

ALEKSANDAR LOVEN
ZADOVOLJSTVO

Aleksandar Loven: ZADOVOLJSTVO
kreativni pristup životu

Izdavač: "BATA", Beograd,
Bistrička 28

Za izdavača:
Miodrag Dramičanin i
Gradimir Stojaković

Naslov originala:
Aleksandar Loven, M.D.
PLEASURE A
Creative Approach to Life

© za Jugoslaviju: "BATA"¹

Slog & prelom:

LASERIX

Štampa:
"BAKAR", Bor

Tiraž: 3.000
primeraka

YU ISBN 86-7685-020-8

Aleksandar Loven

ZADOVOLJSTVO

KREATIVNI PRISTUP ŽIVOTU

PREVOD: DIVNA PERIC-TODOROVIC
MIRJANALUKOVIĆ

"BATA"
BEOGRAD
1991.

*Ostale knjige A Aleksandra Lovena
objavićemo sukcesivno u istoj
biblioteci*

The Language of the Body
Love and Orgasm
The Betrayal of the Body
Fear of Life
Depression and the Body
The way to vibrant health
Narcissism: Denial of the True
Self
Love, Sex and Your Heart
The Spirituality of the Body

Mome sinu Fredu
i
Rikiju, Jo-jou, Emiru i Feji,
koji znaju kako da uživaju u životu

sno, oduvek je smatrano glavnim iskušenjem đavola. Calvinisti mi većinu zadovoljstava smatrali grešnim.

Svaka osoba u našoj kulturi ima neke rezerve u vezi sa zadovoljstvom. Moderna kultura je više ego orijentisana nego telo orijentisana, sa rezultatom daje moć postala primarna vrednost, dok je zadovoljstvo svedeno na drugorazrednu poziciju. Ambicija modernog čoveka je da vlada svetom i komanduje selfom. Istovremeno, on nikada nije oslobođen straha da to ne može postići, ni sumnje da bi uopšte bilo dobro kada bi se to postiglo. Međutim, postoje zadovoljstvo podržavajuća i kreativna snaga u ličnosti, ona se nada (ili ima iluziju) da će postizanje tih ciljeva omogućiti zadovoljavajući život. Tako je čovek gonjen od svoga ega da postigne ciljeve koji obećavaju zadovoljstvo, ali zahtevaju negiranje zadovoljstva. Situacija modernog čoveka je slična Faustovoj, koji je prodao svoju dušu Mefistu za obećanje da ne može biti iskupljen. Mada je obećanje zadovoljstva iskušenje đavola, nije u đavolovoj moći da pruži zadovoljstvo.

Faustova priča nije manje važna danas nego u Geteovo vreme. Kao što Bertram Džesap² ističe u predgovoru svoga prevoda Fausta, "Između magije šesnaestog veka i nauke dvadesetog, nema prekida u aspiracijama i namerama da se dominira životom i da se život kontroliše. Ako ništa drugo, njegov značaj je znatno povećan sa opadanjem moralnog autoriteta svemoćnog Boga." Elias Kaneti kaže: "Čovek je ukrao svog Boga."³ Stekao je moć da osudi i uništi, moć koja je prethodno bila u nadležstvu kažnjavajućeg božanstva. Sa prividno neograničenom moći i bez sputavajuće snage, šta će čoveka sprečiti da sebe uništi?

Moramo shvatiti da smo svi kao Dr. Faust, spremni da prihvatimo iskušenje đavola. Đavo je u svakome od nas u formi ega koji nudi zadovoljenje želja pod uslovom da postanemo pokorni njegovoj težnji za dominacijom. Egova dominacija ličnošću je đavolska perverzija čovečje prirode. Ego nikada nije trebalo da bude gospodar tela, već njegov odan i poslušan sluga. Telo nasuprot egu, želi zadovoljstvo a ne moć. Telesno zadovoljstvo je izvor iz koga proističu sva dobra osećanja i dobro mišljenje. Ako je telesno zadovoljstvo čoveka razoreno, on postaje ljuta, frustrirana i mrzovoljna osoba. Njeno mišljenje postaje iskrivljeno, dok je kreativni potencijal izgubljen. Ona razvija stav destrukcije prema sebi.

Zašto postoji ta snaga u životu? To je jedina sila, dovoljno jaka da se suprotstavi potencijalnoj destruktivnoj moći. Mnogi ljudi veruju da ta uloga pripada i ljubavi. Ali, ako je ljubav više od reči, mora se bazirati na doživljaju zadovoljstva. U ovoj knjizi pokazaću kako doživljavanje zadovoljstva ili bola određuje naše emocije, mišljenje i ponašanje. Diskutovaću psihologiju i biologiju zadovoljstva i ispitati njene korene u telu, prirodi i univerzumu. Tada ćemo razumeti da je zadovoljstvo ključ kreativnog život

² Ibid., str. 7.

³ Elias Cannetti, *Crowds and Power*. New York. The Viking Press, 1963, str. 468

1. PSIHOLOGIJA ZADOVOLJSTVA

Moralnost zabave

Običnom posmatraču može izgledati da je Amerika zemlja zadovoljstva. Izgleda kao da se njeni ljudi trude da se dobro provedu. Oni mnogo slobodnog vremena i novca provode u traženju zadovoljstva. Reklame to odražavaju i koriste. Skoro svaki proizvod ili usluga prodaje se uz obećanje da će rutinu življenja transformisati u zabavu. Novi deterdžent čini pranje sudova zabavom, nova prerađena hrana omogućava da se obroci lako pripremaju, a nova kola treba vožnju po opterećenim autoputevima da učine zabavnom. Ako ti proizvodi naše tehnologije ne obezbede obećano zadovoljstvo, čovek je podstican da pobjegne na neko udaljeno čarobno mesto gde se svako zabavlja.

Prirodno, nameće se pitanje da li Amerikanci zbilja uživaju u svom životu. Najozbiljniji posmatrači tekućeg stanja veruju daje odgovor ne. Oni misle da opsesija zabavom odaje odsustvo zadovoljstva.¹ Norman M. Lobenz je objavio 1960 g. studiju o američkoj težnji za zabavom, pod naslovom *Da li je iko srećan?* Lobenz nije našao srećne ljude i u svom zaključku se pita da li čovek može dostići sreću. Našao je međutim, da ono što se nalazi pod maskom veselosti krije u sebi povećanu nesposobnost za pravim zadovoljstvom. "² Primetio je novu moralnost zabave koju ovako opisuje: Danas je važno zabavljati se, ili

1 Lewis Mumfordova opaska "Kompulzivna igra je jedina prihvatljiva alternativa kompulzivnom radu." Norman M. Lobenz, *Da ti je iko srećan?* Garden City Doubleday & Company, 1960, str. 75.

2 *Ibid.*, str. 19.

odavati utisak osobe koja se zabavlja ili misliti da se zabavljaš ili se u krajnjoj liniji pretvarati da se zabavljaš... Čovek kome nije zabavno je sumnjiv."³

On je osumnjičen da je jeretik ili izdajnik novog moralnog koda. Ako pokuša da bude jedan od onih koji se vesele, ali u tome ne uspe, drugi će ga žaliti. Jadni Joe. Ali, ukoliko čitavo zbivanje smatra tupavim i dosadnim, bolje mu je da nade uljudno izvinjenje i napusti grupu. On se ne usuđuje da pokaže samoobmanu a njegovo trezveno i kritičko prisustvo može imati upravo taj efekat. On shvata da nema prava da razbija iluzije i prekine igre koje ljudi u ime zabave igraju. Ako je neko deo gomile po svom izboru ili pozivu, ne može napadati njene vrednosti.

Moralnost zabave predstavlja pokušaj da se zarobi zadovoljstvo detinjstva kroz pretvaranje. Dečija igra, posebno ona kojom se imitiraju aktivnosti odraslih, sadrži stav "hajde da se pretvaramo". Pretvaranje se može sastojati u tome da su kolačići od blata prava torta i da je Džoni lekar. To pretvaranje je neophodno zbog toga što omogućava detetu da se potpuno preda celim srcem aktivnosti igre. Odrasli koji se pridruže igri moraju takode prihvatiti situaciju pretvaranja kao realnu; ako to ne učine ispadaju iz igre. Deca se bez pretvaranja ne mogu ozbiljno prepustiti svojim aktivnostima, a bez takvog prepuštanja nema zadovoljstva.

Odrasli koji se pretvara da uživa obrće taj proces. Okreće se ozbiljnim aktivnostima kao što su alkoholisanje i seks sa stavom da to čini zbog zabave. Nastoji da ozbiljne stvari u životu pretvori u zabavu, a to su zarađivanje za život i podizanje dece. Naravno, u tome ne uspeva. Pre svega to su aktivnosti koje nose veliku odgovornost; a na drugom mestu, ozbiljan pristup stvarima, biva na taj način izbegnut, stoje odlika dečije igre. Moralnost zabave izgleda napravljena tako da spreči posvećenost. Ako je radi zabave, čovek se ne mora tome posvetiti.

Jedna od glavnih premisa ove studije jeste da je osnovni uslov zadovoljstva totalno predavanje onome što čovek radi. Delimično predavanje predstavlja čoveka podeljenog i u konfliktu. Deca imaju sposobnost da se potpuno predaju svojoj igri. Kada dete kaže da mu je igra bila zabavna, ne znači da mu je bila smešna.⁴ Ono to misli kroz

³ *Ibid.*, str. 15.

⁴ igra reći fun i funnv. prim. prcv.

kobajagi situaciju u igri u koju ulazi punog srca, iz koje izvlači veliki deo zadovoljstva kroz izražavanje sebe.

Opšte je poznato da deca u igri izražavaju kreativne impulse koji postoje u ljudskoj ličnosti. Često je u tim aktivnostima sadržan visok stepen imaginacije. Lakoća sa kojom dete može da se pretvara pokazuje da je njegov svet unutrašnji, koji sadrži bogatstvo osećanja na koja se može osloniti. Zbog toga stoje relativno oslobođeno odgovornosti i pritiska, njegova imaginacija može preobratiti okolinu u svet vila koji nudi neograničene mogućnosti za kreativno izražavanje sebe i za zadovoljstvo.

Kreativnost odraslih proizlazi iz istog izvora i ima istu motivaciju kao kreativna igra dece. Potiče iz želje za zadovoljstvom i potrebe za izražavanjem sebe. Označena je istim ozbiljnim stavom koji karakteriše dečiju igru. Ako i dečija igra i ona proizvodi zadovoljstvo. U kreativnom procesu ima čak i elemenata zabave, jer čitava kreativnost počinje sa pretvaranjem, to jest, ona zahteva udaljavanje od onoga što je poznato kao spoljašnja realnost, a da bi se dopustila nova i neočekivana pojavljivanja iz imaginacije. Što se toga tiče, svaka kreativna osoba je kao dete.

Odrasli mogu da se angažuju, i to čine u istom pretvaranju i kobajagi procesu kao deca, mada sa manje lakoće. Njihova imaginacija može transformisati izgled stvari sa ciljem igre ili rada. Na primer, žena će u svojoj imaginaciji preurediti sobu u svome domu i biće s razlogom zadovoljna zbog korišćenja kreativnog talenta kao zabave. Naravno, kada dođe do toga da se preduzmu stvarni koraci za takve promene, posledice postaju ozbiljnije, a element zabave sve manji. To može da postane i posao, često se dešava da tako i bude, ali može da se obavlja i dalje sa zadovoljstvom. Kada i igra i posao sadrže u sebi kreativnu imaginaciju, ako se uz to radi o prijatnom doživljaju, onda je jedina razlika među njima u važnosti posledica. Odrasli se mogu zabavljati onda kada su njihove aktivnosti odvojene od ozbiljnih posledica i tada se ponašaju sa stavom "hajde da se foliramo." Tako je klovn smešan onome ko može učestvovati u pretvaranju da je on ozbiljan. Ne bi bilo smešno kada bi on stvarno bio takav. Sav humor se zasniva na kapacitetu da se udaljimo od spoljne realnosti da bismo dopustili slobodnu igru imaginacije.

Zabavno je kada je realnost ukinuta samo u čovekovoju svesnoj imaginaciji a sa prijatnim efektima. Nije zabavno kada nestane zado

voljstvo, što svako dete zna. Ma koliko bilo u kobajagi situaciji, dete ostaje u kontaktu sa svojim osećanjima i svesno je svoga tela. Ta unutrašnja realnost se nikada ne povlači: Ako dete ogladni, povredi se, ili zbog bilo čega izgubi zadovoljstvo, igra je za njega gotova. Ono ne obmanjuje sebe. Ta unutrašnja realnost deteta nikada se tokom detinje igre ne ukida; samo se spoljašnja pojavnost stvari u dečijoj imaginaciji transformiše.

Negiranje unutrašnje realnosti je forma mentalne bolesti. Razlika između imaginacije i iluzije, između kreativnog "pretvaranja" i obmanjivanja, zavisi od sposobnosti da se u svojoj unutrašnjoj realnosti ostane onaj pravi, da bi čovek znao ko je on i šta oseća. To je ista razlika koja odvaja zabavu kao zadovoljstvo od takozvane zabave koja je bekstvo od života.

U svojoj mašti mogu sebe zamisliti kao velikog naučnika, neustrasivog istraživača ili nadarenog umetnika. Ali, verujem da nemam iluzija u vezi tih mentalnih slika. Moja mašta može ispitati mogućnost da postanem nešto od toga; moja percepcija mora potvrditi činjenice moga postojanja. Misli mi mogu lutati; nogama moram ostati na podlozi. Zabavno je pretvarati se jedino kada je osoba sigurna u svoj identitet i ukorenjena u realnosti svoga tela. Bez adekvatnog osećanja sebe, pretvaranje fantazije postaje paranoja, a to nije zabavno.

Jedan razlog za nedostatak zadovoljstva u životu jeste taj što mi pokušavamo da se zabavljamo stvarima koje su ozbiljne, dok smo ozbiljni oko aktivnosti koje treba da su zabavne. Fudbal ili kartanje su aktivnosti koje u osnovi ne iziskuju ozbiljne posledice; mogu se igrati iz zabave, ali ih ljudi uzimaju za ozbiljno kao daje to pitanje života ili smrti, zavisno od ishoda. Nije stvar u tome da oni igraju ozbiljno, jer i deca ozbiljno igraju; to je pre ozbiljnost sa kojom gledaju na ishod, što uništava zadovoljstvo. (Koliko zadovoljstva je izgubljeno u igrama golfa, zato što nije postignut očekivan rezultat!) S druge strane, aktivnosti koje su istinski ozbiljne, kao što su seks, korišćenje droga i brza vožnja, često se rade "iz vica".

Zakupljenost zabavom je reakcija na sivilo života. To objašnjava zašto Njujork, koji se opravdano opisuje kao najsvilji grad, paradira sa parolom "grada zabave". Traganje za zabavom proističe iz potrebe da se pobegne od problema, konflikata i osećanja koja se teško podnose i koja preplavljaju čoveka. Zbog toga je zabava za odraslog tako snažno vezana za pijanstvo ili za bežanje od pritiskajućeg osećanja

praznine ili dosade kroz droge. Korišćenje LSD se naziva "odlaženjem na put", što otkriva tesnu povezanost sa idejom bekstva. Korisnik droga menja svoju unutrašnju realnost, dok spoljašnja situacija ostaje ista. Dete, kao što smo videli, transformiše svoju sliku spoljnjeg sveta dok zadržava realnost unutrašnjeg doživljavanja.

Pojam zabave je vezan za ideju ludovanja, nestašluka. Ludovanje je neprihvatanje društvene realnosti, realnosti poseda, osećanja ili čak života druge osobe. Vožnja ukradenim kolima, opijanje maloletnika, vandalizam - sve to spada u kategoriju nestašluka koji učesnicima stvara iluziju da se zabavljaju. Posledice nestašluka često su sasvim ozbiljne i po onome što im sledi, retko pružaju zadovoljstvo. Omladina, često čini nestašluke da bi dala oduška svojoj ozlojednosti protiv realnosti. Toja im obuzdava maštu i ograničava zadovoljstvo^{^^}tče su nestašluci stvarno naivni, to jest kada ne predstavljaju opasnost i nisu destruktivni, oni su deo zabave tinejdžera i služe premošćavanju perioda između detinjstva i odraslog doba. Međutim, kada to nije slučaj, nestašluk gubi karakter zabave i postaje beznadežno nastojanje da se pobegne od realnosti.

Kod odraslih, traganje za zabavom podriva njihov kapacitet za zadovoljstvom. Zadovoljstvo zahteva ozbiljan stav prema životu, predavanje sopstvenom postojanju i radu. To se može posmatrati kao životni posao, bilo da se neko igra kao dete ili radi kao odrasli. Nestašluk, bez obzira na očiglednu zabavnost, mora se završiti bolom, kao što je slučaj sa svim pokušajima izbegavanja da se prepusti životu.

Šandor Rado je napomenuo daje "zadovoljstvo veza koja spaja". Po meni to znači da nas zadovoljstvo spaja sa našim telima, sa realnošću, sa prijateljima i sa poslom. Ako osoba u svakodnevnom životu ima dovoljno zadovoljstva, neće imati želju da beži.

Moralnost zabave zamenjuje puritansku moralnost i upravlja već nekoliko vekova ponašanjem mnogih Amerikanaca. Puritanstvo je bilo stroga veroispoved koja je branila bilo kakvu frivolnost. Na primer, kartanje ili ples bili su zabranjeni. Način odevanja i forma ophođenja bili su strogi. Puritanac se predavao poslu sa Bogom, stoje u praksi značilo biti produktivan. Ali, dok je bilo lako podizati decu, bilo je mnogo teže imati dobre useve. Život Pilgrima i njihovih potomaka nije bio lak. Borba za život ostavljala im je malo vremena za zabavu. Ipak, bilo bi pogrešno reći da je život puritanaca bio lišen zadovoljstva. Međutim, njihova zadovoljstva su bila jednostavna; sastojala su se od

dobrih osećanja koja je neko imao kada je život tekao glatko i u harmoniji sa okolinom. Tihi šarm sela Nove Engleske, koji i danas postoji, nosi svedočanstvo o zadovoljstvima koja su oni znali.

Mnoge sile su doprinele slomu te moralnosti. Imigranti iz Istočne Evrope i mediteranskih zemalja doneli su na američku scenu više boja i nove ukuse. Industrija je donela bogatstvo koje je lagano uvećavalo puritanske poglede. A nauka sa svojom služavkom, tehnologijom, promenila je pojam produktivnosti od lične ekspresije na mehanički proces. Rezultat je bio gubljenje onih moralnih principa koji su u prošlosti davali smisao puritanskoj etici.

Reakcije idu do ekstrema. Danas je moralnost zabave zasnovana na uverenju da "sve može da prođe". Za one koji veruju u ovu pretpostavku, osoba koja je uzdržana je otpadnik ili izdajica. On ne samo da splašjava njihov entuzijazam, već baca sumnju na njihove osnovne pretpostavke. S druge strane, puritanci su gledali ljubitelje zabave sa sličnom sumnjom, kao sledbenike đavola. Đavo, kažu, ima svu zabavu, i to je očigledno mesto za đavola i njegovo zlo ponašanje u našim životima. Stvarna zabavajrinogo doprino[^]ij[^]dostiživljeiija— Ali, da bismo izbegli da postanemo đavoli, ne smerno usvojiti moralnost zabave tipa "sve može da prođe" kao način svoga ponašanja.

Videli smo daje zadovoljstvo osnovni sastojak zabave, ali da ono što se podvodi pod zabavu ne mora da pruža zadovoljstvo. Sreća takode ima određeni odnos sa zadovoljstvom. U sledećem delu istražićemo značenje sreće i njen odnos prema zadovoljstvu.

San o sreći

Detinjstvo se univerzalno smatra najsrećnijim periodom nečijeg života. Deca međutim nisu svesna da su srećna. Ako pitate dete: "Jesi li srećno?" neće umeti da odgovori. Sumnjam da bi čak znalo značenje te reci. Lako će vam reći da li se zabavlja ili ne. Odrasli imaju tendenciju da vide svoje detinjstvo kao srećno, jer, posmatrano unazad ono izgleda bez oblačka, oslobođeno briga i problema koji okružuju zrelost. Ali, prošlost, kao i budućnost, nije san. Samo sadašnjost ima opazivu realnost.

Da li je sreća san prošlosti ili budućnosti? Da li je to samo san ili je sadašnja realnost? Da li ima ljudi koji su istinski srećni? Ovo su pitanja na koja ne mogu iskreno odgovoriti. Osoba koja je posvetila

svoj život višim ciljevima, može imati to osećanje. Kaluderica na primer, koja se verno posvetila Božjem radu, kako ona to vidi, može svesno reći "srećna sam". Njen život međutim ima mnogo sličnosti sa dečijim životom. Pod starateljstvom igumanije ona nema nikakvu odgovornost koja pada na pleća odrasle osobe. Njena posvećenost može otkloniti svaku ličnu anksioznost i ostaviti njen um oslobođen za razmišljanja o uzvišenosti Boga. Ali, njena situacija je jedinstvena i poređena sa situacijom obične žene sadrži elemente nerealnosti.

Konfučije je rekao da ne može biti srećan dokle god postoji ijedna osoba koja pati. Jedna osoba koja pati je bila oblak na njegovom nebu, koji bi kvario blaženstvo perfekcije. Ako je perfekcija kriterijum sreće, onda je sreća san koji se ne može u potpunosti ostvariti. Međutim, može biti cilj naših nastojanja, jer svi tragamo za perfekcijom. Čak i kada shvatimo da je to nedostižan ideal. Deklaracija Nezavisnosti garantuje svim ljudima pravo na život, slobodu i traganje za srećom. Mudro se uzdržava od uveravanja ljudi da je to više od legitimnih ciljeva.

Čuo sam ljude kako kliču "tako sam srećan", kada im se iznenada desi srećan događaj. Ne sumnjam da je usklik autentičan. Završetak Vijetnamskog rata učinio bi ljude srećnim. Koliko bi to trajalo? Onoliko koliko bi trajala euforija koja prati takve događaje. Sećam se ushićenja koje je izazvao kraj II svetskog rata.

Za dan, dva ili duže ljudski duh se vinuo pošto je breme spalo sa leđa, a težina tragedije otklonjena iz srca. Za vrlo kratko vreme druge borbe su okupirale njihovu energiju, a druge brige počele pritiskati srca. Sreća je bila istinska ali kratkog veka.

Istočnjački monarh je jednom konstatovao, "Više od trideset godina sam radio šta sam hteo, prepuštao se sklonostima, ali ne mogu reći da sam tokom tih godina više no jednom ili dvaput doživeo trenutke sreće." Ako moćan vladar ne može dostići stanje sreće, koliko teško to može biti za običnog čoveka? Ne bih se složio međutim sa Loblencom da čoveku nije suđeno da bude srećan. Ja ne znam šta mu je suđeno da bude. Smatram da je sreća osećanje koje se javlja u specijalnim situacijama i da nestaje kada se situacija promeni.

Povratak sina iz rata je srećan događaj za majku. Pre tog događaja majka bi komentarisala, "Kako ću biti srećna kada se Džon vrati kući". Njegov povratak će privremeno ispuniti majku osećanjem sreće i tada će reći, "Kako sam srećna." U stvari ona misli, "Tako sam srećna što

se Džon vratio." Istovremeno ona može biti vrlo tužna zbog toga što je drugi sin i dalje u borbi, ili joj je muž bolestan ili... Njeno osećanje sreće je povezano sa specijalnom situacijom i ne odražava ceo njen

svet.

Ako bi neko danas rekao, "Srećan sam," bilo bi na mestu pitati, "Zbog čega si srećan? Jesi li dobio zgoditak na lutriji?" Podrazumeva se da osoba mora biti srećna zbog nečega. Nismo naivni da verujemo da neko može biti srećan bez razloga. Razlog će uvek biti ili izbegavanje tragedije ili neki dobitak, bilo materijalni ili druge prirode. To je valjan razlog ukoliko ima moć da ponese čoveka, makar trenutno.

Osećanje sreće se javlja kada se neko prenese iza svoga selfa ili van selfa. To je jasno kada posmatramo sreću dvoje koji se vole. Zaljubljena osoba je u oblacima; noge joj ne dodiruju podlogu. Ona je ne samo van sebe, već je i van sveta. Dok je na sedmom nebu svet nestaje ili se ljušti kao čaura leptira. Oseća se oslobođeno od svih briga i to oslobođenje je osnova osećanja sreće.

Ideja oslobađanja implicira prethodno ograničavanje, što nam kaže da je sreća oslobađanje od nesreće. Ako nas određena situacija čini nesrećnim, suprotno od te situacije će biti doživljaj sreće. Pošto smo nesrećni zbog Vijetnamskog rata, bićemo srećni kada se taj rat završi. Osoba nesrećna zbog svoje finansijske situacije bila bi srećna kad bi čula daje nasledila pristojnu sumu novca. Ako je traganje za srećom univerzalno, to mora značiti da većinu ljudskih bića more brige koje teško pritiskaju naš duh. Oni takode mogu da zamišljaju budućnost u kojoj su te brige nestale. Ta slika je njihov san o sreći. Bez sna je nemoguće upoznati sreću.

Kada se nepovoljna situacija promeni, doživljava se kao ostvarenje sjiiova, razvija se stanje euforije koje ima sličnosti sa stanjem sna. Čoveku je teško da poveruje daje to istina, izgleda kao san. Kada je osećanje sreće vrlo snažno, osoba može reći, "Ne mogu da verujem daje to istina; mora da sanjam." Um, preplavljen stanjem uzbuđenja, gubi svoj normalni smisao za realnost. "Daj da te dodirnem ponovo," kaže presrećna majka, " Ne verujem da si to stvarno ti." A neko uštine sam sebe da bi se uverio da ne sanja. Kao i san, i sreća polako bleđi, ostavljajući samo sećanje. Zahtevi i problemi svakodnevnog života počinju da dominiraju umom a euforično stanje brzo nestane.

Sreća i zabava spadaju u kategoriju transcendentalnog doživljavanja. U oba slučaja postoji sumnja u svakodnevnu realnost života te

osobe. U oba slučaja duh se oslobađa sa osećanjem radosti. Na nesreću, sva transcendentalna iskustva su vremenski ograničena. Duh nije i ne može ostati slobodan. On se vraća u telo, svoje fizičko prebivalište, vraća se u tamnicu selfa, gde opet biva pod hegemonijom ega i njegove orijentacije na realnost.

Svi mi osećamo da život treba da bude više od puke borbe za preživljavanje, da treba da bude radosno iskustvo i da su ljudi prožeti ljubavlju. Ali, kada nam u životu nedostaju ljubav i radost, mi sanjamo o sreći i tragamo za njom. Pri tom nam promakne da je osnova za srećan život u našim telima, u zadovoljstvu koje osećamo u telu, i da bez tog telesnog zadovoljstva, življenje postaje neprijatna neophodnost preživljavanja u kojoj uvek postoji pretnja tragedijom.

Priroda zadovoljstva

U osnovi svakog doživljaja stvarne zabave ili sreće, nalaze se telesne senzacije zadovoljstva. Da bijedna aktivnost bila zabavna, ona mora pružati zadovoljstvo. Ako je pak bolna, teško bi se mogla opisati kao zabavna. Zbog nedostatka zadovoljstva, "kobajagi zabava" je samo neprijatno foliranje. Ista stvar važi za osećanje sreće. Bez osećanja zadovoljstva, sreća je samo iluzija. Prava zabava i prava sreća dobijaju značenje zavisno od zadovoljstva koje čovek oseća u datoj situaciji. Ali, nije neophodno zabavljati se ili biti srećan da bi se doživelo zadovoljstvo. Čovek može uživati u svakodnevnim uslovima života, jer je zadovoljstvo način bitisanja. Čovek je u stanju zadovoljstva kada mu pokreti teku slobodno, ritmično i u harmoniji sa okolinom. To ću ilustrovati sa nekoliko primera.

Posao koji obavljamo, obično se ne smatra izvorom zabave ili razlogom za sreću, međutim, kao što svako zna, može biti izvor zadovoljstva. To naravno zavisi od uslova rada i stava koji čovek ima prema zadatku. Poznajem mnogo ljudi koji nalaze zadovoljstvo u svom radu, ali niko od njih nije rekao daje rad bio zabavan ili da gaje učinio srećnim. Posao je ozbiljan; zahteva određenu disciplinu i predavanje aktivnosti. Ima za cilj određeni rezultat i po tome se razlikuje od igre u kojoj čovek može biti ravnodušan prema ishodu. Ali, posao može pružati zadovoljstvo, ukoliko njegovi zahtevi angažuju energiju osobe slobodno i ravnomerno. Niko ne može uživati u aktivnosti u kojoj je sputan spoljnim silama, ili u poslu koji zahteva veće trošenje energije

nego što je u stanju da proizvede. Ako se tada radna situacija voljno prihvati, osećaće se onoliko zadovoljstvo koliko energije teče slobodno i ritmično ka radnoj aktivnosti. I nezavisno od zadovoljstva koje proizlazi iz postignuća, doživljavaće se značajno osećanje zadovoljstva u ritmičnom reagovanju svoga tela.

Posmatrajte dobrog stolara kako radi, i naslutićete zadovoljstvo koje on oseća u koordinisanju pokreta svoga tela. Izgleda kao da radi bez napora, jer su njegovi pokreti laki i teku glatko. Ako su, nasuprot tome pokreti trapavi i slabo koordinisani, bilo bi teško videti kako on uživa u radu ili kako je dobar stolar. Nije važno da li kažemo da je on dobar radnik zato što uživa u svom poslu ili uživa u poslu zato što ga dobro obavlja. Ova dva su jasno povezana. Zadovoljstvo koje on oseća u svom telu, povezuje se dobrim kvalitetom sa proizvodom koji odražava njegovo zadovoljstvo.

Iz istog razloga neke žene vole kućne poslove; čak i obavljanje poslova kao što je čišćenje, brisanje prašine, može im pružiti zadovoljstvo. Žena koja voli čišćenje, zaista uživa u fizičkoj aktivnosti u kojoj učestvuje. Ona se predaje cilju graciozno, a njeni pokreti su relaksirani i ritmični. S druge strane, žena koja žuri obavljajući te poslove ili ih radi mehanički, može postići pozitivan rezultat, ali to joj neće pružiti zadovoljstvo. To važi za svaki drugi aspekt vođenja domaćinstva. Zadovoljstvo kuvanja je u skladu sa lakoćom obavljanja posla, i to zadovoljstvo zavisi od identifikacije sa aktivnošću. Kada se čovek identifikuje sa nekom aktivnošću, onda sve teče slobodno i spontano. To proticanje osećanja je zadovoljstvo.

Konverzacija, da uzmemo drugi primer, je jedno od čestih zadovoljstava u životu, ali ne znači da svaki razgovor pruža zadovoljstvo. Čoveku koji muca pričanje teško pada, stoji slučaj i sa osobom koja ga sluša. Osobe koje su inhibirane u izražavanju osećanja nisu dobri pripovedači. Ništa nije dosadnije od slušanja osobe koja govori monotono, bez osećanja. Mi uživamo u razgovoru u kome postoji komunikacija osećanja. Doživljavamo zadovoljstvo u izražavanju osećanja i sa zadovoljstvom reagujemo na izražavanje osećanja druge osobe. Glas, kao i telo, su medijumi kroz koje osećanja teku. Kada se to proticanje odvija na lagan i ritmičan način onda je prijatno i onome ko govori i onome ko sluša.

Pošto prijatnost predstavlja proticanje osećanja kao reakciju na sredinu, obično je pripisujemo situaciji koja je izaziva. Otud ljudi

razmišljaju o zadovoljstvu u smisla zabave, seksualnih odnosa, odlaska u restoran ili bavljenja sportom. Svakako, postoji zadovoljstvo u 11 situacijama koje podstiču proticanje osećanja, ali tretiranje zadovoljstva na način da se ono izjednačava sa situacijom je ograničeno i nerealno. Zabava je prijatna samo onda kada je čovek raspoložen da se na taj način zabavlja; ista situacija može da bude mučna ukoliko osoba želi da miruje. Malo ima situacija koje mogu biti toliko bolne ili uznemirujuće kao stoje seksualni odnos u kome se ne razvija protok osećanja. Čak i gurmanski obrok nije uživanje ukoliko osoba više voli jednostavniju hranu. Slično tome, dok loši uslovi rada mogu smanjiti zadovoljstvo poslom, dobri uslovi ne dovode nužno do zadovoljstva.

Da bi se razumela priroda zadovoljstva, treba da ga uporedimo sa bolom. Oba opisuju kvalitet reagovanja čoveka na situaciju. Kada je reakcija pozitivna, osećanje teče prema van, govorimo o osećanju zadovoljstva. Kada je reakcija negativna i nema ritmičnog proticanja osećanja, situaciju ćemo opisati kao neprijatnu i bolnu. Ali, postoje doživljaj zadovoljstva ili bola određen onim što se dešava u telu, onda bilo koji unutrašnji poremećaj koji sprečava proticanje osećanja dovodi do doživljaja bola, bez obzira na privlačnost spoljašnje situacije.

Zadovoljstvo i bol imaju polarni odnos, što se potvrđuje činjenicom daje oslobađanje od bola povećano doživljajem zadovoljstva. Iz istog razloga, gubitak zadovoljstva dovodi do stanja bola. Ali, zbog toga što povezujemo zadovoljstvo sa specifičnom "situacijom i bol sa specifičnim povredama, mi ne shvatamo da je naša svesna samo-percepcija uvek uslovljena tim osećanjima. Normalna osoba ne bude ni trenutka bez izvesne svesnosti o stanju svoga tela. Na pitanje "Kako ste?" ona će odgovoriti "Odlično, dobro, loše, grozno." Ako bi rekla, "Ne osećam ništa," to bi bilo priznavanje duhovne smrti. Tokom svih sati budnog stanja naša osećanja fluktuiraju duž ose zadovoljstvo-bol.

Međutim, ima drugih razlika između bola i zadovoljstva. Izgleda da bol ima supstancijalni kvalitet, čija je ozbiljnost često direktno povezana sa intenzitetom štetnog delovanja. Opekotina drugog stepena je nesumnjivo bolnija od opekotine prvog stepena. Bol je prilično konzistentan, što znači da bolan stimulus na sličan način deluje na većinu ljudi. Dok ljudi imaju različit prag reagovanja na bol, malo ko se ne bi složio u vezi prirode i efekta bola. Takođe, bol teži da bude lokalizovan, jer telo sadrži određene receptore za bol i nerve koji služe

da se lokalizuje izvor bola. Ako su ti nervi blokirani anestetikom, bol nestaje.

Nasuprot tome, zadovoljstvo izgleda nesupstancijalno. Dok nam dobra šnicla otvara apetit, od dve dobre šnicle nam može biti muka. Često se dešava da nam večera koja nas je radovala juče, danas izgleda sasvim neuzbudljivo. Zadovoljstvo zavisi u velikoj meri od raspoloženja. Teško je uživati u lepoti kada je neko depresivan, kao što je teško uživati u mirisu ruža dok imamo kijavicu. Ali, dok je dobro raspoloženje preduslov uživanja, ono ne garantuje zadovoljstvo. Previše često mi se dešavalo da idem u bioskop ili pozorište sa velikim očekivanjima i dobrog raspoloženja duha a da izađem ispuvan i razočaran. Zadovoljstvo zahteva slaganje unutrašnjeg stanja i srjoljne situacije^

Različitost našeg reagovanja na zadovoljstvo i bol može se, bar delimično, objasniti činjenicom da je bol signal opasnosti. Bol ukazuje na pretnju integritetu organizma i mobiliše svoje svesne mogućnosti na bazi hitne intervencije. Sva čula su budna, a muskulatura napeta i spremna za akciju. Da bi se suočili sa pretnjom, moramo znati tačan položaj opasnosti, proceniti njen intenzitet, i zaustaviti sve druge aktivnosti dok situacija ne postane bezbedna.

Velika je nesvesna komponenta zadovoljstva, čemu može da se zahvali za njegov spontani karakter. Ono ne podleže komandovanju. Može se pojaviti tamo gde se ne očekuje: cveće koje raste kraj puta, razgovor sa nepoznatom osobom ili dosadno društveno veče koje postane izvanredno. S druge strane time se može izbeći dugotrajno pripremanje za dobar provod. U stvari, što se više neko trudi da se dobro provede, to je manja šansa da se to dogodi. I, ako se uhvati za nađeno zadovoljstvo, kao za slamku, ono nestaje za tili čas. Robert Brns piše:

Ali zadovoljstvo je kao razvejane bulke kada ih ubereš, latice otpadnu.

U zadovoljstvu volja se gubi, a ego odustaje od hegemonije nad telom. Kao slušalac koncerta koji zatvorenih očiju dopušta da ga muzika ponese, osoba koja doživljava zadovoljstvo, dopušta osećajima da dominiraju njenim bićem. Proticanje osećanja preuzima prvenstvo nad razmišljanjem i voljom. Zadovoljstvo se ne može posedovati.

Čovek mu se mora predati, to jest, dopustiti zadovoljstvu da uzme prevlast.

Dok reakcija bola čini osobu samosvesnijom, reakcija zadovoljstva iziskuje smanjenje samosvesti. Zadovoljstvo izmiče samosvesnoj osobi kao što ga nema ni kod egoiste. Da bi čovek uživao on mora da se prepusti, to jest da dopusti telu da se slobodno ponaša. Inhibirana osoba ne može lako da doživi zadovoljstvo jer njeno nesvesno zadržava proticanje osećanja u telu i blokira prirodnu telesnu pokretljivost. Kao posledica toga, pokreti su joj nespretni i neritmični. Egoist, mada izgleda kao da se ponaša bez inhibicija, ne uživa u svom egzibicionizmu. Sva njegova pažnja i energija su usmereni na imidž koji se trudi da predstavi. Njegovim ponašanjem dominira njegov ego, ono je upravljeno postizanju moći a ne doživljaju zadovoljstva.

Proces kreativnosti

U ovoj studiji bi trebalo da se pokaže da zadovoljstvo obezbeđuje motivaciju i energiju za kreativan pristup životu. Svaki kreativan akt počinje prijatnim uzbuđenjem, prolazi kroz fazu patnje i kulminira u radosti ekspresije. Početno uzbuđenje se može pripisati inspiraciji. Nešto ude u osobu i zavlada njenim duhom: nova vizija, nova ideja, uzbudljiv materijal, ili seme koje oplodi jaje da bi započeo novi život. To stvara začecije koje postepeno stiče formu i oblik prorađivanjem ideja i vizija. Kompletiranje kreacije je označeno oslobađanje celokupne tenzije uz osećanje dubokog zadovoljstva, ispunjenosti i radosti oslobađanja. Od početka do kraja ceo kreativni proces je motivisan težnjom ka zadovoljstvu.

Zadovoljstvo ne samo da obezbeđuje motivacionu snagu za kreativan proces, ono je i proizvod tog procesa. Kreativni proces je novi način doživljavanja sveta. On predstavlja nova uzbuđenja i nudi nove kanale izražavanja sebe. Stvara se u pravom smislu novo zadovoljstvo koje nije ranije postojalo.

Obično o kreativnosti razmišljamo u smislu proizvodnog rada u umetnosti koji je u svom dinamičkom aspektu paralelan sa osnovnim kreativnim aktom života, začecem i rađanjem deteta. Prema tome, obično pretpostavljamo da kreativnost sadrži transformaciju zamisli u objekat, ali treba priznati da ne mora svaki akt kreacije biti ovaploćen u materijalnom objektu. Putujući ili narodni pevač stvarao je pesme i

poeme koje su postojale samo u njegovoj mašti ili sećanju. Isto važi za igrače, proroke i matematičare, čija se kreativnost sastoji od novih momenata, novih uvida, novog sagledavanja odnosa. Kreativni akt se može odrediti kao bilo koja forma izražavanja koja donosi novo zadovoljstvo i smisao životu.

Nema dva doživljaja u životu koja su istovetna, i nema dva zadovoljstva koja su identična. Svako zadovoljstvo je na neki način novo zadovoljstvo. Iz toga proističe da svaka akcija ili bilo koji proces koji povećavaju zadovoljstvo ili doprinose radosti u životu, jesu deo kreativnog procesa. Ovaj koncept proširuje polje kreativne akcije da bi uključio bezbrojne ekspresije živih organizama koje unapređuju zadovoljstvo i radost. Prava reč u pravo vreme je kreativan akt. Čak i tako male stvari kao što je dobro pripremljen obrok, nov ukras u stanu ili društveni događaj, mogu biti kreativna izražavanja ukoliko doprinose zadovoljstvu u životu. U tom širem smislu svaki aktčoveka može biti prilika za kreativno izražavanje.

Zadovoljstvo i kreativnost su dijalektički povezani. Bez zadovoljstva nema kreativnosti. Bez kreativnog stava u životu nema zadovoljstva. Dijalektika proističe iz činjenice da su i kreativnost i zadovoljstvo pozitivni aspekti života. Živa osoba je senzitivna i kreativna. Kroz svoju kreativnost čovek je u harmoniji sa zadovoljstvom, a kroz kreativni nagon traži svoju realizaciju. Zadovoljstvo življenja ohrabruje kreativnost i ekspanzivnost, a kreativnost doprinosi zadovoljstvu i radosti življenja.

2. ZADOVOLJSTVO SVOJOM PUNOM ŽIVOTNOŠĆU

Disanje, pokret i osećanje

Svakoje ponekad doživeo zadovoljstvo nakon oporavka od bolesti ili nezgode. Čovek, već prvog dana po uspostavljanju normalnog zdravlja, oseća ushićenje, radost što je živ. Kako je sjajno disati duboko! Kako je uzbudljivo kretati se slobodno sa lakoćom. Bolest čini da čovek postane svesniji svoga tela i važnosti dobrog zdravlja. Na žalost, svest o tome se brzo izgubi a divno osećanje koje to prati brzo izbledi. Čim osoba počne da se bavi uobičajenim aktivnostima, postaje obuzdavana silama koje je odvajaju od njenog tela. Postaje preokupirana događajima i objektima spoljašnjeg sveta i brzo zaboravlja otkriće da se zadovoljstvo sastoji u opažanju daje čovek pun života ovde i sada što znači pun života u telesnom smislu.

Odvojivši se od tela, čovek prestaje da misli u telesnim terminima. Ignoriše prostu istinu da mora disati da bi bio živ i daje onoliko življi koliko bolje diše. Može postati svestan s vremena na vreme da mu je disanje sputano, i po nekad, posebno pod stresom, može utvrditi da zadržava dah, ali to pripisuje pažnji. Može čak priznati sa rezigniranim osmehom, da mu ubrzani tempo života ne dozvoljava da diše. Međutim, sa godinama dolazi do tužnog otkrića, da se ta telesna funkcija, kao i druge telesne funkcije, vremenom pogoršava ukoliko se ne koristi na odgovarajući način. Jednom, kada počne otežano da diše, čovek bi dao sve da može lako da diše. On shvata daje disanje pitanje života i smrti ili da je život pitanje disanja.

Druga prosta istina koja hi trebalo da bude sama po sebi jasna jeste da se osoba izražava kroz telo isto onoliko koliko se ispoljava kroz um. Ne može se čovek podeliti na um i telo. Uprkos ove istine, sva proučavanja ličnosti se koncentrišu na um, sa relativnim zapostavljanjem tela. Telo jedne osobe mnogo govori o njenoj ličnosti. Kakvo držanje neko ima, kakav pogled, ton glasa, položaj vilice, položaj ramena, lakoća pokreta, spontanost gestova, sve to govori ne samo ko je ta osoba nego i da li uživa u životu ili se oseća bedno i neprijatno. Možemo da zatvorimo oči pred tim ekspresijama druge osobe, na isti način na koji i ta osoba može zatvoriti svoj um za svesnost o svome telu, ali oni koji to rade sebe obmanjuju predstavom koja nema veze sa realnošću postojanja. Istina o telu može biti bolna, ali blokiranje tog bola zatvara vrata mogućnosti za zadovoljstvo.

Čovek dolazi na terapiju zato što ne uživa u životu. Negde u svom umu svestan je da mu je kapacitet za zadovoljstvo umanjen ili izgubljen. Razlog zbog koga dolazi je depresija, teskoba, osećanje neadekvatnosti i tako dalje, ali to su simptomi dubljeg poremećaja, naime, nemogućnosti da se uživa u životu. U svakom slučaju može se pokazati da ta nesposobnost proističe iz činjenice da pacijent nije pun života u svom telu i umu. Taj problem se ne može potpuno razrešiti čisto mentalnim pristupom. On mora biti simultano obuhvaćen na fizičkom i psihološkom nivou. Kada osoba postane puna života, njen se kapacitet za zadovoljstvo potpuno obnavlja.

Principi i praksa bioenergetske terapije počivaju na funkcionalnom identitetu uma i tela. To znači daje svaka prava promena u mišljenju osobe i prema tome u ponašanju i osećanjima, uslovljena promenama u funkcionisanju tela. Dve funkcije koje su najvažnije u tom smislu su *disanje ipokret*. Obe ove funkcije su poremećene kod svake osobe koja ima emocionalni konflikt hroničnih mišićnih napetosti koje su fizički pandan psihološkim konfliktima. Kroz te mišićne napetosti konflikti postaju strukturirani u telu. Kada se to desi, oni ne mogu da se razreše dok se ne oslobodi tenzija. Da bi se oslobodile te mišićne napetosti čovek ih mora osećati kao ograničenje izražavanja sebe. Nije dovoljno samo biti svestan bola koji nanose. A mnogi ljudi ni toga nisu svesni. Kada mišićna napetost postane hronična, uklanja se iz svesti i čovek prestaje da bude svestan napetosti.

Osećanje je definisano disanjem i pokretom. Organizam oseća samo ono što se kreće unutar sopstvenog tela. Na primer, kada je ruka

nepokretna duže vreme, postaje ukočena i bez osećaja. Da bi se osetljivost povratila mora se uspostaviti kretanje. Kada je smanjeno disanje, tada je i pokretljivost celog tela umanjena. Otud je zaustavljanje disanja najefikasniji način da se spreče osećanja. Ovaj princip važi u obrnutom smeru. Onoliko koliko jake emocije stimulišu i produbljuju disanje, toliko i stimulacija i produbljivanje disanja mogu izazvati jake emocije.

Smrt je zatvaranje disanja, prestanak pokreta, gubitak osećanja. Biti pun života znači disati duboko, kretati se slobodno i osećati potpuno. Ove istine se ne mogu prenebregnuti ukoliko vrednujemo život i zadovoljstvo.

Kako disati dublje

Mnogi lekari i terapeuti prenebregavaju važnost pravilnog disanja za emocionalno i fizičko zdravlje. Znamo daje disanje neophodno za život, da kiseonik obezbeđuje energiju za kretanje organizma, ali ne shvatamo da nepravilno disanje smanjuje životnost organizma. Česta žalba na umor i iscrpljenost najčešće se ne pripisuju lošem disanju. Međutim depresija i umor su direktan rezultat smanjenog disanja. Metaboličke vatre slabo gore u odsustvu kiseonika, kao i vatra drveta bez strujanja vazduha. Umesto da zrači od živosti, loš disač je hladan, tup i beživotan. Nedostaju mu toplina i energija. Njegova cirkulacija je direktno pod uticajem nedostatka kiseonika. U hroničnim slučajevima lošeg disanja arteriole postaju stegnute a opadne i broj crvenih krvnih zrnaca.

U nedavno izvedenom eksperimentu, objavljenom 5. septembra 1969. u "*Novostima medicinskog sveta*" određen broj senilnih pacijenata u bolnici bio je smešten u barkomoru, gde im je davana povećana količina kiseonika. Teorija iz tog eksperimenta bila je da pošto smanjeno snabdevanje mozga kiseonikom proizvodi poremećaje mentalnog funkcionisanja, onda bi povećanje snabdevanja kiseonikom moglo dovesti do poboljšanja mentalnog funkcionisanja. Mnogo slučajeva senilnosti nastaje zbog skleroze arterija mozga, što smanjuje proticanje krvi i kiseonika u ćelije mozga. Pozitivni rezultati eksperimenta iznenadili su lekare. Kod mnogih pacijenata je došlo do značajnog i sigurnog poboljšanja u mišljenju i ličnosti. "Svi koji su bili pod tretmanom postali su aktivniji, bolje su spavali, tražili novine i časo-

piše da čitaju, i stoje najvažnije vratili su se starim navikama vođenja računa o sebi." Kod nekih slučajeva efekat se zadržao i posle početne serije tretmana. To je bila preliminarna studija, kako su sami eksperimentalori naglasili. Biće ponovljena i podvrgnuta daljem razjašnjavanju. Međutim, njen značaj je ogroman.

Mnogi ljudi loše dišu. Disanje im je plitko sa tendencijom da zadržavaju dah u bilo kojoj situaciji stresa, čak i u tako prostim situacijama kao što su vožnja auta, kucanje pisma, ili čekanje na poslovni razgovor, ljudi ograničavaju disanje. Rezultat toga je povećanje napetosti. Kada ljudi postanu svesni disanja, tada shvate koliko često zadržavaju dah i inhibiraju disanje. Pacijenti često sami komentarišu "Primećujem koliko malo dišem."

Postao sam svestan odnosa disanja i napetosti još u koledžu. Kao član ROTCa učestvovao sam u gađanju puškom. Gađanje nije bilo haotično, cilj neujednačen. Jedan od oficira, posmatrajući me, savetovao je, "Pre nego što pritisneš okidač uzmi tri duboka udaha. Pri trećem izdahu ispuštaj vazduh lagano i dok to radiš postepeno pritiskaj okidač." Poslušao sam njegov savet i bio sam zapanjen kada sam shvatio da mi je ruka sigurnija i da pogađam u sred mete. Ovo iskustvo se pokazalo vreclnim i u drugim situacijama. Imao sam običaj da sedim u zubarskoj stolici u stanju napetosti, stežući čvrsto ruke. To ne samo daje povećavalo moj strah, već, kao što sam naknadno otkrio povećavalo je i bol. Kada sam preusmerio svoju pažnju na disanje, bio sam prijatno iznenađen otkrićem ne samo da se manje plašim, već je izgledalo i da me manje boli. Duboko disanje je imalo sličan relaksirajući efekat na moje ponašanje na ispitima. Posvećujući vreme disanju, mogao sam bolje da organizujem svoje misli.

Mnogo godina kasnije u mojoj profesionalnoj praksi shvatio sam da je smanjeno disanje direktno odgovorno za nesposobnost koncentracije i nervozu koja muči mnoge studente. Često su od mene tražili savete roditelji čija deca imaju problema sa školom. Pregled deteta je uvek otkrivao da postoji tenzija u telu i daje disanje minimalno. Dete postaje nervozno kada pokuša da usmeri pažnju na školske zadatke za duži period vremena. Um mu vrluda. Oseća da mora da se kreće. Ono sedi i bori se, ali ne može da uči sa lakoćom. Odrasli koji ne dišu dobro, imaju slične probleme. Njihova koncentracija i efektivnost su smanjeni.

Nesposobnost da se diše potpuno i duboko takode je odgovorna za propust da se postigne potpuno zadovoljstvo u seksu. Zadržavanje

disanja pri približavanju vrhuncu prekida snažne seksualne senzacije. Normalno, dah se izbacuje uporedo sa pokretom karlice prema napred. Ako se udisanje dogodi tokom pokreta karlice unapred, dijafragma se grči i sprečava prepuštanje koje je neophodno za orgastičko rasterećenje. Svako sprečavanje disanja tokom seksualnog akta smanjuje seksualno zadovoljstvo.

Neadekvatno disanje stvara anksioznost, razdražljivost, i napest. Ono je u osnovi nekih simptoma kao što su klaustrofobija i agorafobija. Klaustrofobična osoba oseća da nema dovoljno vazduha u zatvorenom prostoru. Agorafobična osoba postaje preplašena na otvorenom prostoru zato što on stimuliše njeno disanje. Svaka teškoća u disanju stvara anksioznost. Ako je teškoća velika ona vodi do panike i užasa.

Zašto je ljudima toliko teško da dišu potpuno i lako? Odgovor je da disanje stvara osećanja, a ljudi se boje da osećaju. Oni se boje da osećaju svoju tugu, bes ili strah. Kao deca zadržali su dah da ne bi plakali, povlačili su ramena i skupljali grudi da bi zadržali bes, stezali grlo da bi sprečili plakanje. Efekat svakog od tih manevara jeste da ograniči i smanji disanje. Nasuprot tome, potiskivanje osećanja dovodi do iste inhibicije disanja. Sada, kao odrasli ljudi, oni inhibiraju disanje kao bi držali osećanja pod kontrolom. Tako, nesposobnost da se normalno diše postaje glavna prepreka oporavljanju emocionalnog zdravlja.

Uopšteno govoreći, pošto se potiskivanje ne može ukloniti dok se ne uspostavi disanje, važno je razumeti mehanizme koji blokiraju disanje. Diskutovaću dva tipična poremećaja disanja. U jednom, disanje je u manjoj ili većoj meri ograničeno na grudi, sa relativnim isključivanjem trbuha. U drugom, disanje je uglavnom dijafragmat-sko, sa relativno malim pokretima grudi. Prvi tip disanja je tipičan za shizoidnu ličnost, drugi za neurotsku.

Kod shizoidne osobe dijafragma je nepokretna a stomačni mišići zgrčeni. Te tenzije zaustavljaju senzacije u donjem delu tela, posebno seksualna osećanja u karlici. Grudi se drže u ispumpanom položaju, uglavnom su uzane i zgrčene. Grudi se drže u ispumpanom položaju, uglavnom su uzane i zgrčene. Disanje je ograničeno rezultat čega je neodgovarajuće snabdevanje kiseonikom i usporen metabolizam. Udisanje je bukvalno usisavanje vazduha i zahteva agresivan odnos prema sredini. Agresija je međutim smanjena kod shizoidnog koji je emocio-

nalno zatvoren za svet oko sebe. On pokazuje nesvesnu kolebljivost da diše, zbog toga stoji fiksiran na uterinom nivou, gde su se potrebe za kiseonikom rešavale bez njegovog napora. Da bi se prevazišao shizoidni blok udisanju, mora se osloboditi užas koji je u njemu i mobilisati agresija. On mora osećati da ima prava da postavlja zahteve životu; u najprimitivnijem smislu, da ima pravo da usisa život.

S druge strane, kod neurotske osobe čija agresija nije toliko blokirana kao kod shizoidne, grudi su nepokretne, dok su dijafragma i gornji deo trbuha relativno slobodni. Grudi se uglavnom drže u isturenom položaju, pluća sadrže velike količine rezervnog vazduha. Neurotska osoba ima teškoću da izdahne vazduh do kraja. Drži se svoje rezerve vazduha kao mere obezbedenja. Izdisanje je pasivan proces; onje ekvivalent prepuštanju. Potpuno izdisanje je prepuštanje, predaja telu. Ispuštanje vazduha se doživljava kao gubljenje kontrole čega se neurotska osoba plaši. Dijafragmatsko disanje neurotičara je efektivniji tip disanja nego grudno kod shizoidnog. Dijafragmatsko disanje obezbeđuje maksimum vazduha sa minimalnim naporom, stoji dovoljno za obične potrebe. Međutim, ukoliko nisu i grudi i trbuh uključeni u napor disanja, jedinstvo tela je razbijeno i mogućnost emocionalnog reagovanja ograničena.

Normalno ili zdravo disanje ima jedinstven i potpuni kvalitet. Udisanje počinje pokretom trbuha prema van sa grčenjem dijafragme a opuštanjem abdominálnih mišića. Talas širenja se tada prostire prema gore obuhvatajući toraks. Disanje nije presečeno na pola kao stoji slučaj kod ljudi sa problemima. Izdisanje počinje kao prepuštanje u grudima i nastavlja se talas kontrakcija u karlici. To stvara senzacije strujanja duž prednje strane tela sve do genitalnih organa. Kod zdravog disanja prednja strana tela se kreće valovitim pokretom kao jedna celina. Ta vrsta disanja se vidi kod male dece i životinja kod kojih emocije nisu blokirane. Takvo disanje u stvari obuhvata čitavo telo a napetosti u bilo kom delu remete taj normalan sled. Normalno, tokom udisanja dolazi do laganog pokreta karlice unazad, a tokom izdisanja do pokreta unapred. Na primer, nepokretnost karlice remeti taj obrazac. Pod normalnim uslovima pri udisanju javlja se lagani pokret karlice unazad a pri izdisanju prema napred. To je ono što je Rajh nazvao refleks orgazma. Ako je karlica ukočena bilo u pokretu prema napred ili prema nazad, ta uravnotežavajuća akcija karlice je onemogućena.

Glava je takode aktivno uključena u proces disanja. Zajedno sa grlom, ona formira veliki organ za usisavanje koji dovodi vazduh do pluća. Ukoliko je grlo stegnuto ta akcija usisavanja je smanjena. Kada se vazduh ne usisava disanje je plitko. Kod beba je primećeno da svako remećenje impulsa sisanja utiče na njihovo disanje. I sam sam primetio kod pacijenata da čim usisaju vazduh, disanje postane dublje.

Veza između sisanja i disanja vidi se jasno kod pušenja cigareta. Prvi dim se uzima jakom akcijom sisanja koja uvlači dim na način na koji bi čovek udahnuo vazduh. Javlja se privremeno osećanje zadovoljstva dok dim ispunjava grlo i pluća a osoba oseća da joj pluća postaju živa, stoje reakcija na iritirajuće dejstvo duvana.

Takvo korišćenje cigareta da bi se pokrenuo pokret disanja, stvara zavisnost od duvana. Prvi dim je praćen drugim, pa trećim i tako dalje. Pušenje tako postaje kompulzivno, odvojeno od svoje prvobitne stimulacije. Što više osoba puši, to manje diše. Međutim, zbog svog prvog iskustva, ona se ne može osloboditi osećanja da joj cigareta pomaže pri disanju.

Funkcija pušenja na stimulisanje disanja vidi se u dve situacije, jutarnja cigareta i pušenje pod stresom. Jutarnjom cigaretom počinje dan nekih ljudi, ali takode ostaju vezani za cigaretu za ostatak dana. U situacijama stresa prosečna osoba teži da zadrži dah. To je čini anksioznom. Da bi počela da diše i da bi prevazišla anksioznost, ona uzima cigaretu. Tako se navika ustaljuje: Posegni za cigaretom kada si pod stresom. Moto kompulzivnih pušača može biti: udahni vazduh umesto dima.

Dubina disanja se meri dužinom respiratornog talasa a ne amplitudom. Što je dublje disanje to se talas disanja prostire dublje ka donjem stomaku. Kod stvarno dubokog disanja respiratorni pokret doseže u tom delu tela. Širenje pluća prema dole ograničeno je dijafragmom koja odvaja toraks od abdomena. Prema tome, kada govorimo o abdominalnom disanju ne mislimo da vazduh stvarno prodire u stomak. Abdominalno disanje opisuje telesni pokret pri disanju. Njegovo širenje i opuštanje dopuštaju dijafragmi da se spusti. Ali, od još većeg značaja je činjenica da jedino kroz abdominalno disanje talas ekscitacije vezan za disanje može da zahvati celo telo.

U napomenama gore komentarisao sam razliku između shizoidnog i neurotskog disanja. Prvo je pretežno ograničeno na grudni koš, a drugo na područje dijafragme. Dijafragmatsko disanje se proširuje

samo ka gornjem delu abdomena, tako da, mada je dublje od disanja shizoidne osobe, ne kvalifikuje se kao stvarno duboko disanje. Sa te tačke gledišta dubina disanja je odraz emocionalnog zdravlja osobe. Zdrava osoba diše čitavim svojim bićem, ili još specifičnije, pokret njenog disanja se prošire duboko kroz telo. Kod muškarca se može kazati da "diše u svoja muda".

Disanje se ne može odvojiti od seksualnosti. Indirektno ono obezbeduje energiju za seksualno pražnjenje. Žar strasti je jedan aspekt metaboličke vatre čiji je značajan element kiseonik. Pošto metabolički proces obezbeduje energiju za sve životne funkcije, snaga seksualnog nagona je nužno određena tim procesima. Dubina disanja direktno određuje kvalitet seksualnog pražnjenja. Jedinstveno ili totalno disanje, respiracija koja uključuje čitavo telo vodi orgazmu koji uključuje celo telo. Opšte je poznato da seksualno uzbuđenje stimuliše disanje i čini ga dubljim. Međutim, nije opšte poznato da plitko ili neadekvatno disanje smanjuje nivo seksualnog uzbuđenja. Ograničeno disanje sprečava širenje uzbuđenja i drži seksualna osećanja lokalizovana u genitalnim području. Nasuprot tome, seksualna inhibicija, strah da se dopusti seksualnim osećanjima da preplave karlicu i telo, jedan je od uzroka plitkog i ograničenog disanja.

Talas disanja normalno teče od usta do genitalnih organa. Na gornjem kraju tela to je vezano za erotska zadovoljstva sisanja i hranjenja. Na donjem kraju to je vezano za seksualni pokret i seksualno zadovoljstvo. Disanje je osnovna pulsacija (širenje i skupljanje) čitavog tela; prema tome, to je osnova za Hoživljaj zadovoljava i bola. DubOtanRsahje je znak da organizam doživljava puno erotslco zadovoljstvo na oralnom nivou i da je sposoban da doživi potpuno seksualno zadovoljenje i na genitalnom.

Duboko disanje napaja telo i bukvalno ga čini živim. A jedna od očiglednih činjenica o živom telu jeste da ono izgleda puno života: Oči su sjajne, mišićni ton dobar, koža je svetla, telo toplo. Sve to se dešava" kada osoba diše duboko. ~ " ~

Proste vežbe disanja obično su od male koristi za prevazilaženje problema vezanih za poremećaje disanja. Takve vežbe ne utiču na mišićnu tenziju i psihološke konflikte koji sprečavaju duboko disanje. A veća količina udahnutog vazduha, što je posledica ovih vežbi, ne ulazi potpuno u krvotok i nije apsorbovana tkivom. Samo kada telo oseća potrebu za većom količinom kiseonika i čini spontani napor da

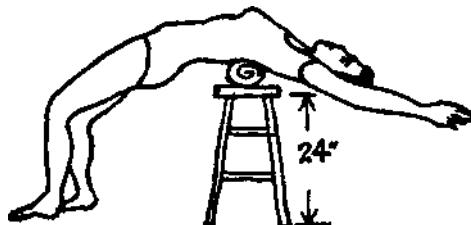
diše dublje, tada osoba kroz disanje postaje životinja. Treba da budemo svesni česte tendencije da zadržavamo dah kada smo pod stresom i da činimo napor da dišemo lako i duboko. Posvećujući vreme disanju možemo se donekle suprotstaviti pritiscima koji nas prisiljavaju da radimo bez prestanka.

Pacijenti u Bioenergetskoj Analizi podstiču se da rade specijalne vežbe koje opuštaju mišićnu napetost tela i stimulišu disanje. Te vežbe se takode mogu preporučiti opštoj populaciji sa recima opreza u vezi efekta, jer ona mogu osloboditi neka osećanja i stvoriti anksioznost. One takode mogu dovesti do veće svesti o sebi, ali u tom procesu osoba može osećati bol u onim delovima tela koji su prethodno bili imobilisani. To posebno važi za donji deo leđa. Ni osećanja koja se pojavljuju, niti anksioznost ili bol, nisu razlog za zabrinutost. Te vežbe ne treba da se rade kompulzivno ili do granica iscrpljenja, jer one same po sebi neće rešiti komplikovane probleme ličnosti koji muče mnoge ljude.

Dok pacijenti tokom terapije rade te vežbe za produblјivanje disanja, skoro bez razlike osećaju senzacije trnjenja u različitim delovima tela: stopalima, dlanovima i licu, a retko u celom telu. Ako senzacije trnjenja postanu intenzivne, onda se mogu pojaviti i senzacije umrtvljenosti i paralize. Te senzacije^medicini poznate kao parastezija, smatraju se simptomima {nperventilacye7Lekari to tumače kao oslobađanje prevelike količine ugljen dioksida iz krvi zbog intenzivnog disanja. Ne verujem daje to tumačenje potpuno tačno. Trkači koji teško dišu ne razvijaju te simptome. Ja to posmatram kao znak snabdevenosti tela velikom količinom kiseonika koju telo ne može da iskoristi. Može osećati vrtoglavicu zbog preteranog naboja koji remeti uobičajenu ravnotežu. I vrtoglavica i parastezija nestaju kada se disanje vrati na normalu.

Sa povećanjem pacijentovog kapaciteta da toleriše viši nivo uzbuđenja i veću količinu kiseonika, parastezija i vrtoglavica se smanjuju i nestaju. Sa nastavljanjem rada na disanju žmrci koji su površinska eksitacija imaju tendenciju da se prodube u specifična osećanja. Osećanja koja se često pojavljuju i dostižu ekspresiju jesu tuga, čežnja, i plakanje. To može otvoriti put besu. Tupost i paraliza su indikacije straha a grčenje lica je znak "povećanog uzbuđenja. Sa porastom pacijentove tolerancije za osećanja, te reakcije takode nestaju.

Osnovna vežba disanja u Bioenergetici radi se tako što se osoba izvije unazad preko smotanog čebeta na stolcu visokom šezdesetak santimetara. To je pokazano na slici 1.



slika 1.

Kada se radi kod kuće, stolac treba da bude postavljen paralelno sa krevetom tako da glava i ruke koje su ispružene unazad vise preko kreveta ili ga dodiruju. Postoje ovo stres_oynj_p_oiožaj, usta treba da budu otvorena da bi se omogućilo da se disanje razvije slobodno i lako. MhbgTIjudl imaju tendenciju da zadržaju dah'u tom položaju, kao što to Čine u većini stresnih situacija. Toj tendenciji se treba svesno suprotstaviti. Noge treba da bude paralelne, sa stopalima postavljenim celom dužinom na podu, udaljenim jedno od drugog nkojrideset santimtgara, a karlica treba da visi slobodno. Ako taj položaj stvara bol u donjem delu leđa, to je indikator tenzije" u tom predelu. Ako se osoba u tom položaju opusti, disanje će postati dublje i punije (više abdominalno i sa većom amplitudom). Smotano čebe je smešteno među lopaticama na leđima, ali se položaj može menjati kako bi mobilisao mišiće leđa.

Ovaj položaj ne treba održavati ukoliko postane previše neprijatan ili ako se čovek oseća kao da se davi. Početnicima se preporučuje da počnu polako i da, sem u specijalnim slučajevima, ne održavaju ovaj stresovni položaj duže od dva minuta. Cilj ove vežbe je da poboljša nečije disanje a ne da testira izdržljivost.

Efektivnost ove vežbe se pokazuje kroz činjenicu da kod velikog broja ljudi dovodi do plakanja ili osećanja teskobe. Sećam se pacijentkinje kod koje se tokom prvog korišćenja stolca pojavila panika. Uzela

je nekoliko dubokih udaha kada se iznenada našla na nogama tražeći vazduh- Trenutak kasnije briznula je u plač i njena panika je nestala. Duboko disanje za koje ona nije bila pripremljena, otvorilo je vrata osećanju tuge koja je izvirala iz njenog grla. Nesvesno, tako je pokušavala da priguši osećanja, njeno grlo se zatvaralo i ona nije mogla da diše. To je bio jedini put da sam video da neko reaguje na ovu vežbu na taj način, međutim, to pokazuje njenu moguću snagu.

Ja redovno koristim tu vežbu da produbim svoje disanje i da se oslobodim tenzije među ramenima. Držim stolac u svojoj spavaćoj sobi i često ga koristim ujutro pre doručka. To pomaže da se prevaziđe tendencija povijanja ramena, koja je česta kod većine ljudi. Sama vežba je nastavak prirodne tendencije ljudi da se protegnu preko naslona stolice što mnogi ljudi čine spontano, kada provedu dosta vremena u sedećem položaju povijeni unapred. Sve životinje se protegnu nakon ustajanja, a ova vežba je najefektivniji vid protezanja. Pošto provedem minut ili duže u ovom položaju na stolicu dišući duboko, napravim suprotan položaj drugom vežbom.

U toj drugoj vežbi osoba se savija unapred dok ne dodirne pod vrhovima prstiju. Stopala su udaljena oko trideset santimetara, sa nožnim prstima blago uvučeni prema unutra, i blago povijenim kolenima. Ne treba se oslanjati rukama; čitava težina tela je na nogama i stopalima. Glava visi stoje moguće opuštenije. Težište treba daje negde na pola puta između peta i prednjeg dela stopala. To je ilustrovano na slici 2.



slika 2.

Ovu vežbu koristimo u bioenergetskoj terapiji da bismo doveli osobu u kontakt sa njenim nogama i stopalima. U isto vreme ona

stimuliše abdominalnu muskulaturu koja je istegnuta prvom vežbom. Opet, usta treba da budu otvorena da bi se omogućilo razvijanje lakog i slobodnog disanja. Ako osoba u bilo kojoj vežbi zadržava dah, vrednost vežbe je izgubljena.

Kada se ova vežba ispravno radi, noge treba da počnu da vibriraju ili podrhtavaju i da nastave sve dok traje disanje, ponekad čak povećavajući intenzitet. Ta vibracija je normalna. Sva živa tela vibriraju u stresnom položaju.

Prirodno, disanje je nevoljna ritmička aktivnost tela pod kontrolom vegetativnog nervnog sistema. Ono je takode i predmet svesne kontrole, tako da osoba može namerno povećati ili smanjiti brzinu i dubinu udaha. Svesno disanje međutim ne utiče na tipičan nevoljni način disanja, koji je blisko povezan sa emocionalnim reagovanjem osobe. Nevoljne vibracije tela s druge strane imaju direktan efekat na disanje. Vibracije nogu i drugih delova tela stimulišu i oslobađaju pokrete disanja. To se dešava zbog toga stoje vibratorno stanje tela manifestacija njenog emocionalnog reagovanja.

Disanje je takode direktno uključeno u stvaranje glasa, stoje druga vibratorna aktivnost tela. Inhibicija plakanja, vrištanja i vikanja, strukturirana je u tenzijama koje ograničavaju disanje. Dete koje je učeno da "deca treba da se vide a ne da se čuju", ne dišu slobodno. Prirodna tendencija da se nešto izgovori, da se isplače ili izvrišti, prigušena je grčem u muskulaturi vrata. Ta tenzija utiče na kvalitet glasa, stvarajući glas koji je previsok, prenizak, bezizražajan ili piskav. Ako je disanje povratilo svoju punu dubinu, glas treba daje doveden do svog punog kapaciteta, a specifična napetost u vratu oslobođena.

Oslobađanje mišićne napetosti

Svaka hronična mišićna napetost predstavlja ograničavanje slobode pokreta i ekspresije. Cilj bioenergetske terapije je prema tome da obnovi prirodnu pokretljivost tela. Pokretljivost se odnosi na spontane ili nevoljne pokrete tela od kojih zavise veliki svesni pokreti. Pokretljivost osobe se odražava na živahnost njene izražajnosti lica i kvalitet gestova kao i na opseg emocionalnog reagovanja. Telesna pokretljivost je osnovna spontanosti u celini, koja je osnovni sastojak i u zadovoljstvu i u kreativnosti. Spontanost je ekspresija deteta u nama,

a njen nedostatak je znak da je osoba presekla veze sa detetom i detinjstvom.

Bioenergetska terapija počinje disanjem, pošto ono obezbeđuje energiju za pokret. Zatim, ograničavanje disanja nameće ograničavanje telesne pokretljivosti. Respiratorni talasi povezani sa pokretima disanja osnovni su pulsatorni talasi tela. Kako ti talasi prolaze kroz telo, oni aktiviraju ceo muskularni sistem. Njihov slobodan pokret garantuje spontanost osećanja i ekspresije. To znači da dokle god je čovekovo disanje puno i duboko, nema prepreka proticanju osećanja. Disanje indukuje pokret, stoje sredstvo za izražavanje osećanja.

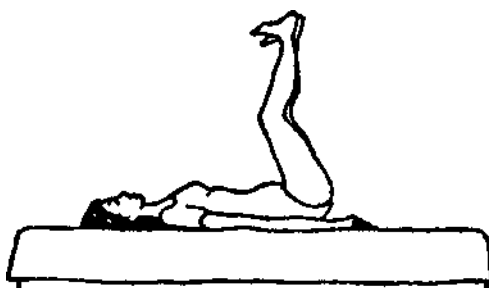
Kod svih ljudi produblivanje disanja dovodi do vibriranja tela. Vibriranje počinje u nogama, i ako postane dovoljno snažno, može se proširiti na čelo tela. Vibracije mogu biti tako snažne da se čovek oseća kao da će se raspasti. Strah od raspadanja je fizička suprotnost strahu od prepuštanja, odustajanja od ego odbrana i od toga da se bude svoj. Niko se ne raspadne u pravom smislu te reci, niti se zbog toga ičije ego odbrane potpuno smrve, mada se čovek oseća uzdrman takvim iskustvom. Kroz te vibracije tela, osoba postaje svesna izvanredne snage svoje ličnosti koje je nepokretna zbog hronične mišićne napetosti. A takode oseća da oslobađanje tih snaga čini da se oseća življe, i oseća da doprinosi doživljaju zadovoljstva.

Zdrava osoba je vibratpne ličnosti. Zdravo telo je pulsatorno i vibrantno. U stanju zdravija telesne vibracije su relativno fine i stalne, kao zujanje automobila koji glatko klizi. Kada motor u autu zamre, to osećamo po nedostatku vibracija. Na sličan način, može se reći da su osobe čija tela ne vibriraju, emocionalno mrtve. S druge strane, telo koje se suviše snažno trese, poseća na auto čije su svećice zaprljane, ventil zarđao, a kuglično ležište nepodmazano. Kada se te smetnje otklone, vibracije postaju predenje. Predenje je zvuk auta koji glatko ide. To je takode osećanje koje imamo o telu koje glatko funkcioniše - telu koje se kreće sa lakoćom i gracilnošću životinje.

'J3yJ^!LuJjuj^^m Jelul su hronične mišićne napetosti. One se razvijaju kao inhibicija impulsa i ne mogu se potpuno proraditi izuzev kroz oslobađanje inhibiranog pokreta. Ali, pre nego što se to desi, one treba da se učine svesnim i da se ispune emocijama. To je ono što vibracije postižu. Svaki hronično napet mišić je zgrčen mišić koji treba da se protegne da bi se aktivirao njegov potencijal za pokret. Protezanje zgrčenog mišića, koji je elastično tkivo, stvara vibracije, koje

moгу varirati od finog podrhtavanja do krupnog trešenja, zavisno od stepena napetosti i iznosa protezanja. Nezavisno od kvaliteta, vibracije služe da razlabave hronični spasticitet mišića. Često se za neke ljude kaže da ih treba dobro prodrmati. Telo upravo to pokušava da učini kroz nevoljne vibracije i opuštanja - naime, da prodrma osobu, daje razlabavi od njenog fiksiranog i krutog sistema pokreta.

Jeste li primetili kako bebina bradica podrhtava neposredno pre nego što počne da plače? Podrhtavanje je uvod u jače vibracije ili konvulzivne pokrete koji se javljaju sa plakanjem. Pacijentima se često dešava da se vibracije koje počnu u nogama prošire na grudi i grlo i tada počnu da jecaju. Vibracije takode mogu da oslobode druge spontane ekspresije. Video sam spontane pokrete šutiranja nastale iz intenzivnih vibracija u nogama, kada pacijent leži na leđima sa izdignutim nogama. Taj infantilni položaj lako dovodi do vibracionog podrhtavanja u nogama. To je prikazano na slici 3.



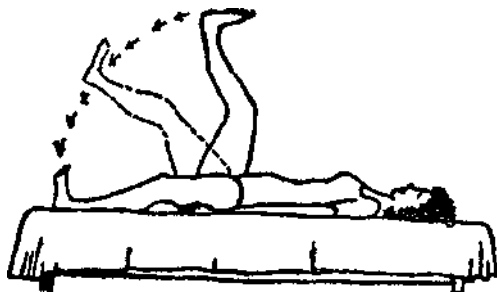
slika 3.

Osoba leži na krevetu sa izdignutim nogama, blago savijenih kolena, sa krajnje savijenim stopalima. Glava se drži opušteno u ležećem položaju da bi smanjila ego kontrolu. Ruke leže sa strane. Ako se održava zabacivanje peta, to će istegnute mišiće listova i noge će početi da vibriraju. Zadržavanje daha prekida vibracije; lagano i duboko disanja ga povećava.

Sem nevoljnih vibracionih pokreta, koji su osnova bioenergetskog rada sa telom, koriste se i brojni ekspresivni pokreti da bi pokrenuli i oslobodili potisnute impulse i osećanja. Ti pokreti počinju svesno i izvode se voljno, ali često mogu postati nevoljni kada se poveća emocionalni naboj koji prožima pokret.

Jedan od najprostijih i najlakših ekspresivnih pokreta korišćenih je šutiranje: <_kreveta>. Osoba leži na krevetu sa ispruženim nogama i šutira gore i do određene ritmu. Šutiranje treba da se radi sa opuštenom nogom, tako da noga na krevetu bude opružena. Kada je telo relativno slobodno od tenzije, onda sa talasom pokreta koji prolazi kroz telo, disanje postaje sinhronizovano sa šutiranjem, a glava se diže i spušta sa svakim šutom. Ta totalna telesna reakcija se neće pojaviti ukoliko se telo drži ukočeno ili ukoliko jaka tenzija u vratu sprečava da se glava pokreće. Sa stalnim vežbanjem čovek uči da se prepušta pokretima koji tada postaju slobodniji i koordinisaniji.

Šutiranje je ekspresivni pokret. Šutnuti znači protestovati a svaki čovek ima nešto protiv čega bi protestovao: Prema tome, to je pokret koji svako može da izvede. Ja to preporučujem svim svojim pacijentima i sugerišem im da rade 50 do 200 šuteva dnevno, računajući svaki šut posebno. Najbolji krevet za tu svrhu je onaj kojim ima gumeno-penasti madrac debljine od oko deset santimetara, međutim svaki krevet može biti od koristi. Pacijenti koji su redovno radili ovu vežbu izveštavaju da ona izrazito pozitivno deluje na njih. Osećaju se životnije, energičnije i relaksiranije nakon primene te proste vežbe. Ne kolebam se da je preporučim svim mojim čitaocima jer nema načina da se radi pogrešno i nema opasnosti od njenog korišćenja. Neko može otkriti da su mu pokreti trapavi i nekoordinisani, da se brzo zamara i da šut nema kvalitet snage. To je indikacija daje samoizražavanje te osobe bilo blokirano dok je bila dete. To je razlog više da se nastavi sa šutiranjem. Slika 4 ilustruje tu aktivnost.



slika 4.

Da bi se šutiranje učinilo još smislenijim, u terapijskoj situaciji se^f pacijent usmerava da recima izrazi odgovarajuće osećanje. Može govoriti "Ne" ili "Neću" ili "Ostavi me na miru". Ti iskazi se izgovaraju glasno sa dugim e ili i zvukom. Korišćenje glasa na ovaj način mudi liše dublje disanje što često doprinosi emocionalnom kvalitetu akcije. Korišćenje zvuka i reci sa pokretom takode služi integraciji i ekspresijom, poboljšavajući koordinaciju i kontrolu. Kada se pacijenti slobodno prepuste zvuku i pokretu, šutiranje postaje ubrzano a glas dostiže najvišu tačku. Šutiranje postaje nevoljno, a pacijent u tom trenutku doživljava akciju kao emocionalnu ekspresiju. Ma koliko bilo intenzivno osećanje, osoba je potpuno svesna sebe i može svojom voljom prekinuti pokret.

Sličan emocionalni pokret može da se izvede i rukama. U toj vežbi pacijent leži na krevetu sa savijenim kolenima. Tada, sa obe pesnice stegnute, podiže ruku iznad glave i snažnim pokretom ih spušta pored tela. Dok to radi, ohrabrujemo pacijenta da govori "Ne" ili "Neću". Pokret se ponavlja određen broj puta da bi glas zvučao uverljivije a udarac efektivnije. Mnogi pacijenti imaju teškoća u snažnom izražavanju negativnih osećanja. Glas im često ima ton moljkanja, plakanja ili straha a pokreti ruke su mehanički i bez moći. Ako neko izaziva pacijenta recima "Hoćeš", dok ovaj radi vežbu, može se meriti sposobnost suprotstavljanja autoritetu. Neki pacijenti zbunjeno prestaju, dok drugi promene svoj iskaz u "Hoću". Malo njih prihvata izazov i suprotstavlja se terapeutu sa intenzivnijim "Neću".

Ti pokreti ne samo da izazivaju osećanja, već takode stimulišu disanje i ukoliko pacijent sebi dozvoli da doživi i izrazi negativna ili neprijateljska osećanja, dovode telo do vibriranja. Mnoge druge ekspresije se mogu koristiti tim pokretima kao što su "Idi do đavola" ili "Mrzim te". Svako nesvesno uzdržavanje manifestuje se direktno kao nedostatak koordinacije. Ta nekoordinacija je posebno uočljiva kada pacijent pokušava da izvede pokrete temper tantrama. U toj vežbi se udara nogama, jednom pa drugom, iz početnog položaja sa savijenim kolenima. U isto vreme ruke naizmenično udaraju po krevetu. Kada su ti pokreti koordinisani, leva ruka i leva noga se kreću istovremeno, smenjujuću samo strane tela. Glava se rotira prema onoj strani gde se izvodi pokret prema dole. Nedostatak koordinacije se manifestuje kada se ritam kretanja nogu razlikuje od pokreta ruku. U tom slučaju ruke imaju tendenciju da ubrzaju, dok pokreti nogu postaju usporeni. Ili se

javlja fenomen ukrštanja; leva noga se kreće sinhrono sa desnom rukom, dok se desna noga kreće sa levom rukom. Fenomen ukrštanja se dešava zbog neuključivanja tela; udovi se kreću nezavisno kao kraci na vetrenjači. Ne retko glava se okreće prema suprotnoj strani od kretanja ruku i nogu., ukazujući na izvestan stepen disocijacije između glave i tela. Nekoordinisani pokreti čine da se pacijent oseća nezadovoljno.

Udaranje kreveta, kao i šutiranje, može se preporučiti svakome. Uveo sam kao ličnu praksu da radim ove vežbe u situacijama kada osećam da mi se u telu stvara napetost, ili kada osećam bes koji ne želim na nekog da istreseni. Ja ću udariti krevet ritmično pedesetak puta ili više, koristeći ruke jednu za drugom. To ima jači efekat na smanjenje tenzije u gornjem delu tela, nego što bi se postiglo šutiranjem, posebno smanjuje tenziju oko ramena a takode čini disanje dubljim. Kada se ova vežba izvodi graciozno sa potpunim istezanjem ruke prema gore i pozadi, izgleda da se čovek oseća relaksirano i veselo. Inoge majke su mi kazale da umesto da udare dete, radije odu u spavaću sobu i iskale bes na krevetu. Na taj način postižu rasterećenje bez osećanja krivice. Nepotrebno je reći da to čini atmosferu u kući mnogo prijatnijom.

Sem navedenih vežbi koje razvijaju sposobnost izražavanja negativnosti, neprijateljstva i besa, bioenergetska terapija koristi i pokrete koji izražavaju nežnost, ljubav i želju. Mnogim ljudima nije lako da posegnu rukama i usnama da bi dali poljubac, da bi sisali, da bi dodirnuli i zagrlili. Mišićni grč u vilici, grlu i rukama često čini da ti pokreti izgledaju nespretno. Kao rezultat toga, osoba se koleba da učini taj pokret, oseća se nesigurno kada to pokuša. A pošto kolebljiv pokret često izaziva ambivalentnu reakciju, osoba se na kraju oseća još neadekvatnije i odbaćenije. Vera u sebe je svesnost da se možemo izraziti potpuno i slobodno u bilo kojoj situaciji sa pokretima koji su odgovarajući i graciozni.

Može izgledati neobično da su i spontanost i samo-kontrola bez obzira na prividnu kontradikciju, obe aspekti prirodne pokretljivosti. Samo-kontrola implicira posedovanje sebe, stoje odlika osobe koja je u kontaktu sa svojim osećanjima i koja ima kontrolu nad svojim Pokretima. Ona ima samo-kontrolu, zato što može izabrati kako da se izrazi, pošto njena pokretljivost nije ograničena ili ukočena hroničnim mišićnim napetostima. Ona se prema tome razlikuje od kontrolisane

osobe, kompulzivne ličnosti, čijim ponašanjem diktira tenzija ili od impulsivne, čije je ponašanje reakcija na tu tenziju. U bioenergetskoj terapiji je često iskustvo da sa oslobađanjem pokreta, osoba stiče više kontrole.

Gracilnost je kvaliter, kojim se opisuje osoba čije je telo oslobođeno hroničnih tenzija. Njeni pokreti su gracilni zbog toga što su spontani a takode koordinisani i efikasni. Postoje spontanost suštinski element gracilnosti, prava gracilnost se ne može dostići uvežbavanjem. Gore navedene vežbe će imati malo vrednosti ukoliko se koriste bez svesnosti o pravom cilju zbog koga su napravljene, naime, oslobađanja mišićne napetosti. Kada su te tenzije oslobođene, gracilnost je prirodan rezultat.

Osećanje i svest o sebi

Aksiom bioenergetске analize je daje osoba ono što oseća svojim telom. Čovek ne može osećati svoju okolinu na drugi način do akcijama okoline na n^eno telo. Oseća kako joj telo reaguje na stimulse koji dolaze od sredii ie i onda projektuje ta osećanja na stimulus. Tako, kada oseća m toplinvi vaše ruke dok se nalazi na mojoj ruci, ono što osećam je u stvari toplina moje ruke izazvana vašom rukom. Sva osećanja su telesna percepcija. Ako telo jedne osobe ne reaguje na sredinu, ono ništa ne oseća.

Svest o S'Sbi je funkcija osećanja. To je zbir svih telesnih senzacija u jednom trenutku. Kroz svest o sebi osoba saznaje ko je ona. Tako saznaje šta <e dešava u bilo kom delu tela; drugim recima u dodiruje sa sobom. Na primer, oseća strujanje osećanja u svom telu povezano sa disanjem i oseća sve druge spontane ili nevoljne telesne pokrete. Ali, takode je svesna mišićnih tenzija koje joj ograničavaju pokrete jer to takode s.tvara senzacije. Osoba kojoj nedostaje svest o sebi pati od samosvesti. Umesto da oseća kontakt sa svojim telom, ona to vidi iz unutra sa oko:m svoga uma. Ne biti u kontaktu sa svojim telom iz unutra oseća se čudmo i nespretno, što čini čoveka samosvesnim u ekspresiji i pokretima.

Kod osobe bez svesti o sebi postoje područja tela kojima nedostaju senzacije i koj e prema tome ne postoje u svesti. Na primer, mnogi ljudi nisu svesni ekspresije svoga lica. Oni ne znaju da li izgledaju tužno, besno, ili imaju izraz gađenja. Neka lica imaju tako očigledan izraz

l_{ca} hola da je posmatraču čudno da ovaj toga nije svestan. Druga područja lela kojili ljudi-obično nisu svesni su noge, zadnjica, leđa i ramena. Svaka osoba zna da poseduje noge, zadnjicu, leđa i ramena, ali ih ne oseća kao žive delove svoga tela. Ne može reći da li su joj noge relaksirane, da li je zadnjica stegnuta ili zabačena unazad, da li su leđa uspravna ili povijena, ramena dignuta ili spuštena.

Nedostatak svesti o tome znači da je osoba izgubila čitav opseg funkcionisanja tih delova lela koji nedostaju u svesti. Osobi koja ne oseća svoje noge, nedostaje osećanje sigurnosti zato što ne oseća da će je noge držati. Ona je emocionalno nesigurana na svojini stopalima i oseća potrebu za nekim ili nečim da joj pruži potporu. Zadnjica funkcioniše kao protivteža za održavanje normalnog uspravnog položaja. Kada je zadnjica uvučena prema napred, gornji deo tela ima tendenciju da kolabira. To se može sprečiti ukoliko se produži grudni koš i ukoče leđa. Uvučena zadnjica podseća na položaj psa sa repom među nogama. Osoba koja ima takvo držanje tela izgubila je prirodnu koketnost, što se može nadoknaditi preteranom ego pozom baziranom na rigidnosti. S druge strane, ukoliko je zadnjica povučena unazad, osoba gubi sposobnost pokretanja karlice prema napred na seksualno agresivan način. Njeno telo razvija lordozu, stoje izrazito uclubljenje u preclelu krsta. Ona pati od seksualne neadekvatnosti zbog nesposobnosti da slobodno i potpuno rastereti seksualna osećanja.

Pod normalnim uslovima, karlica se drži slobodno i uporedo sa disanjem se kreće spontano napred i nazad. Taj pokret je tokom seksualnog odnosa pojačan i rezultira u nevoljnim pokretima orgazma. Pokret unazad dovodi senzacije i osećanja u karlicu, dok pokret prema napred odvodi ta osećanja do genitalnih organa. Hronična tenzija u karlici koja ograničava pokretljivost karlice, smanjuje orgastički potencijal. Tužna stvar je da te tenzije takođe smanjuju svesnost, tako da osoba ne zna šta nije u redu sa njenim seksualnim funkcionisanjem. Može kriviti sebe ili partnera, bez ikakvog razumevanja uzroka tih teškoća.

Zbog hronične tenzije, prosečna osoba ima malo osećanja u svojim leđima. Obično se vidi da su leđa ili rigidna kao da su nesavitaljiva ili su tako gipka kao da ne pružaju oslonac telu. U oba slučaja osoba gubi sposobnost da "podrži" svoja osećanja ili da ih nosi na svojini leđima. Pi'eterana rigidnost vodi do kompulzivnosti, a previše labavosti do impulzivnosti. Zbog nedostatka senzacija u leđima, osoba ne može

mobilisati svoju ljutnju da bi prevazišla frustracije. Kod životinja kao što su pas ili mačka može se videti kako se leđa bukvalno dižu kada je životinja ljuta. Čak se i dlaka duž leđa podigne dok je taj deo leđa pod emocionalnim nabojem. Čovek sa problemima postaje iritabilan ili ide u stanje besa, ali mu nedostaje sposobnost da izrazi ljutnju na direktan način.

Tenzija u leđima je generalno povezana sa tenzijama koje imobilizuju ramena. Tenzija u ramenima utiče na dve važne funkcije. Jedna je da se posegne rukama i druga da se udara. Kada su ramena fiksirana u izdignutom položaju, osoba je "obešena" kao da je stavljena na vešalicu. Izdignutost, zbog čega u strahu ramena idu naviše. Osoba sa izdignutim ramenima je obešena svojom nesposobnošću da posegne ili udari i prema tome, nije u stanju da se prepusti.

Osoba koja nije svesna toga je i neoprezna. Njena slika o sebi se ne slaže sa slikom koju prezentira drugima a njeno naivno prihvatanje te slike ostavlja je otvorenom za nepredvidiva ponašanja. Čovek koji misli da predstavlja muževnu figuru zato što ima napumpane grudi, može biti šokiran kada shvati da drugi ljudi to vide kao pozu. Drugim rečima, lako ga je obratiti pozama i fasadama. Vi ste svesni drugih ljudi u onom stepenu u kome ste svesni sebe i samo u onom stepenu u kome osećate sebe, možete osećati za drugu osobu.

Gubitak svesti o sebi uzrokovan je hroničnim mišićnim tenzijama. Ta tenzija se razlikuje od normalne tenzije življenja po tome što je postojana. To je nesvestan mišićni spasticitet koji je postao deo telesne strukture ili načina bitisanja. Zbog te činjenice, osoba nije svesna da ima mišićne tenzije sve dok joj ne počnu pričinjavati bol. Kada se to desi, može osećati tenziju koja je u osnovi toga, ali nema svesti o tome šta to znači i zašto se razvija. I potpuno je bespomoćna da učini bilo šta da smanji tenziju. U odsustvu bola međutim, mnogi ljudi su potpuno nesvesni načina na koji se drže i kreću. Osećaju se udobno u svom strukturiranom stavu, nesvesni ograničenja koja ti stavovi imaju na njihov potencijal življenja.

Javlji se napetost samo pod stresom. Kada se te napetosti lagano, one ne osećaju napetost. Stresovi mogu biti fizički, emocionalni; Dizati veliku težinu fizički je stres, kao i nastavljanje pokreta ili aktivnosti kada je mišić umoran. Osetivši bol tenzije, osoba prekida aktivnost ili spušta teret. Međutim, ako nema načina da se stres ukloni, mišić će se zgrčiti. Emocionalni stres je kao i fizički; mišići

se opterećuju osećanjima kojih se ne mogu osloboditi. Oni se grče da hi držali ili zadržali osećanje, kao što to čine sa težinom, i ako se osećanje nastavi dovoljno dugo, mišići će se zgrčiti jer se ne mogu osloboditi tenzije.

Svaka emocija koja ne može biti oslobođena predstavlja stres za mišić. Razlog ovom je taj stoji emocija naboj koji vrši pritisak da bi se oslobodila. Nekoliko primera će to ilustrovati. Tuga ili osećanje povrednosti oslobađaju se kroz plakanje. Ako je plakanje inhibirano zbog roditeljskih zabrana ili drugih razloga, mišići koji normalno bivaju aktivni tokom plakanja, postaju napeti. To su mišići usana, grla, arudi i stomaka. Ako je to osećanje bes koji ne može da se oslobodi, mišići leđa i ramena postaju napeti. Inhibiranje impulsa ujedanja vodi do tenzije u vilici, inhibiranje šutiranja do tenzije u nogama. Korelacija mišićne tenzije i inhibicije je tako tačna da čovek može, proučavati mišićne tenzije da kaže koji su impulsi ili osećanja inhibirani.

Što se mišića tiče, mala je razlika između spoljašnjeg i unutrašnjeg stresa. Oba stvaraju tenziju u mišiću. Fizički stres je uopšte kraćeg trajanja od emocionalnog koji ima tendenciju da opstane duže i da postane nesvestan.

Kada mišić ode do spazma, on ostaje zgrčen dok se ne ukloni stres. Ovo se može potvrditi kroz grč noge na primer. Da biste se oslobodili grča, morate promeniti položaj i pokrenuti zgnječeni mišić. Grč je međutim vrlo akutna tenzija koja ne dopušta alternativu. Tenzije koje nastaju kroz ponavljanje iskustva, tako potuljeno da osoba teško da i postane svesna tenzije. Čak i kada je svestan tenzije, ne zna način da je se oslobodi. Mora da živi sa njom, a jedini način da se živi sa tenzijom je da se na nju zaboravi.

Relaksiran mišić je mišić sa energetske nabojem. To je kao napunjen pištolj spreman da opali. Okidač koji opušta mišić je impuls iz eferentnog nerva. Opuštanje mišića dovodi do grčenja, što se prevodi u pokret. Zgnječeni mišić ne može da se pokrene dok ne bude ponovo napunjen energijom. Ta energija se dovodi do mišića u formi kiseonika i šećera. Bez snabdevanja dodatnom energijom, nemoguće je osloboditi zgrčene mišiće. Važan faktor u tom procesu je kiseonik, pošto se bez dovoljno kiseonika metabolički proces zaustavlja. Ta činjenica stavlja u prvi plan važnost disanja za relaksaciju i uklanjanje represije. Kada je pacijentovo disanje dublje, njegovi mišići će početi spontano da vibriraju dok se pune energijom.

Kod nekih pacijenata vibracije se mogu preokrenuti u spontane ekspresivne pokrete dok se telo oslobađa potisnutih impulsa. Obično pokreti počinju svesno, a potisnuti impulsi se izazivaju kada pokret postigne potpuni kvalitet. Pacijent može početi šutiranjem kauča, prvo samo radi vežbe, ali kada se prepusti pokretima to se širi po celom telu stvarajući emocionalno oslobađanje. Ti mišići takode mogu da se oslobode kroz ekspresivne pokrete, to jest, pokrete u kojima aktivnost izražava potisnuto osećanje. Dokle god se pokret izvodi mehanički, potisnuti impulsi se drže u pozadini i nema efektivnog oslobađanja tenzije.

Koju ulogu igra analiza u bioenergetskoj terapiji? Naglasak u ovoj glavi je bio na fizičkim aspektima terapije, što može čitaocu stvoriti utisak da analitičko razumevanje karaktera igra sekundarnu ulogu. To naravno nije tačno. Za pacijenta je podjednako značajno da zna uzroke svojih konflikata kao što je značajno i da stekne svest o sebi kroz telesne aktivnosti. Ta dva procesa moraju biti usklađena da bi terapija bila efektivna. U bioenergetskoj terapiji se koriste svi modaliteti psihoterapije i psihoanalize da bi se poboljšalo razumevanja i ispoljavanje sebe. To uključuje interpretacije snova i proradivanje transfernih situacija. Međutim, nasuprot drugim formama psihoterapije, rad na telu je osnova na kojoj se grade ego funkcije razumevanja sebe i svesti o sebi.

Osnovni bioenergetski pojam je da svaki sklop hroničnih mišićnih tenzija mora da se proradi na tri nivoa: (1) njena istorija ili uzrok u infantilnoj situaciji ili detinjstvu, (2) njeno trenutno značenje u smislu karaktera te osobe i (3) njeni efekti na telesno funkcionisanje. Samo takav holistički pogled na fenomene mišićnih tenzija može dovesti do promena u ličnosti koje imaju trajnu vrednost. To vodi do nekoliko značajnih stavova.

1. Svaka grupa hronično stegnutih mišića predstavlja emocionalni konflikt koji je nerazrešen i verovatno potisnut. Tenzija nastaje iz impulsa koji traži svoj izraz koji nailazi na ograničenja bazirana na strahu. Tenzija vilice može predstavljati konflikt između impulsa da se grize i straha da bi takva akcija vodila do kažnjavanja od strane roditelja. Ista tenzija takode može biti povezana sa impulsom da se plače i strahom da to može izazvati roditeljski gnev ili odbacivanje. Tenzije imaju multiple determinante, pošto su svi delovi tela uključeni u svaki emocionalni izraz. To znači da svaka emocionalna tenzija mora

hiti prerađena u terminima svih pokreta u kojima napeti mišić može učestvovati. Ako je moguće, treba da se učini svesnim specifičan konflikt sadržan u napetom mišiću, i to na dva načina: kao impuls koji to čirži i kao strah koji on predstavlja.

2. Svaki hronično zgrčen mišić predstavlja negativan stav. Pošto blokira izražavanje nekog impulsa, efektno je reći, "Ne, Neću". Budući nesvesna impulsa i tenzije koja ga blokira, jedino što osoba može da oseti je "Ne mogu". A bez svesti osoba zbilja ne može da pokrene delove tela kontrolisane mišićima. To "Ne mogu" počinje da se me nj a u "Neću" kada osoba postane svesna uzdržavanja koje postoji u tenziji. Svesno izražavajući negativan stav, osoba oslobađa mišiće od nužnosti nesvesnog blokiranja impulsa i kroz taj manevar stiče mogućnost izbora da li hoće da izrazi impuls ili da se uzdrži od izražavanja. Na primer, mnogi pacijenti inhibiraju plakanje *i ne mogu* da se predaju svojoj tugi. Od njih prvo tražim da udaraju pesnicom po krevetu, kao stoje opisano u prethodnom delu, i da kažu "Neću da plačem". Iznenađujuće je kako često to vodi direktno do jecanja.

Generalizovani negativan stav izražen u akciji uzdržavanja napetog mišića, proširuje se i uključuje i terapeuta i terapeutsku situaciju. Prikriven je fasadom ljubaznosti i saradnje. Čovek može da prodre kroz tu fasadu bolnom analizom transfera ili da odmah stavi težište u terapiji na ekspresiju negativnosti. Svaki pacijent u bioenergetskoj terapiji konfrontira svoj skriveni negativizam radeći fizički i vokalno na ekspresiji neprijateljstva i negativnosti.

3. Biološki aspekt mišićne tenzije je njen odnos sa kapacitetom za zadovoljstvo. Totalna tenzija smrti manifestovana u stanju rigor mortis, jeste potpuno odsustvo bilo kog kapaciteta za osećanje zadovoljstva ili bola. Naš kapacitet za zadovoljstvo je smanjen u onom stepenu u kome hronična tenzija imobilizuje naše telo. Ovo saznanje može obezbediti motivaciju za ponekad bolan cilj oslobađanja tih tenzija. Bez tog saznanja i razumevanja bioenergetske dinamike disanja, pokreta i osećanja, čovek je u nemogućnosti da ugrabi radost života. U beznadu čovek razvija iluziju da uspeh i moć mogu da transformišu iskustvo bez radosti u zadovoljavajući život.

3. BIOLOGIJA ZADOVOLJSTVA

Uzbuđenje i osvetljenje

U prvoj glavi izneo sam neka zapažanja o prirodi zadovoljstva sa psihološke tačke gledišta. To je bilo praćeno diskusijom o disanju, pokretu i osećanju i analizom njihovog značaja na zadovoljstvo življenja punim kapacitetom. U ovoj glavi vratiću se na fenomen zadovoljstva i ispitati ga kao biološki proces.

Svako zna daje zadovoljstvo rezultat zadovoljenja potreba. Dobra ilustracija tog principa su iskustva koja pružaju zadovoljstvo kao uzimanje hrane kada smo gladni, spavanje kada smo pospani. Potreba stvara stanje napetosti, koje kada se rastereti kroz zadovoljenje potrebe, stvara prijatno osećanje olakšanja. Frojd je prihvatao takvo gledanje na zadovoljstvo. Međutim, pojam zadovoljstva koji je sveden na rasterećenje napetosti ili zadovoljenje potreba, mada je očigledno valjan, predstavlja suviše usko objašnjenje ljudskog ponašanja.

Ljudi u stvari uživaju u određenoj vrsti i određenom stepenu napetosti. Nalaze zadovoljstvo u situacijama izazova, kao što su takmičarski sportovi, jer napetost povećava nivo uzbuđenja. Nadolazanje uzbuđenja je samo po sebi prijatna senzacija kada je povezana sa mogućnošću njenog rasterećenja. U seksu je ta intenzifikacija uzbuđenja nazvana predzadovoljstvo, za razliku od naknadnog zadovoljstva, zadovoljstva rasterećenja i orgazma. Međutim, kada nema šanse da dođe do rasterećenja ili kada je zadovoljstvo odloženo, želja i potreba postaju bolna stanja. Tako su i potreba i zadovoljenje, aspekti doživljaja zadovoljstva bez ikakvog remećenja ili konflikta.

novi povećava svoj nivo uzbuđenja; ne menja se od inertnosti do reaktiv-
kao mašina kojoj je motor uključen ili isključen. U živom organizmu postoji stalno uzbuđenje koje se smanjuje i povećava kao reakcija na stimulus iz sredine. Široko govoreći, povećanje uzbuđenja vodi zadovoljstvu, a smanjenje dosadi i depresiji.

Fenomen ekscitacije javlja se i u neživoj prirodi. U fizici se za elektron kaže daje ekscitiran kada se kreće ka spoljnoj orbiti. Elektron menja svoj položaj hvatajući foton, deli svetlosne energije. Kada se elektron oslobodi energije, opet se u formi svetlosti, vraća predašnjoj orbiti, manje ekscitiranom stanju. Osvetljavanje zemljine atmosfere je drugi primer ekscitatornog procesa u prirodi. Kada se sunce diže na horizontu, njegova energija bombarduje omotač gasova oko naše planete. Tu energiju elektroni pokupe u atome atmosfere, koja postaje ekscitirana i emituje svetlost. Činjenica daje prostor taman pokazuje daje dnevna svetlost ekscitatorni proces u našoj atmosferi, proizveden sunčevom energijom. Svetlost električne sijalice se može posmatrati kao rezultat istog procesa. Sa prelaženjem električne struje kroz vlakno sijalice, električna struja ekscitira elektrone vlakna uzrokujući da ovi daju svetlost.

Svetlost je takode aspekt uzbuđenja u živim organizmima. Mi blistamo od zadovoljstva, sijamo od sreće, zračimo u ekstazi. Zračenje žive osobe se najjasnije vidi u sjaju u očima, ali može biti manifestovano i u celokupnom izgledu. Sećam se primedbe moga sina kada je njegova majka komentarisala što se nije nasmejao kada je fotografisan u školi. "Ali mama", reče on, "moje oči sijaju kao dijamanti". U intenzivnom zadovoljstvu potpunog seksualnog orgazma, razvijaju se senzacije koje se opažaju kao zračenje. Blistanje zaljubljene osobe je direktan izraz radosti.

Osvetljenost ljudskog bića nije samo metaforički način govora. Ljudsko telo je uokvireno "poljem sila" koje je opisano kao aura ili atmosfera. To su mnogi pisci, uključujući Paracelzusa, Mesmera, Kilnera i Rajna, posmatrali i komentarisali. Moj kolega, Dr. Džon Piekakos, posvetio je proučavanju tog fenomena petnaestak godina. To polje ili aura može se videti golim okom pod određenim uslovima. To je prikazano na slikama rane renesanse kao zračenje oko glave svetaca.

Značenje tog polja za našu sadašnju diskusiju je da ono odražava nivo uzbuđenja u telu. Kako se unutrašnje uzbuđenje povećava sa

osećanjem zadovoljstva, tako boja polja postaje intenzivnije plava širina polja se povećava. U stanju bola celo polje se smanjuje, verovatno zbog akcije simpatetičko-adrenalnog sistema koji povlači krv s površine tela. To polje takode pulsira, tojest, pod normalnim uslovim se pojavljuje i nestaje u proseku petnaest do dvadeset pet puta u minuti. Broj pulsacija kao i boja polja, povezani su sa stepenom uzbuđenja tela. Kada telo, zbog dubljeg disanja i više osećanja ide u nevoljni vibratorne pokrete, broj pulsacija može da dostigne četrdeset ili pedeset u minuti; u isto vreme širina polja se povećava a boja postaje svetlija.

Uzbuđenje u živom organizmu razlikuje se od onog u neživoj prirodi, uglavnom zbog toga što je smešteno u zatvoren sistem. Tek je zatvoreno kožom koja deluje i kao odbrana koja štiti organizam od preplavljujućih nadražaja spolja i kao omotač koji čuva unutrašnji naboj. Živi organizam ima sposobnost ne samo da održava svoj nivo uzbuđenja iznad onog u okolini, već takode da poveća taj nivo na račun sredine. Život se odvija nasuprot drugom zakonu termodinamike zakonu entropije. Evolucija i rast svake osobe svedoče da je živo telo proces koji teče prema većoj organizaciji i većoj energiji.

Ljudi se razlikuju po kapacitetu za uzbuđivanje i održavanje uzbuđenja. Neki ljudi su sumorni, previše ozbiljni ili uzdržani. Izgledć kao da ih ništa ne uzbuđuje. Drugi se preterano lako uzbuđuju, jak su napeti, nemirni, hiperaktivni. Nisu u stanju da zadrže uzbuđenje prepuštaju se svakom impulsu. Te razlike se mogu odnositi na sklopove mišićnih tenzija u telu, koji određuju karakternu strukturu osobe. Ta teza je istražena i proučena u mojoj knjizi *Fizička dinamičkarakterne strukture*.¹

Zbog toga što je živo telo zatvoren sistem koji sadrži unutrašnji naboj ili uzbuđenje, ono ima i unutrašnju pokretljivost. To je stalni pokret u snenom ili budnom stanju. Srce lupa, krv teče, pluća se šire i skupljaju, varenje se nastavlja i slično. Neprekidno se kreće kroz prostor. Drugim rečima živo je. Kada izgubi unutrašnju pokretljivost ono je mrtvo.

Kod viših organizama, posebno čoveka, pokreti tela su podeljeni u dve klase, voljene pokrete koji se čine svesno, i koji su ego usmereni

¹ Prvo izdanje knjige izašlo je pod navedenim nazivom, dok su ostala izdanja objavljena pod naslovom "Jezik tela", *The Language of the Body* Collier Books. New York, (prvo izdanje prev.)

- na nevoljne pokrete kojih osoba može ali ne mora biti svesna. Razlika među tim klasama nije oštra. Svi voljni pokreti su nadređeni nevoljnim pokretima koji su osnovni. Na primer, odluka da se hoda je svesna; specifični pokreti kojima se hodanje izvodi uglavnom su nesvesni i nevoljni. Naše reagovanje na stimulus ili situacije koji sadrže u velikoj meri nesvesne ili nevoljne komponente, mi opisujemo kao spontane. Zdravu osobu karakteriše visok stepen pokretljivosti ili spontanosti. Kod depresivnih stanja su i pokretljivost i spontanost smanjeni.

Ta razmatranja pokazuju direktnu vezu sa procesom života i zadovoljstva. Život (energetski proces) —> uzbuđenje --> pokret.--> zadovoljstvo. Te veze su direktno vidljive kod deteta koje bukvalno skače od radosti kada je uzbuđeno. U stanju uzbuđenja čovek ne može da sedi mirno. Pokrenut je da igra, trči, peva. Doživljaj daje čovek pokrenut iz iznutra za razliku od namerne akcije kretanja, u osnovi je svih osećanja.

Spektar zadovoljstvo-bol

Osećanja zadovoljstva ili bola odražavaju se na kvalitet nevoljnih telesnih pokreta. Ovi za uzvrat, izražavaju vrstu i stepen unutrašnjeg uzbuđenja. Ima bolnih stanja uzbuđenja kao i prijatnih. Svako stanje je manifestovano kroz određene nevoljne pokrete koji omogućavaju posmatraču da pravi razliku među njima.

Subjektivno, ono što neko doživljava u zadovoljstvu ili bolu, kvalitet je telesne pokretljivosti. To je ono na šta se misli kada se govori o glatkom ili poremećenom radu fizičke mašinerije. Hipoteza koja je u osnovi tog koncepta je da čovek može osećati samo ono što se kreće. Osećanje je senzorna percepcija unutrašnjeg pokreta.

Analiza pokreta koji su u osnovi različitih senzacija u spektru zadovoljstvo-bol učiniće te pojmove jasnijim. Taj spektar je dole prikazan. Kreće se od agonije kao ekstrema bola do ekstaze kao ekstrema zadovoljstva. Srednja tačka spektra "osećati se dobro", Predstavlja normalno stanje telesnih funkcija.

AGONIJA—BOL—NESPOKOJ—DOBRA OSEĆANJA—
—ZADOVOLJSTVO—RADOST—EKSTAZA

a. Agonija označava bolno stanje koje je izvan granica tolerancije organizma. U agoniji telo se uvrće i krivi kroz serije konvulzivnih Pokreta. Krajnja agonija smrti je konvulzija takve vrste.

b. Boi, nasuprot agoniji, implicira da nisu predene granice tole rantnosti tela. U agoniji je integritet organizma doveden u pitanje; bolu mu se samo preti. Bol se izražava kroz uvijanje tela i trzajeve koj su manje konvulzivni od onih u agoniji. Razlika je međutim samo stepenu.

c. Nespokoj je blaža forma bolnog razdraženja. Telo se vrpolji ili migolji od nespokoja, ali pokreti nisu tako grčeviti kao u prethodnim stanjima.

d. "Dobra osećanja" predstavljaju stanje lagodnosti i relaksacije u telu manifestovane mirnim i harmoničnim pokretima. Osnovno stanje zadovoljstva izraženo je u iskazu "Dobro se osećam".

e. Kako se uzbuđenje penje u spektru ka strani zadovoljstva, pokreti tela postaju intenzivniji i brži, održavajući pri tom koordinaciju i ritam. Kada je zadovoljna, osoba se oseća meko, vibrantnoj poletno; oči su sjajne a koža topla. Može se reći da telo *prede* o zadovoljstva.

f. Radost označava povećanje prijatnog uzbuđenja tako da te izgleda kao da pleše. Pokreti su živi i graciozni.

g. U ekstazi, najjačoj formi prijatnog uzbuđenja, strujanja u tein su tako snažna daje osoba prosto "zapaljena" kao zvezda. Oseća daj« na sedmom nebu. Ekstaza se doživljava u punom seksualnom orgazm u kome pokreti takode imaju konvulzivni karakter, ali su jedinstven i ritmični.

Razlika medu pokretima na ove dve strane spektra jeste u prisustvi ili odsustvu koordinacije i ritmičnosti. U svim bolnim stanjima telesi pokreti su nekoordinisani i grčeviti; u zadovoljstvu su glatki i ritmični: Pokret je jezik tela. Na osnovu kvaliteta pokreta jedne osobe; može s odrediti kako se ona oseća. Majke mogu na osnovu ekspresije i telesni pokreta bebe reći da li je ona u stanju nespokoja ili joj je dobro doživljava zadovoljstvo. Logičan ishod je da čovek, zbog navedeni razloga, nastoji da izbegne bol, i da se približi zadovoljstvu.

Iz ove analize očigledno je da se zadovoljstvo ne može definisati kao odsustvo bola. Iako je tačno da oslobađanje od bola često stvar osećanje zadovoljstva to je fenomen koji se pojavljuje. Bol čini čovek svesnim svoga tela. Kratko vreme nakon oslobađanja od bola čovek) svestan zadovoljstva životom. Čim se bol zaboravi, nestaje i zadovoljstvo zbog oslobađanja od bola. Pod pritiskom ego nagona za uspehom i statusom, brzo gubimo svest o telu. Telo postaje upregnuto voljom

pokretljivost i spontanost bivaju smanjene. Na nesreću, naše česte ' -kustvo je, kao što se Samjuel Džonson izrazio, daje "život napredovanje od jednog hoću do drugog, a ne od jednog zadovoljstva do drugog".

Logičnije je definisati bol u smislu zadovoljstva nego obrnuto. Zadovoljstvo u formi dobrih osećanja, osnovno je stanje zdravog tela. Bol označava neke poremećaje tog osnovnog stanja. Prema tome, bol predstavlja gubitak zadovoljstva, kao što je bolest gubitak zdravlja. Psihološki, mi bol doživljavamo kao gubitak zadovoljstva, kao kada kažemo, "Boli me tvoje odbacivanje". S druge strane, kada se u ljudskom odnosu ne očekuje zadovoljstvo, onda se poremećaj tog odnosa ne doživljava kao bolan.

U prirodi nema neutralnog stanja i nema neutralnog stanja u ljudskom organizmu koje odgovara odsustvu zadovoljstva ili bola. Odsustvo osećanja je patološko. To stanje koje nije retko, znak je da su osećanja potisnuta. Potiskivanje osećanja se stvara hroničnim mišićnim tenzijama koje sprečavaju i ograničavaju pokretljivost tela, smanjujući senzacije na taj način. U odsustvu pokreta nema ničeg što bi se osećalo.

Karakterološka i fizička rigidnost koja proizlazi iz hronične mišićne tenzije, razvija se iz potrebe da se potisnu bolne senzacije. Očigledno, niko ne bi želeo da potiskuje prijatne senzacije. Kada se kroz bioenergetsku terapiju razreše hronične mišićne tenzije, očekivalo bi se da se u svesti pojave bolna sećanja i osećanja. Sposobnost pacijenta da prihvati i toleriše ta bolna osećanja, određuje njegov kapacitet da doživi i prijatna osećanja. Diktum "Nema zadovoljstva bez patnje" treba tumačiti da znači da je kapacitet za doživljavanje zadovoljstva vezan za sposobnost da se oseća bolnost uznemirujuće situacije.

Nervna regulacija reagovanja

Ljudski organizam je opremljen sa dva nervna sistema koja integrišu i regulišu njegovo reagovanje. Prvi, cerebrosposinalni, koordinira akcije voljnih mišića sa proprioceptivnim i eksteroceptivnim čulnim stimulacijama. Takođe reguliše ton mišića i održava njihov položaj. Pokreti koje kontroliše su u različitom stepenu pod svesnom kontrolom kod različitih ljudi. Na primer, neko može svesno pokretati uši;

neko drugi može voljno da napne bicepse. Mišići ne koje ovaj sistem reaguje su poprečno-prugasti, skeletni mišići tela.

Drugi sistem je autonomni ili vegetativni nervi sistemi, koji reaguju liše osnovne telesne procese kao što su disanje, cirkulacija krvi, rad srca, varenje, eliminacija, lučenje žlezda i reakcije ženice. Mišići koje deluje zovu se glatki mišići jer im nedostaje prugasta struktura većih, skeletnih mišića. Aktivnost autonomnog nervnog sistema ne pod svesnom kontrolom, odakle mu i potiče ime. On se sastoji od dva dela poznata kao simpatički i parasimpatički, koji deluju antagonistički. Na primer, simpatički nervi ubrzavaju rad srca, dok ih parasimpatički usporavaju.

U *Funkciji orgazma*,² Wilhelm Reich ističe da je parasimpatički sistem operativan kadgod postoji *sirenje, produžavanje, hiperemija, ili zadovoljstvo*. Nasuprot tome, simpatički funkcioniše kadgod organizam *grči*, kada se krv povlači sa periferije tela, kada se pojačava bleđilo, *anksioznost ili bol*. Identičnost parasimpatičke inervacije osećanjem zadovoljstva je jasna. U zadovoljstvu se telo širi, površinsko tkivo je ispunjeno tečnostima i krvlju a ženice se sužavaju da izoštrile fokus. Simpatički sistem kroz inervaciju adrenalnih žlezda mobilizuje telo da bi se suočilo sa bolom ili pretnjom opasnošću. (priprema organizam za borbu ili bekstvo; u tom procesu čula su budna (ženice proširene), mišić srca je stimulisan, krvni pritisak povišen, potrošnja kiseonika povećana.

Ta dva dela imaju suprotan efekat na smer protoka krvi. Parasimpatička akcija širi periferne arteriole, povećavajući protok krvi površini i stvarajući površinsku toplotu. Srce se usporava do laganog kucanja. Akcija simpatičkog sistema grči površinske arteriole, terajući krv ka unutrašnjosti tela da bi se obezbedilo više kiseonika za vitalne organe i muskulaturu. Tako parasimpatička akcija pomaže širenje organizma i posezanju prema okolini, što će reći, pomaže reakciju zadovoljstva. Simpatička akcija stvara kontrakcije i povlačenje sredine, to jest, stvara reakciju bola.

Svaka bolna situacija je situacija opasnosti na koju osoba reaguje simpatetiko-adrenalnim sistemom, povećavajući stanje tenzije i sve o okolini. Ta tenzija proizilazi iz stanja preterane napetosti u mišićima u fazi pripremanja za akciju. To se razlikuje od hronične mišićne

² W. Reich. *The Function of the Orgasm*. New York, Orgone Institute Press, 1942. p. 2 na našem jeziku "Funkcija orgazma", A-Š Delo. 1988.

tenzije opisane u prethodnom delu, koja je nesvesna i predstavlja stalno stanje spremnosti proisteklog iz opasnosti u prošlosti. Povećana svesnost uključuje aktivno angažovanje volje. U opasnosti osoba ne reaguje spontano; svaka akcija predstavlja proračunat pokret sa ciljem uklanjanja opasnosti.

Volja je mehanizam opasnosti. Aktivira se svaki put kada je potrebno nešto više od prirodnog napora da bi čovek mogao da se suoči sa krizom. Na primer, potrebna je snaga volje da bi se otkrila neprijateljska pozicija u ratu, dok bi prirodna reakcija bila da se, ukoliko je to moguće, pobegne. Slično tome, potrebna je snaga volje da se opstane u mučnim nastojanjima, pošto bi prirodna reakcija bila da se opasni poduhvat napusti. Volja služi funkciji preživljavanja pri suočavanju sa situacijama koje našTprepiavljaju. Kada je volja aktivirana, mobilisana je i voljna muskulatura tela, kao što su građani jedne nacije mobilisani u ratu. Svesni ego preuzima punu kontrolu a normalno ponašanje se stavlja u drugi plan. U opasnosti čovek nema ni namere ni vremena za zadovoljstvo. Ritmični i graciozni nevoljni pokreti koji izražavaju zadovoljstvo moraju da se povuku pred kontrolisanim pokretima koji izražavaju odlučnost. Ta razlika se može ilustrovati kroz primer jahača koji je uživao u jahanju, dopuštajući konju veliku slobodu pokreta. Suočen sa opasnošću, jahač preuzima potpunu kontrolu nad konjem, koji tada može biti forsiran izvan svojih prirodnih granica; ali u toj situaciji zadovoljstvo jahanja je nestalo i za jahača i za konja.

Volja je antitetska zadovoljstvu. Korišćenje volje implicira da je neko u tako bolnoj situaciji da je potrebno da mobiliše sve snage organizma. Kada je volja uposlena da bi se dostigao čak i minoran cilj, telo reaguje kao da je u opasnosti; simpatičko-adrenalni sistem biva stimulisan da bi se obezbedila dodatna energija za taj napor. Ako je cilj imperativan, osećaj opasnosti se na telesnom nivou povećava, luči se više adrenalina, mišićna tenzija je veća, više krvi se povlači sa površine tela. Bilo daje cilj fizičke prirode, kao dizanje teškog tereta, ili psihološke, kao pisanje članka u zadnji čas, to stvara stanje tenzije koje je na onoj starni spektra gde je bol. Poznata slika reportera za Pisaćom mašinom, napetog, nervoznog, frustriranog, koji pali cigaretu jednu za drugom, ilustruje intenzitet fizičkog napora koji je nametnut psihološkim ciljem.

Po svojoj prirodi, svaki cilj stvara situaciju nužnosti, jer bi bio besmisleno kada cilj ne bi predstavljao izazov i zatevao izvestan napor. Ali, postavljanje ciljeva je također funkcija kreativnog procesa. Čim inspiracija kristališe u koncepciju, cilj je formulisan, bar onaj izražavanju koncepcije u odgovarajućoj formi. Postavljanje ciljeva je također deo principa realnosti koji pod zaštitom ega modifikuje princip zadovoljstva. Princip realnosti zagovara da će osoba odložiti nepo- i sredno zadovoljenje, ili će tolerisati bol, a sve radi većeg zadovoljstva u budućnosti. U stvari, princip realnosti je različita formulacija za kreativni proces. Oba predočavaju veće zadovoljstvo i bolje uživanje u životu kao rezultat napora potrebnog da se postigne cilj. Međutim, ako neko izgubi iz vida tu činjenicu, cilj postaje besmislen.

Za ogroman broj ljudi postizanje cilja predstavlja kriterijum uspeha. Čim se jedan cilj ostvari pojavi se drugi. Svako postignuće obezbeđuje momentalnu radost koja ubrzo nestane, čineći time novi cilj neophodnim: nova kola, bolja kuća, veći prestiž, više para i tako dalje. Naša kultura je opsjednuta prestižom. Stalno tragamo za određenim ciljevima, živimo u stanju nužde, ljudi dobijaju visok krvni pritisak, čireve, tenziju i anksioznost. Ponosimo se svojom akcijom, zaboravljajući da svako forsiranje zahteva aktivaciju simpatičko-adrenalnog sistema.

Ne zahteva svaki cilj odlaganje zadovoljstva. Videli smo da stanje tenzije može biti prijatno ukoliko postoji verovatnoća da dođe do rasterećenja i zadovoljenja potrebe i želje koja je u osnovi toga. Očekivanje zadovoljstva je samo po sebi prijatan doživljaj. Pod tim okolnostima neophodan napor je lak i relaksiran, aktivnost se odvija glatko, a pokreti tela zadržavaju visok stepen koordinacije i ritmičnosti. Rad te vrste je prijatan. Ali, čovek može tako raditi samo ako nema beznadu, kada je sama aktivnost podjednako važna kao i cilj, i kadalishod ne dominira nad sredstvom. Mi ne živimo da bismo proizvodili, već proizvodimo da bismo živeli. Preokupiranost ciljevima i postignućem karakteriše ljude koji se plaše zadovoljstva.

Strah od zadovoljstva

Govoriti o strahu od zadovoljstva izgleda kao kontradikcija. Kako neko može da se boji od nečega što je za njega dobro i poželjno? Međutim, mnogi ljudi izbegavaju prijatne situacije, a drugi doživljaj

Stvaran bol kada prijatno uzbuđenje postane previše intenzivno. Kada sam ove ideje izložio na jednom predavanju, nekoje pitao, "kako objašnjavate iskaz 'Prosto boli koliko je dobro'?" Ovo pitanje me je odselilo na primedbu koju je jednom prilikom napravio moj pacijent: "Boli dobro". Vrlo je poznato da neki ljudi nalaze zadovoljstvo u bolu. Ova prividno mazohistička reakcija zahteva neka objašnjenja.

Razmotrimo situaciju osobe koja otkriva da se ukočila jer je dugo vremena provela u jednom položaju. Protezanje stegnutih mišića je bolno, mada se dok se to radi obnavlja cirkulacija i čovek se oseća dobro. Drugi primer je osoba koja iscedi čir kada ovaj sazri, da bi smanjila pritisak. Procedura je bolna, ali kada čir prsne i oslobodi se sadržaja, ono što se oseća je prijatnost i zadovoljstvo. U oba slučaja prijatnost proizlazi iz oslobađanja tenzije, koja se ne bi mogla postići bez podnošenja izvesnog bola. Skoro svaka poseta lekaru ili zubaru znači izvestan bol koji se prihvata voljno da bi se osećali bolje. Izdržati bol radi zadovoljstva, deo je principa realnosti. Nema ničeg mazohističkog u tome. Ono što tražimo je zadovoljstvo, a ne bol.

Slična je motivacija i seksualnog mazohiste kome prijaju batine koje dobija. Potreban mu je bol da bi se oslobodio napetosti. Telo mu je zgrčeno, a mišići zadnjice i karlice tako napeti da seksualno uzbuđenje ne prođire dovoljno snažno kroz genitalne organe. Udaranje, odvojeno od svog psihološkog značenja, prekida tenziju i opušta mišiće, dopuštajući proticanje seksualnog uzbuđenja. Rajh je u svojoj studiji o mazohizmu pokazao da mazohist nije zainteresovan za *bol* per se već traži zadovoljstvo koje mu postaje dostupno kroz bol.

Ono po čemu se mazohist razlikuje od normalne osobe jeste stalna potreba za bolom da bi se doživelo zadovoljstvo. U svom beznadežnom pokušaju da postigne osećanje zadovoljstva, on opet i opet izaziva iste bolne situacije. Izgleda da ne uči iz svog iskustva. Njegov pristup je nekreativan.

Mazohističko ponašanje je više motivisano željom za potvrđivanjem nego željom za zadovoljstvom. Potvrđivanje zahteva potčinjavanje koje je za mazohistu predrekvizit za zadovoljstvo. Stav potčinjavanja koji je u osnovi mazohističke ličnosti, minira svaku kreativnu aktivnost. Nasuprot tome, njegovo potčinjavanje ga gura u provokativna ponašanja što mu donosi kaznu. Ako se ne razreše duboko usađeno osećanje krivice i strah koji prožimaju njegovu ličnost, mazohist ide u krug, stalno tražeći bol da bi doživeo zadovoljstvo, ali

završavajući sa više bola nego zadovoljstva. Važno je napomenuti se traume ne opažaju uvek neposredno kako bolne. Često rez napra ljen oštrim nožem ne osećamo odmah, već koji trenutak kasnije, ka iznenadan bol kao talas osećanja preplavi povredeno mesto. Rez no stvara lokalizovan šok koji ostavlja traumatizirano mesto na trenut okamenjeno. Ista se stvar dešava sa psihološkim traumama. Uvreda. često ne opaža sve dok se ne izgovori. Bol zbog uvrede izgleda kao (nas pogodi tek kasnije, i tada reagujemo navalom besa. Može biti nas uvreda uhvati nesmotrene i da smo nespemni da reagujemo. A to tumačenje ne objašnjava naknadnu reakciju na fizičku povredu.

Bol, kao i svako drugo osećanje, jeste opažanje pokreta. Nasupn zadovoljstvu u kome pokreti teku glatko i ritmično, pokreti kc izazivaju senzacije bola su isprekidani i grčeviti. Rez je bolan dok ne stvore novi kanali koji će omogućiti da krv teče slobodno kr< povredeno mesto. Tada se bol povlači. Uvreda je bolna jer izaziva bi koji ne može odmah da se izrazi. Oslobađanje tog besa ublažava bo Dok se ne uspostavi normalan protok osećanja, situacija pritisl opstaje (pokretna snaga se gradi iza prepreke), i taj pritisak ili tenzi doživljavaju se kao bolni.

Najbolja ilustracija tog pojma bola je situacija sa promrzlinam Trauma promrzavanja je ugalvnom bezbolna, ali je odmrzavan bolno. Osoba sa promrzlinama može biti nesvesna svog stanja sve dc ne ude u toplu prostoriju. Tada bol počinje i pojačava se sa vraćanje krvi u smrznut ekstremitet. Zamrzavanje dela tela je često korišćei kao anestetička procedura, jer prekida senzacije. Otud bol od proi rzlina nastaje zbog pritiska koji se povećava kada telesni fluidi k(nose energiju, krv i limfu, pokušavaju da silom stignu do skupljen prostora smrznutog ekstremiteta.

Bolje upozorenje na probleme, signal opasnosti. U slučaju proi rzavanja to je znak da proces odmrzavanja mora biti postupan da se izbegla bilo kakva trajna povreda tkiva. Ako je pritisak preja skupljene, smrznute ćelije pucaju dovodeći do nekroze toga del Tretman promrzlina zahteva postepeno povećavanje temperature da se ta opasnost izbegla. Čak i kada se tako postupa osetiće se malo bol a to je nužno da bi se obnovila funkcija.

Strah od zadovoljstva je strah od bola koji se neizbežno razvi kada ekspanzivni impulsi koji spolja pritiču dođu do zgrčenih i vezan regiona tela. Rajh je opisao mazohistički strah od zadovoljstva kz

...rah od raspadanja ukoliko uzbuđenje treba da postane prejako. Da u- se to stanovište razumelo moramo posmatrati osobu čije je telo eto j stegnuto kao da je u situaciji sličnoj smrzavanju. Ona je nirznuta u svojoj nepokretnosti i nedostatku spontanosti. U situaciji zadovoljstva, ona je izložena toplini stvorenoj proticanjem krvi ka o'eriferiji lela kroz akciju parasimpatičkih nerava. Njeno telo pokušava da se proširi, ali širenje postaje bolno kada se suoči sa otporom h'ronično stegnutih mišića. Senzacije čak mogu biti zastrašujuće. Osoba oseća da će eksplodirati ili se raspasti. Njen neposredni impuls je da izađe iz te situacije.

Međutim, podrhtavanje i trešenje predstavlja prekidanje mišićne tenzije i njenih psiholoških pandana, ego odbrana. To je onda terapeut- ska reakcija, pokušaj od strane tela da se istrese od rigidnosti koja ograničava pokretljivost i inhibira izražavanje osećanja. To je mani- festacija telesnog samolećećeg poseda. Ako se to ohrabruje, kao stoje slučaj u bioneregetskoj terapiji, i ako se dopusti da se nastavi, obično se završi plakanjem. Preplavljujuće zadovoljstvo će često dovesti do plakanja, kao što lomi i rigidnost tela. Primeri te reakcije su brojni. Mnoge žene plaču nakon zadovoljavajućeg seksualnog iskustva. Ljudi plaču kada se sretnu sa prijateljem ili rođakom koga vrlo dugo nisu videli. Izraz koji se koristi je "Toliko sam srećan da bih plakao".

Budući da smo odrasli, mi imamo mnoge inhibicije u vezi plakanja. Plakanje opažamo kao znak slabosti, ženskosti ili detinjastosti. Osoba koja je blokirana u odnosu na plakanje, blokirana je i u odnosu na zadovoljstvo. Ona se ne može prepustiti osećanju tuge niti se može prepustiti osećanju zadovoljstva. Postaje anksiozna u situacijama za- dovoljstva. Anksioznost proizilazi iz konflikta između želje da se prepusti i straha od prepuštanja. Konflikt se mora pojaviti kad god je zadovoljstvo dovoljno snažno da zapreti rigidnosti.

Konvulzivno pražnjenje kroz plakanje je primarni mehanizam oslobađanja tenzije kod ljudskog bića. Mnoga deca plaču kada su u nevolji, a sva deca plaču kada ih nešto boli. na interpersonalnom ili psihološkom nivou, njihovo plakanje je zov za majkom. Biološki, to je reakcija na stanje kontrakcije u telu. Ako posmatramo bebu u stanju nelagodnosti ili bola, primetićemo da njeno telo postaje kruto i uko- čeno. Ali, nasuprot odraslom, njeno vibrantno i živo mlado telo ne može održati tu ukočenost. Prvo, vilice počnu da podrhtavaju, bradica da se skuplja i u trenutku je celo telo u grču do jecaja. Majka zna da

je bebino plakanje znak nevolje i žuri da ukloni poremećaj. Be međutim ne plače da bi dozvala majku, jer će često nastaviti da plati iako je ona tu, sve dok se ne oslobodi tenzije.

U psihijatrijskoj praksi se vidi funkcija plakanja za smanjenje tenzije. Pacijenti bez razlike izjavljuju da se bolje osećaju nakon dobrog plakanja. Neki čak kažu "Treba mi da se isplaćeni". Posle plakanja pacijentovo telo je mekše, disanje lakše i dublje, oči sjajnije a boja kože bolja. Može se osetiti kako tenzija napušta telo dok čovek prepušta plakanju. Kada je pacijent previše inhibiran da dopusti nevoljnim pokretima plakanje da se prošire, tada plakanje prestaje da ima taj efekat. U toj situaciji dodir ili reci razumevanje mogu da otklone inhibiciju u dovoljnoj meri da se pojavi potpuno pražnjenje.

Strah od zadovoljstva je strah od bola, ne samo fizičkog bola, već izaziva zadovoljstvo u zgrčenom i ukočenom telu, već psihološka od gubitka, frustracije i ponižavanja. U toku odrastanja prevazilazi te bolove potiskujući svoju tugu, strah i bes. U tom procesu umanjujemo naš kapacitet za ljubav, radost i zadovoljstvo. Osećanja su potisnuta telesnim tenzijama u formi hronične mišićne stegnutosti. Ono što radimo u stvari je potiskivanje svih osećanja koja predstavljaju osnovu za depresivnu tendenciju u ličnosti. Umrtvljujući sebe odnosu na bol, mi umrtvljujemo sebe u odnosu na zadovoljstvo.

Ne možemo obnoviti kapacitet za radost a da ne doživimo ponovnu našu tugu. I ne možemo osetiti zadovoljstvo a da ne prodemo kroz bol ponovnog rađanja. A ponovo smo rođeni onda kada imamo hrabrost da se suočimo sa bolom u našem životu bez potpomaganja iluzijama. Postoji dvojni aspekt bola. Mada se radi o signalu opasnosti i pretnjama integritetu organizma, bol takođe predstavlja pokušaj tela da ispravi efekte povreda i pokušaj obnavljanja integriteta organizma.

Sećam se priče koju sam čitao o hirurgu u Vijetnamu. On operisao u bolnici u prvoj liniji, radeći sa povredama ljudi koji stizali sa bojnog polja. Najozledenijima je davao privremenu tretman pre nego što će biti prebačeni u bolnicu. Dok je lekar operisao, mlad povređen vojnik, koji je ležao na poljskom krevetu, bolno je plakao čekajući da red dođe na njega.

"Molim vas doktore" vikao je vojnik, "dajte mi morfijum, ne mogu da podnosim bol." Ali, doktor nije obraćao pažnju na njegov zahtev

BIOLOGIJA ZADOVOLJSTVA

ppnorter koji je to posmatrao pitao je doktora zašto mu ne olakša patnje.

"Bol", rekao je doktor, "je jedina stvar koja ga održava u životu." Morfijum bi smanjio vojničko vitalno funkcionisanje i učinilo njegovu smrt neizbežnom.

Ako se plašimo bola, bićemo uplašeni od zadovoljstva. To ne znači da čovek mora da traži bol da bi našao zadovoljstvo, kao što to čini mazohist. Nesposoban da se suoči sa bolom u sebi, mazohist projektuje svoj bol u spoljašnje situacije. To znači da ne moramo bežati od bola suočavanja sa sobom ukoliko želimo da doživimo radost.

4. MOĆ SPRAM ZADOVOLJSTVA

Pojedinac mase

Prirodna težnja organizma za zadovoljstvom je normalno zadržana samo u dve situacije: u interesu preživljavanja i radi još većeg zadovoljstva. U situacijama u kojima postoji pretnja životu, zadovoljstvo i kreativnost postaju irelevantne vrednosti. Važno je samo preživeti, i osoba će trpeti bol i zapostaviti zadovoljstvo da bi ostala živa. Nezavisno od te situacije, osoba će odložiti neposredno zadovoljenje potrebe ili želje, ako bje to vodilo još većem zadovoljstvu u budućnosti. Ona će takode podnositi izvestan stepen bola da bi postigla cilj koji izgleda da omogućava znajčno zadovoljstvo. Kreativni proces često iziskuje izvestan bol u procesu dovođenja zamisli do ostvarenja. Ni u jednoj od ovih situacija žrtvovanje zadovoljstva se ne može smatrati destruktivnim aktom. Zadovoljstvo je još uvek osnovni cilj te osobe.

Međutim, postoji jedna situacija koja vodi destruktivnom ponašanju prema sebi. Ta situacija je naseljenost, ili još određenije, prenaseljenost. Poznato je da kod životinja, kada se premaši optimalna naseljenost u smislu životnog prostora, u akciju stupaju destruktivne snage da bi se smanjio broj jedinki. Eksperimentalno je pokazano da Populacija pacova, osuđena na ograničen prostor, postaje destruktivna kada naseljenost prede određenu meru. Razvija se neurotsko ponašanje; gubi se zainteresovanost za čistoću; majke napuštaju ili uništavaju svoje mlade; jači mužjaci napadaju i ubijaju slabije.

Objašnjenje koje se daje za takvo ponašanje je da su životinje u uslovima preterane gustine, postale uznemirene zbog preteranog broja kontakata koje imaju jedne sa drugima. S jedne strane ti kontakti ih

uzbuđuju, stimulišu, ali s druge strane ih ograničavaju u pražnjenji oslobađanju nadražaja zbog uslova prenaseljenosti. Zato postaju nape, nervozne, i destruktivne.

Paralela između neurotskog ponašanja pacova i savremenog čovika koji takode živi u uslovima prenaseljenosti, nije ostala neprimeoana. Psihijatri se međutim kolebaju da prihvate činjenicu o prenaseljnosti kao uzroku onih emocionalnih bolesti koje vide u svojim ordinacijama. Prvo, te bolesti se razvijaju kod ljudi koji ne žive u prenaseljenim uslovima. Drugo, ne postaje destruktivan svako ko živi prenaseljenim uslovima. I treće, najviše emocionalnih problema delotvorno vodi do korena u ranom detinjstvu u porodici. Paralela međutim tako zapanjujuća da se ne može ignorisati. Zatim, mnoge studije su pokazale da su emocionalne bolesti češće u sredinama niskim prihodima a velikom naseljenošću.

Sugresisao bih daje zajednički imenitelj svih neurotskih ponašanja smanjeno doživljavanje sebe. To uključuje gubitak osećanja identiteta smanjenu svest o svojoj individualnosti, smanjeno izražavanje sebe, smanjenje kapaciteta za zadovoljstvo. Prenaseljenost svakako doprinosi tim ograničenjima ličnosti kao raspoloživ uzrok dok je porodična situacija neposredan uzrok. Porodica, kao stoje Vilhelm Rajh istakće jeste operativan agent društva.

Mada niko ne zna optimalnu gustinu naseljenosti za ljude, ne mogu se negirati da živimo u masovnom društvu i da njegovi članovi izvesnom stepenu pokazuju destruktivno ponašanje prema sebi. Umejući to da teže ka zadovoljstvu, što je normalno, oni se nagone da postignu uspehe i opsednuti su idejom moći. Ni nagon ni opsesija ne doprinose kreativnom pristupu životu. Oni su destruktivne sile u ličnosti.

U masovnom društvu uspeh je oznaka po kojoj se pojedinac izdvaja iz gomile. Za uspešnu osobu se kaže daje nešto "postigla". To znači da je stekla ime. Postigavši to pojedinac bi trebalo da može se zavaliti i uživa u životu dok ostatak gomile, onaj bezimeni, nastavlja svoju borbu za uspeh. Uspešnoj osobi gomila zavidi, njenom uspehu vidi auru moći i zamišlja da kroz uspeh svi društveni problemi nestaju ili se bar značajno smanjuju.

Mi racionalno znamo da uspeh ne sadrži magična svojstva. Među tim, emocionalno smo svi u manjoj ili većoj meri posvećeni uspehu u jednoj ili drugoj formi, finansijskoj, političkoj, atletskoj, društvene ili čak bračnoj. Bilo koje područje da izaberemo za svoje postignuće

ehu pridajemo toliki značaj da on često postane dominantan pokret našeg života.

Što je razumljivo, postoje u našoj kulturi orijentisanoj na ciljeve, mišljenje u smislu uspeha i poraza nešto prirodno. Od trenutka kada uđemo u školu naš javni život je obeležen ocenama uspeha ili neuspeha. Napredovanje u školi je predstavljeno postignućima sukcesivnih ciljeva i to onda postaje šansa našeg odraslog života. Pošto su ciljevi uključeni u planiranje (svaki plan ima cilj) treba da pratimo takvu šemu sve dok postoji potreba da planiramo aktivnosti na ličnom ili društvenom nivou. Ne mogu da predvidim nestajanje te potrebe u kompleksnom društvu.

Međutim, problem kojim se ovde bavimo jeste povećana tendencija da uspeh sam po sebi postane osnovni cilj. Ako, na primer, ja planiram da napišem knjigu, moj cilj je da je objavim. Kada postignem taj cilj mogu reći da sam uspeo. Ali po mišljenju javnosti to nije uspeh. Ako bi knjiga kojim slučajem zauzela mesto na listi best selera, ja bih stvarno postigao uspeh. Stekao bih priznanja koja su iz nekog razloga suštinska za predstavu o uspehu.

Da li se može reći da je borba za uspeh isto što i težnja za priznanjem? Ima činjenica koje podržavaju to gledište. U svakom polju postignuća razvijene su procedure i praksa da obezbede proglas koji uspeh zahteva. U filmu to je nagrada Oskar, u pozorištu Njujork to je nagrada Toni i slično. Uspešan biznismen je slavljen na ručkovima i večerama, umetnik na prijemu i otvaranjima. Sve te aktivnosti su praćene sa što je moguće više publiciteta, da bi se pojačala predstava uspešne osobe.

Ta predstava, kako je prezentirana publici u mas medijima, prikazuje uspešnu osobu kao srećnu osobu. Ona je okružena nasmejanom porodicom, svaki član porodice izgleda kao da se kupa u sunčevom sjaju uspeha. Nema ni oblačka na horizontu njene srećne budućnosti. Ja slika može kasnije potamneti kada problemi njenog privatnog života svesno izbiju na videlo, ali za to vreme će druga uspešna osoba pkupirati pažnju javnosti da bi dodala nov sjaj slici uspeha. Javnosti je izgleda potrebna figura koju će obožavati, i mas media udovoljava toj potrebi. Uspešna osoba je heroj tehnološke ere.

Heroji nisu novi. Svaki period stvara izvestan broj osoba koje se razlikuju po postignuću od drugih članova zajednice. Njihovo proglašavanje služi drugima kao inspiracija da slede njihov primer. O heroju

se ima predstava da je to osoba koja ovaploćuje vrline do najvišeg stupnja. Vrlina može biti hrabrost, mudrost, vera, ali je uvek lič atribut taj koji je očigledan kroz postignuće heroja. Heroj ne teži priznavanjem. Motivacija za njegovu akciju ne može biti egoistična jer drukčije ne bi bio pravi heroj.

U našoj kulturi sam uspeh ne implicira superiorne vrline. Knjiga nije nužno najbolja zašto što se našla na listi bestselera. Mnoge knjige koje to postižu, obraćaju se masovnom tržištu i prućene su veliki publicitetom. Dok uspeh u poslu može zahtevati visok stepen poslovij sposobnosti, taj kvalitet se nikada ranije nije smatrao ličnom vrlinoni. Danas se vrednuje postignuće, a ne lični kvaliteti. Ponekad se uspeh postiže kvalitetima koji nisu ništa drugo do vrline. Sve do pada, Hitler je ogroman broj ljudi širom sveta smatrao uspešnim. Naravno, osota sa superiornim sposobnostima može održati uspeh; međutim, ono što se priznaje nisu njene vrline već njeno postignuće.

Stvarno postignuće je često relativno nevažno. Autor šest dobrih knjiga može biti manje uspešan od autora jednog bestselera. Priznanje je ono što se računa. Bez priznanja čovek se ne može smatrati društveno uspešnim.

Postići uspeh znači izditi se iznad gomile, izdvojiti se iz mase i biti priznat kao pojedinac. Za pisca to znači da se smatra značajni ono što on kaže ili napiše. "Na njega se računa" je način na koji je bio opisan jedan uspešan autor. Pre uspeha sa njim se nije "računalo" ma je ono što je pisao pre uspeha možda imalo veću vrednost nego ono koji je sledio. Kroz uspeh on je postao značajan. To stalno srećem. Čim osoba postane uspešna, slušaju je sa poštovanjem. Pošto je uspeo, njegove reči mogu da otkriju tajnu sreće nama ostalima koji još uvek borimo. Uspešna osoba je važna svima koji žele da budu uspešni.

Predstava o uspehu kao pokretačkoj snazi u ljudskom životu relativno nova. Ona je uvek igrala važnu ulogu u ljudskom životu, prošlosti su međutim dominantne predstave bile religijske prirode bilo svemoćnom vladaru. Te zajedničke predstave su služile da ujedinile ljude i da ih dovedu u vezu sa višim, to jest super-individualnim ciljevima. Predstava to može postići jer je usmerena na mišljenje osobe i usmerava njenu energiju. Prema tome, može biti upotrebljena kako da kontroliše njeno ponašanje. Naučili smo kako da manipuliramo procesom misaonih formacija kroz oglašavanje ili kroz kontrolu sredstava

• formisanja. Ta moć obezbeđuje moćnicima koji imaju bolji pristup Hstvima javnog komuniciranja, da oblikuju vrednosti društva. Po- m se radi o njihovim sopstvenim vrednostima, može se očekivati da s^{peh} i ^{moć} *budu* među najvažnijima.

Uspeh je reflektor koji izdvaja pojedinca iz mnoštva. U stvari, u današnjem svetu nije neophodno da se postigne nešto posebno da bi čovek bio uspešan; ako reflektor izdvoji pojedinca, on je na putu ^{us}peha. Ako vas fotografiše magazin "Life" i ako piše o vama, možete ^{se} smatrati uspešnim. Ako se pojavite u tv šou uspeli ste. Reflektor je postao tako moćan, da kada se zaustavi na nekom za trenutak, taj neko biva izdvojen za ceo život. Ali, istim procesom su ostali ljudi bačeni u još dublju senku.

Pošto je uspeh simbol po kome se u očima javnosti pojedinac razlikuje od mase, on je proizvod sistema koji stvara masu. Može izgledati kao kontradikcija ako se kaže daje težnja za uspehom takode jedna od značajnih snaga koje stvara masovna kultura. Ali, pravi odnosi su uvek dijalektični. Ako masovno društvo gaji težnju za uspehom, onda je podjednako tačno i da predstava o uspehu postane jedna od kohezivnih snaga u masovnom društvu.

Mas media nisu jedine snage koje stvaraju individuu mase, to jest, osobu bez javnog identiteta. Zabava za mase i proizvodi za mase su drugi delovi sistema. Kakvu individualnost može neko osećati vozeći Ford ili Ševrolet. Na autoputevima ima skoro milion od svakog od njih. Da bi prevazišle taj nedostatak neke agresivne osobe pokušavaju da budu prvi vlasnici najnovijih modela. Ako smo prisiljeni da kupujemo identične proizvode i da živimo u identičnim kućama, ta važna područja izražavanja sebe su zatvorena. Ali, masovna proizvodnja čak zahteva da radimo na istim poslovima. Možemo biti jedan od dvadesetak sekretara na poslu, jedan od stotine prodavača u okrugu, jedan od hiljade radnika u fabrici; mi smo pojedinci mase koji mogu biti zamenjeni bez remećenja rutine.

Zabava mase ima čak jedan podmukao efekat, jer zadire u naš Privatan život. Za nas, gledaoce televizije čak se i ne zna. Sedimo u Polumraku gledajući sliku, nemamo odnos prema izvođaču čak ni foliko da kupimo ulaznicu. Uskraćena nam je mogućnost da odreagu- J^{mo} aplaudirajući ili uskraćujući aplauz. Mi smo ta velika nepoznata Publika, na koju se ne računa sem u smislu broja. Jedina oduška za naš

ego je identifikacija sa onima koji su u centru pažnje, sa uspešij osobama.

j

Sem težnje za moći, društvo mase takode indikuje svojim člana ma opsesiju moći. Težnja za uspehom se razvija iz potrebe da se stelj priznanje, da se postigne identitet, makar samo javni, i da se osq oseća značajnom. Borba za moći proističe iz potrebe da se razv unutrašnje osećanje bespomoćnosti i da se nadoknadi unutrašnje oj ćanje beznađa. Za osobu postoje dva aspekta moći. Jedan je bogatsd a drugi autoritet. Oba mogu doprineti osećanju moći kod onoga kq poseduje, što služi stvaranju pseudo-individualnosti slične onoj k uspešne osobe. Bogatstvo i autoritet izgleda da obezbeđuju priliku] izražavanje sebe, priliku koja se negira ljudima ograničenih sredstaj i nižih pozicija.

j

Ali, izražavanje sebe polazi od pretpostavke da čovek ima sebe izrazi. Ni bogatstvo ni autoritet ne mogu služiti tome da stvori s tamo gde on ne postoji. Nisam jedini među psihijatrima kod k< dolaze bogati ljudi sa ozbiljnim emocionalnim poremećajima na t tmanu, što čini da se i oni i njihove porodice osećaju jedno. Mnogi njih se u stvari osećaju krivim zbog bogatstva koje poseduju, uprkos prividnim prednostima, često ispada kao teret. Autoritet t može biti i veći nedostatak, budući da nameće obavezu o održavai položaja i pozicija koje su u konfliktu sa njegovim osećanjim željama. Osoba od autoriteta veruje da ona duguje lojalnost siste: koji joj je omogućio autoritet, uprkos činjenici da podriva njen li integritet.

Destruktivan kvalitet težnje za uspehom često postane manifesti onda kada se postigne uspeh. Pre nekog vremena imao sam na tretma poslovnog čoveka koji je posle truda od nekoliko godina, postif uspeh kome se nadao. Obratio mi se zato stoje bio depresivan. Us{ nije stvorio dobra osećanja i osećanje oslobođenja koje je očekivj Drugi je slučaj glumice koja se mnogo trudila da bude priznata. Kz je to konačno postigla, postala je depresivna. Takvi događaji su ta česti da sam shvatio da se depresija razvija kada se razbije iluzija, tim slučajevima iluzija je bila da uspeh vodi sreći i doprinosi za(voljstvu.

Pošto su uspeh i moć osnovne vrednosti društva mase, osoba k< ih prihvati postaje individua mase i gubi svoju pravu individualno Ona o sebi više ne misli kao o osobi odvojenoj od gomile jer je n;

- marni interes da se izdigne iznad gomile. U isto vreme je vrlo važno h'ti orihvaćen od gomile. Ona napušta diskriminirajući stav prave
- idjvidualnosti radi konformizma. Njeno ponašanje je usmereno na „up,oinu stranu od zadovoljstva, ka prestižu; ona se bori za status i enje^{se} socijalnim lestvicama. Najgore je to što se te vrednosti uvlače u njen kućni život. One postaju kriterijum po kome se procenjuju deca, koja moraju biti prihvaćena i istaknuta.

Krivica za to stanje u stvari se ne može prebaciti na ljude koji vladaj« sistemom. Televizijski urednik nije odgovoran što nas gura u individualnost mase. Greška nije u nedostatku kvaliteta tv emisija. Čitav sistem je pogrešan jer mu je cilj da se dopadne najvećem broju, a način koji se koristi je da uposli najniži zajednički emocionalni imenitelj.

Postajemo individua mase kada se identifikujemo sa sistemom, prihvatajući njegove vrednosti. Međutim, ne možemo se lako izolovati iz sistema jer on obuhvata svaki aspekt naše kulture. Moramo da kupujemo neke od masovno izrađenih proizvoda jer su jeftiniji, mada ne nužno i bolji. Moramo povremeno čitati štampu, mada nalazim da ona malo doprinosi mojoj dobrobiti. I, ako ne želimo da budemo bez radija i televizije, trebalo bi makar da budemo diskriminativni u vezi izbora programa. Moramo biti diskriminativni ako ne želimo da nam mozak bude ispran preteranom propagandom i reklamama kojima smo obasuti, a sve u korist sistema. To možemo postići samo ako čuvamo našu pravu individualnost i ne dopustimo da budemo zavedeni nagradama koje sistem nudi onima koji postignu uspeh.

Sistem može pružiti mogućnost agresivnim osobama da postanu glumci u drami, i da ne ostanu deo publike koja se ne vidi i ne čuje. Neko mora da vodi šou ili bar to tako izgleda. One osobe koje se popnu na vrh hijerarhije moći, smatraju se uspešnim. Ima hijerarhije u svakom području: poslu, politici, društvu, umetnosti i tako dalje. Ima hijerarhije u svakom segmentu tog polja. Svaka organizovana aktivnost stvara hijerarhiju moći. U svakoj hijerarhiji, velikoj ili maloj, osobu koja je na vrhu i ima vlast najveće moći, oni koji su na skali 'spod nje vide kao uspešnu.

U stvari, niko istinski ne vodi šou; niko nema stvarnu vlast moći. Oni na vrhu su deo sistema kao i čovek na najnižem mestu totemskog stuba. Oni mogu biti zamenjeni podjednako lako kao i neko od Potčinjenih. Nema kreativnih ljudi čiji rad nosi oznaku njihove indi-

vidualnosti. Njihova funkcija, kao i funkcija individue mase, jes održava tok šoua, da održava funkcionisanje sistema, rad maš St Naravno, na vrhu je drugačije, ali samo u smislu moći, ne u s aš zadovoljstva. Na vrhu čovek može imati ego zadovoljstvo po l kq se izdvaja od mase, ali ne zato stoje pojedinac. Oslanja se na ranu mase ljudi čija mu je podrška neophodna za njegov položaj. On s« razlikuje od njih. On je individua mase na kojoj se reflektor zadr] neko vreme. On je osoba posvećena borbi za moć i nepovezana svojim telom i orijentacijom ka zadovoljstvu.

Prava individualnost

U prethodnom delu sam skicirao neke od društvenih faktora l igraju ulogu u razvoju individue mase. Srećom, nema ljudskog t koje je potpuno individua mase. Svako od nas zadržava jedan od sv individualnosti koji sistem nije uspeo da razori. Svako od nas j stanju da doživi izvestan stepen zadovoljstva, i prema tome da ra kuje ono stoje njemu značajno od propagande "kako postati uspeša Bez osećanja zadovoljstva ovo razlikovanje je nemoguće.

Nismo navikli da mislimo na zadovoljstvo kao na nešto št< osnova ličnosti. U javnom umu individua je osoba koja se izdvaja gomile. Ali javnost ne zna tu osobu, poznaje samo njen imidž. Uve mas medijima imidž izgleda veliki i impresivan. Otkriće da stva osoba nije uopšte kao njen imidž doživljava se kao šok. Čuveni ai ispadne stidljiv i kolebljiv sagovornik. Vrlo poznata glumica se scene ponaša kao povučena osoba, bez emocionalnog reagovai Čuveni biznismen malo šta ima da kaže o stvarima mimo njego¹ posla, i tome slično. Ako sebi ne dopustimo da budemo zasleplj imidžom, onda ubrzo shvatamo da nešto nedostaje u ličnim žive tih individua. Ne retko, njihov uspeh je nadoknada za nedost smisla u privatnom životu. Na nivou ličnosti, oni nas ne impresionif smislom svoje individualnosti.

Kao psihijatar imao sam priliku da radim sa mnogo osoba koje mogu smatrati uspešnim. Njihova potreba za mojom pomoći bil pokazatelj da su izgubili osećaj sebe, osećanje individualnosti i liči identiteta. Jednom mi je dolazio čuveni umetnik koji je dostigao da je sebi postavljao pitanje "Ko sam ja?" Njegovradjebiocenjenl individualistički i ekspresivan. Bio je vrlo poznat i visoko se kotit

r je ti sebi bio zbunjen i nesiguran, nesiguran u svoj identitet, sa³ nedostatkom osećanja sebe. Osećao se nestvarno jer je bio van kontakta¹¹ svojim telom. I dok je njegov umetnički rad obezbeđivao u velikoj mjeri ego zadovoljenje, nedostajalo mu je osećanje zadovoljstva zbog samog života, što samo za sebe daje smisao postojanju.

Takode sam poznao ljude koji su imali osećanje uzbuđenja u vezi života. Oni nisu bili entuzijasti koji bi proklamovali svoju posvećenost Životu. Takve proklamacije bacaju sumnju da se radi o pokušaju da čovek sebe ubedi da je život vredan življenja. Oni nisu sledbenici nečega ili fanatici neke veroispovesti. Oni se nisu posvetili velikim postignućima. Važna stvar u vezi njih je da kada ih sretnete, odmah znate da ste u prisustvu individue. Taj utisak se ne stiče na osnovu onoga što su oni kazali ili uradili, već je to nešto o vezi ličnosti, nešto fizički.

Oni zrače jakim osećanjem zadovoljstva. Oči su im sjajne, ponašanje živo. Oni vas gledaju sa interesovanjem i slušaju sa pažnjom. Kada govore izražavaju osećanja i ono što su rekli ima smisla. Kreću se lako jer im je telo relaksirano. Ako posmatrate njihove telo, postajete svesni unutrašnje vitalnosti koja se manifestuje kroz lepu kožu i dobar mišini tonus. Intuitivno znate da su to ljudi koji uživaju u životu. Naravno, takvim ljudima nije potreban tretman.

Kada kažem da ti ljudi zrače zadovoljstvom, time hoću da kažem da se čovek oseća prijatno u njihovom društvu. Zadovoljstvo je biti u njihovoj blizini, kao stoje umrtvljujuće biti sa depresivnom osobom, tužno biti sa tužnom i tako dalje. Zadovoljstvo je na kraju ritmična vibracija tela, koje samo komunicira sa atmosferom i afektima drugih u neposrednoj okolini. Takode mogu opisati takvu osobu kao vibrantnu ličnost, jer to je taj kvalitet koji čini da ih budemo svesni. Trebalo bi da se to dešava bez naglašavanja da su oni individue, jer nema dva organizma sa identičnim sklopom ritma. Svako je jedinstven sa suptilnim varijacijama sa kojima priroda obdaruje svako novo biće.

Od jednake je važnosti i činjenica da takvi ljudi osećaju svoju individualnost i znaju svoj identitet. Oni su sve vreme u direktnom dodiru sa svojim osećanjima i prema tome znaju šta žele i šta ne žele. Kada govore, njihov stav je uvek poseban, jer nema dva čoveka sa identičnim osećanjima. I znajući što osećaju, retko propuste da izraze subjektivan razlog za njihov lični sud. To se izražava kao "Volim tu Predstavu zato što...", ili "Ne dopada mi se ta glumica; suviše je

uobražena, suviše kruta i previše se oslanja na manirizme," i slični. Takvi ljudi imaju ukusa. Bez ukusa čovek se ne može zakleti da individualna. Prava individualnost ne stoji van gomile, ona je poi gomile.

Drugi ljudi pak imaju ono što nazivamo "magnetna" lično. Privlači vas osećanje moći koje izbija iz njih. Oni dominiraju na sv; okupljanjima jer nadglasaju sve takmace. U njihovom telu ima tenz koja stvara auru neizvesnosti u atmosferi. Osećale se uzbuđeno kao će se nešto značajno dogoditi, postajete malo napeti i anksiozni. osobe takode zrače, ali zračenje nije prijatno. To je sila koja: ograničena i njen efekat je da ograničava prisutne.

Moć stvara osećaj individualnosti, ali samo u odnosu na dru ljude. "Magnetna" ličnost, ili kao čuje nadalje zvati individualna me isprazni se kada ostane sama, jer se sila ne može drugačije dožrv izuzev kroz moć privlačnosti. Kada je reakcija negativna, to se objj ka neprijateljstvu, jer je negativna reakcija negiranje "individualne te osobe. Te individue moraju biti deo gomile, gde se izdvajaju svoje dominacijom. One nisu prave individue, jer odvojene od svoje ule - da dominiraju - one nemaju pravi identitet.

Karakteristika po kojoj se individualna moći izdvaja je egoizam, projektuje predstavu superiorne osobe, nešto kao supermen, i svj akcija je napravljena tako da pojača tu predstavu. On mora uspešan, neuspeh je nezamisliv; to je suviše ljudski i prema tome te izraz slabosti. Taj tip osobe nije identifikovan sa svojim telom može izgledati kao da je u izvanrednoj kondiciji. Ono ne može izgle drugačije sem da potvrdi tu predstavu. Ono je instrument njegove vc i dovedeno do perfekcije kao mašina spremna za rad, naime, da pr potporu masivnom egu koji se oslanja na njega. On može biti uspej direktor, obično je uspešan sportista i uvek uspešan ljubavnik, što ne vidi jeste daje neuspeo kao ljudsko biće.

Govori sa egoistom o prijatnosti on će ti pričati o događajir. Diskutuj o svojim osećanjima, on će opisati svoje planove i projek. Njemu ne nedostaju reci da govori o sebi, ali to nikada ne čini* intimnom nivou gde se razmenjiju svoja najdublja osećanja. Taka sam poznavao takve ljude. Povremeno dođu u moju kancelariju i konsultacije. Niko od njih nikada nije ostao kao pacijent. Misac potčinjavanju drugoj osobi, čak i terapeutu, previše je zastrašujuća! papirne egoe.

Za mnoge ljude cena uspeha je previsoka i samim tim nagrada bez značaja. Oni odbacuju sistem, ili vladajući poredak i ipjau da budu individue mase. Njihov način da se iz toga izvuku je °, jzbegnu borbu za moći i odreknu se bilo kakvih ličnih ambicija. Oni !.oat!aju iz takmičenja i zajedno sa drugima istomišljenicima formiraju "hipi" zajednice Njujorka, San Franciska i drugih mesta.

Hipi pripadaju dugoj tradiciji buntovništva protiv vrednosti i običaja masovnog društva. To je duga tradicija koja ide unazad bar do Žan Žak Rusoa, ali buntovništvo nikada nije bilo toliko rasprostranjeno i toliko bučno kao stoje to danas. U prošlosti je bilo ograničeno na umetnike i intelektualne krugove. Sadašnje buntovništvo je anti-intelektualno kao i anti-materijalno i jeste, ili je bilo jako orijentisano ka drogama.

Kao i svim živim bićima, i hipijima je potreban identitet i moraju pokušati da potvrde svoju individualnost. To čine stilom oblačenja, načinom života koji je neobičan. Hipi nosi dugu kosu da bi se razlikovao od gomile. Jedan od mojih mladih pacijenata je u vezi svoje kose do ramena prokomentarisao, "Ljudi me zbog toga gledaju, i to mi se sviđa." Iseci mu kosu i uništićeš njegov imidž. Isto važi i za odelo. Ono je istovremeno i pristojno a ima formu samopotvrđivanja. Stoje bizarnije, to više pažnje privlači. Hipiji su svakako doprineli bizarnom načinu odevanja.

Da li je onda hipi prava individua? Radio sam sa mnogo tih ljudi. Njihov problem je bio oslabljeno doživljavanje sebe i nesiguran i uplašen ego. Da bismo razumeli hipija ne smemo se upecati na njegovu priču o ljubavi. Ljubav zvuči uzbudljivo, ali odvojeno od muzike to je okupljanje usamljenih ljudi u beznadežnoj potrebi za nekim kontaktom sa drugim ljudskim bićima. Ako je i ljubav više od puke reci, mora se manifestovati u osećanjima, posebno u osećanju zadovoljstva, a tužno je koliko to nedostaje kod hipija.

Može izgledati daje moja kritika previše ozbiljna. Jaje zasnovam »» hipijima koje sam video i koje znam. Oni koji su došli u moju kancelariju izgledali su pre beživotno, iscrpljene energije, sa nedostatkom vitalnosti. Tela su im bila stegnuta, disanje ozbiljno ograničeno, seksualna funkcija poremećena. Zapravo, neki od njih su mi se i obratili zbog seksualne nemoći.

Hipi obično počinje napuštanjem škole, gde je pritisak za njega Prevelik, a zahtevi preteški. Njegovo odustajanje od borbe je uzroko-

vano nesposobnošću da se izdrži napor; kasnije to biva racionalizovano jezikom disidentstva i suprotstavljanja. Zabrinuti roditelji su, no jednom doveli svoju decu koja su neuspešna u školi i koja su saoclabrili usvojila hipi stil. Roditelji su skloni da za tu sima okrive loše društvo koje je odvelo njihovog sina na pogrešan Propuštaju da vitle Fizičke uslove i probleme ličnosti koji su učinili potez neizbežnim.

Ilustrovaću taj problemni slučajem mladog čoveka od sedam godina kome nisu stvari išle od ruke. Roditelji su osećali odboji prema njegovoj dugoj kosi i zapuštenom odelu. Nije bilo te sil nagrade koje bi ga navele da promeni svoj izgled ili da se zainteresuje za školu. Ono što ih je najviše uznemiravalo bilo je to je on imao mentalni kapacitet za rad. Nedostajala mu je rizu stabilnost da se koncentriše na svoje učenje, što oni naravno nisu zn

On je bio mršava mlad Čovek sa uzanim licem i praznim očii Grudni koš je bio mali i stegnut. Bio mu je potreban napor da dub< udahne. Telo je pokazivalo preteranu fleksibilnost. Muskulaturi bila slabo razvijena. Govorio je ravnim glasom, bez dizanja ili spu nja pogleda. Nije odgovarao na moja pitanja ni sa da ni sa ne i davao informacije. Kasnije, kako je terapija napredovala, komun čija među narna se popravila.

Ličenje je tom pacijentu teško padalo. Kada je pokušavao dć koncentriše na knjigu, oči su mu postajale teške i postajao je posp Misli su mu lutale, a volja nije bila dovoljno jaka da mu održ usmerenu pažnju. Prosto nije imao energije da sebe pokrene. Osn< mehanizam za proizvodnju energije u njegovom telu bio je u kva On nije dovoljno disao, a bez odgovarajućeg unošenja kiseon energija mu je bila snižena. Pokazivao je tipičan poremećaj shizoi ličnosti, čiji su uzroci i efekti proučeni u prethodnoj knjizi.¹

Moj pacijent nije imao izbora, sem da napusti školu. Nije ii alternative, sem da se poveže sa drugima koji su doživeli sli teškoće. Postao je hipi, jer je to nudilo neki izlaz. Pušio je marihua ali nije imao nijedan trip sa LSD.

Veza, između telesnog funkcionisanja i ponašanja, koju sam ra istakao, bila je prihvatljiva ovom pacijentu. Izložio sam neki zapažanja o njegovom izgledu. Ja nisam ni za ni protiv duge kose,

1 Aleksandar Lovven. *The Betrayal of the Body*. Nov York, The Macinilian Company,

išten izgled jeste ekspresija nedostatka osećanja za telo. Čovek ne osećati nešto u telu što nije izvor zadovoljstva i u skladu sa tim iše telo i njegov izgled.

Taj mladi čovek je imao veoma malo zadovoljstva u svome telu, je isto kao da se kaže da je uopšte imao zadovoljstva. Telo mu je bilo i' zgrčenom stanju, a ritmička aktivnost značajno smanjena. Terapija je bila usmerena na taj problem, kao i na njegove psihološke konflikte. Ali, najviše ga se kosnula fizička terapija. Kada je disanje nestalo stimulisano a telo počelo da vibrira, on je uzviknuo, "kako je ovo dobro. Nikada nisam mislio da se mogu osećati ovako dobro."

U celini posmatrano hipi nije povezan sa svojim telom na zadovoljavajući način. Njegova orijentacija je daleko od tela. Korišćenje droga, od marihuane do LSD, samo je beg od tela. Te droge umrtvljuju telo dok uzbuđuju um. Mogu povećati raspon senzorne svesnosti, ali ograničavaju opseg i intenzitet pokreta. Hipici se obično predstavljaju kako leže unaokolo. Njihova ljubav je erotska, to jest, senzualna, ali to nije genitalna strast. Za to je takode potrebna energija.

H ipijejsko odbacivanje vrednosti masovnog društva je valjano, ali moramo shvatiti da je bazirano na nesposobnosti za takmičenje. U svojoj ulozi kao opozicije, hipi postižu pseudoindividualnost koja počiva pre na negativnim nego na pozitivnim stavovima. Njihov način života nije uzemljen u identifikaciji sa telesnim zadovoljstvom. Time se izbegava bol koji se ne može izbeći kada postoji želja za zadovoljstvom. U bekstvu od masovnog društva, hipiji beže iz samog života. Hipijejski način nije kreativan pristup problemu.

Iluzija moći

Privlačnost moći izgleda da je ogromna, posebno za one koji osećaju da im je uskraćena. Sindikati se bore za moć, studentske pobune nastaju radi moći, nacije ratuju radi moći. Ništa nije podiglo crnce sa takvom vatrenošću kao slogan "Crna Moć." Ljudi su izgleda vojni da se bore i umiru radi moći; oni neće ili ne mogu na sličan način da se posvete zadovoljstvu. U čemu je misterija moći?

Pogledajmo značenje moći. Široko govoreći, moć je sposobnost da se manipuliše ili kontroliše okolinom. U tom smislu sve životinje poseduju neku moć; sve one manipulišu okolinom da bi zadovoljile svoje potrebe. Dabar pravi branu, detlić buši rupu, ptice prave gnezda.

Čovek manipuliše najviše od svih, ali sve dok njegova moć ostaje li moć, on se ne razlikuje od drugih životinja. Kada je čovek lo kopljem ili lukom i strelom, ravnoteža u prirodi je bila neporemeće Situacija se promenila kada je moć postala bezlična sila koju je čo mogao da upregne svojom voljom.

Razvoj moći je priča civilizacije. Civilizacija i moć počinju pr tomljavanjem životinja i razvojem zemljoradnje, to jest stvaran bogatstva. Prva moć bila je u rukama vladara, u njegovoj kontroli zalihama hrane. Kroz tu kontrolu on je mogao upravljati nad svq podanicima, koji bi ustupili svoju energiju njegovim ciljevima da za uzvrat dobili sigurnost koju je ovaj nudio. Moć se postep povećavala kako je čovek učio da upregne prirodne sile i da njih energiju usmerava svojim ciljevima. Ona se proporcionalno pove vala kako su plemena postajala države, a države se ujedinjavale stvore nacije. Brže se razvijala kada je otkrivena parna mašinj otpočelo sa korišćenjem latentne energije uglja. Onda su brzim k(cima došle mašine sa unutrašnjim sagorevanje, elektricitet i nuklea energija.

Iznos moći koju čovek ima na raspolaganju je zastrašujući. Ve jem da je u ovom trenutku istorije čovek pustio duha iz boce koj lako može razoriti ukoliko ne zna njegov način rada. Stara izreka k da moć korumpira osobu. To se uglavnom odnosilo na vladare ili os< na položajima autoriteta, pošto su oni jedini koji su u prošlosti in moć, ali izreka je dovoljno široka da pokrije sve aspekte moći. K mislimo o destruktivnom aspektu moći, zamišljamo užas moderU ratnog vašara: napalm, anti-personalne školjke i konačno nuklea oružje. To je zastrašujuće samo po sebi, ali ja sam više zabrinut ž podmuklog efekta moći na ljudsku ličnost.

Moć je antiteza zadovoljstvu. Njen odnos sa zadovoljstvom je kao i odnos ega i tela. Zadovoljstvo proističe iz slobodnog protica osećanja ili energije u telu i između tela i njegove okoline. Mox razvija kroz zauzdavanje i kontrolu energije. To opisuje osno razlikovanje između osobe zadovoljstva i osobe moći. Moć se raž; iz kontrole i deluje uz pomoć kontrole. Nema drugog načina deloval Ovaj koncept treba da ilustrujem sa nekoliko primera. Voda hiljl slobodnih ljudi nema moć, mada ti ljudi mogu biti efikasna borb snaga kada su ujedinjeni sa zajedničkim ciljem. Njegovo vođS bazira se na uticaju. S druge strane komandant hiljadu vojnika

jer može svojom voljom kontrolisati i usmeravati njihove akcije. ^{n/} ta'r nema moć, on je samo sila. On ima energiju. Kontrolišući snagu ^{-A} navodeći ga da okreće vetrenjaču, mi generiramo moć. Moć se ada se snaga tekuće vode kanališe i usmerava da bi okretala točak

Zadovoljstvo je osećanje harmonije između organizma i njegove edine. To nije statički koncept, jer se sredina stalno menja ili biva menjana, stvarajući prilike za nova i veća zadovoljstva. Moć je s druge strane i kontrolišući i remeteći. Ona diže zid između čoveka i prirode - "Tokruža". To ga štiti, ali ga i izoluje. Osoba koja živi u modernom stanu u gradu, zagrevanom zimi, hladnom leti i koja ide na posao u sličnu vrstu građevine, podseća na životinju u Zoo vrtu ili ribu u akvarijumu. Njoj je obezbeđeno preživljavanje, obezbeđen joj je komfor, ali su joj negirani uzbuđenje i zadovoljstvo otvorenog polja, stimulacija menjanja godišnjih doba i sloboda u neograničenom prostoru. Jadna je ta riba koja bi zamenila slobodu i opasnostunora i reke, za sigurnost akvarijuma,

~ Stičući kontrolu nad prirodom, čovek je postao predmet iste te kontrole koju je nametnuo okolini.

Podmukla opasnost moći je njen remeteći efekatna ljudske odnose. Osoba koja poseduje moć postaje superiorna figura, dok je osoba u odnosu na koju se moć iskazuje svedena na objekat. Korišćenje moći negira jednakost ljudskih bića i mora voditi konfliktu i neprijateljstvu. To posebno važi za bliske, lične odnose koji postoje u porodici.

U trenutku kada pitanje moći ude u odnos muža i žene, taj par je u nevolji. Slabija osoba uvek oseća pretnju, i razvija se prikrivena borba za moći koja nagriza postojeća dobra osećanja i ljubav među njima. Ali, najštetniji efekat moći, nalazi se u odnosima roditelja i dece. Moć se uvek koristi radi kontrole deteta, pretpostavimo u interesu deteta, ali u stvarnosti u interesu roditelja. Svako kažnjavanje je demonstracija moći, negira detinju individualnost, potiskuje "ego"-iojzražavanje sebe negirajući pravo drugačijeg mišljenja.

Cesto su mi dolazili roditelji koji su se žalili da njihovom detetu ^{ne} dostaje sloboda odlučivanja, da ne znaju šta žele. Jednog mladog ^{Cov}eka roditelji su doveli kod mene zbog nesposobnosti da se odluči ²³ Mio šta. Priča koja se odmotala bila je sledeća. Svaka želja koju je ^{la}li čovek imao kao dete, morala je roditeljima biti izložena i ukoliko ^a Dovoljno razloga i odobrena. Njegova želja za zadovoljstvom nije

bila dovoljno značajna. U ime racionalnosti koristili su svoju *moć* bi kontrolisali detinje akcije, a rezultat je bio potiskivanje dete težnje za zadovoljstvom a povezano sa tim, potiskivanje kreativ impulsa ličnosti. To je priča koju previše često čujem u mn porodica.

Roditelji koriste moć da bi kontrolisali dete, jer su i sami bili sličan način kontrolisani kada su bili mali. Kao objekti moći, oni sada određeni da pokažu moć čak nad sopstvenom decom, što najlakši način pokazivanja moći. Izgleda da pokazivanje moći vra njihovoj glavi ideju da su oni individue koje imaju pravo na sv zahteve, koje smeju da *izraze*. Psihoanalitička teorija nam done nudi objašnjenje kako se ta veza razvija.

U psihoanalitičkom mišljenju opšte je prihvaćeno da dete do na svet sa osećanjem onnipotencije. To osećanje proizilazi iz njego intrauterinog života, gde su sve njegove potrebe bile automa zadovoljene. Osećanje onnipotencije je dalje pojačano dojenj Mlada svest bebe, vidi svet kroz dojku. Ako je ona na raspolaga ona oseća da je ceo svet njen. Kasnije će shvatiti da postoji i dt dojka koju će milovati rukom dok sisa prvu. U to doba, beba bukvs ima svoj svet u svojim rukama. Proširivanje svesti će je postep činiti svesnom majke. Njeno telo, koje je u početku opažalo produžetak sebe, postaje nezavistan objekat. Ali, dokle god ms potpuno odgovara na detinje zahteve da bude nošeno i dojeno, i d će se osećati omn (potentno u svojoj sposobnosti da upravlja veli svetom.

U zdravom odnosu majke i deteta, dete deli sa majkom zadovolstvo koje oseća dok sisa. Majka takode uživa u tome. A kada se bel oči sretnu sa majčinim, osećanje koje se među njima dešava mojl opisati kao radost i ljubav. Nema drugog kontakta između maj deteta koji ih može ispunjavati više od dojenja. I ako bi taj proces pi svoj prirodni tok, nastavio bi se negde do treće godine ili duže. K dete poraste, ono sisa samo kada ustane, ide u krevet ili mu je potre sigurnost da je svet i dalje netaknut i da je njegova moć da upra ličnim svetom nesmanjena.

Sa raščćenjem, dete će nužno biti odvojeno od sise. Odvajanje sise može a i ne mora da bude traumatske iskustvo, ali ono je neizbe kao i trauma rođenja. Dete zakoračuje u novi svet u kome lagano shi da više nije onnipotentno, da druge osobe imaju potrebe kojimU

izaći u susret i da je uzajamna saradnja neophodna. Dete će ¹¹¹ -hvaliti taj novi svet sa novim uslovima i mogućnostima drugačijih *P^o*, *o*voijstava u onom stepenu u kome je dojenje zadovoljilo detinje oralne potrebe.

Dete koje nije zadovoljeno na taj način, uskraćeno je, frustrirano. *P^o*ejonalno je uskraćeno zadovoljstva, što je pravo svake ljudske hebe, a psihološki je uskraćeno osećanja važnosti i omnipotencije. Frustracija je manja ukoliko majka drži bebu, nežno se njome bavi, sa brigom punom ljubavi, ali bez obzira na to, nedostatak zadovoljstva od sisanja jeste uskraćivanje.

Može mi se zameriti da stavljam prevelik naglasak na dojenje. Frojdu i Rajhu je zamereno da stavljaju prevelik naglasak na seks. Ali, dojenje i seks su primarna izražavanja naše prirode sisara. Odbaciti ih znači negirati naše životinjske naslede, a to sadrži i negiranje tela.

Video sam prednosti dojenja kod sopstvenog deteta i kod dece mojih pacijenata. Ne tvrdim da to rešava sve probleme. Kategorički stojim iza tvrdnje da zadovoljeno dete predstavlja manji problem od uskraćenog deteta. Dojenje ima mnogo drugih prednosti. One čitaoce koji se interesuju za tu funkciju, uputiću na organizaciju majki koje su dojile ili doje svoju decu. Organizacija je poznata kao "La Liš liga" (La Leche League). Oni imaju sedišta u većini američkih gradova.

Kadgod dete oseća da mu se uskraćuje zadovoljstvo, ono se bori da ga dobije. To vrlo lako može dovesti do konflikta sa roditeljima. Stvar se brzo transformiše u borbu za moć. Roditelj, osećajući daje njegovo pravo da kontroliše situaciju dovedeno u pitanje, ne usteže se da posegne za svojom superiornom moći da bi sproveo stajanje naumio. On može koristiti kažnjavanje kao pomoćno sredstvo, ili pretnju "skraćanjem ljubavi da bi postigao potčinjavanje deteta. Kada se to jednom desi, povučeni su potezi borbe za moći između roditelja i deteta. Što se može nastaviti godinama bez prekida, pri čemu su deca uvek ona koja gube jer su zavisna od svojih roditelja. Na kraju će roditelji takođe ^{bit} oni koji gube. Oni gube onu duboku vezanost i ljubav koji se j? ^{zy}ijaju jedino kroz zajedničko učešće u zadovoljstvu i radosti. ^{Ucl}astajući u takvoj kući deca čeznu za danom kada će imati moć da ^ade ono što žele. Postoje nedostatak moći u detinjem umu vezan za skraćivanje zadovoljstva, izgleda logično da se zadovoljstvo može kroz moć.

Predstava uspeha je iluzorno ispunjenje uskraćenja dojke. Osoba koja teži za moći i bori se za uspeli, ima fiksacije na infantilnom nivou. Njen san je da jednom kada postigne uspeh ili ima moć, može da izležava a da drugi ispunjavaju njene želje. Imaće moć da komatu drugima iz okoline da zadovoljavaju njene potrebe. Moći će sebi mazi onako kako nije mogla dok je bila beba. Njen cilj je regresiv a kada postigne cilj može doživeti gorko razočaranje. Postoje postoje priznanje i moć, ima nesvesni fantaziju da se može vratiti svojoj *mi* radi zadovoljenja potreba. Ali, prekasno je. U njenim grudima više mleka, a impuls za sisanjem je ostao zaleđen na stegnutim usrim

Postoje moć antitetička zadovoljstvu, ona može povećati doživljavanje zadovoljstva. Da bi to postigla mora biti u kreativnom odnosu zadovoljstvom. Kroz moć možemo napraviti našu okolinu privlačnijom, mnoge ciljeve možemo učiniti lakše dostižnim, i možemo poboljšati svoje kontakte sa univerzumom. Moć pojačava i povećava čovjekovo ego. To može biti pozitivan razvoj ukoliko ego ostane identifikovan sa telom i orijentisan ka izražavanju i zadovoljavanju svojih životinskih instinkata. Ja se ne zalažem za povratak prirodi. Mi ne bismo i verovatno ne bismo mogli da odustanemo od potencijala koji leži u moći. On može biti i konstruktivan i destruktivan. Jedini ljudi mogu konstruktivno da se nose sa moći su oni čije su potrebe zadovoljene u detinjstvu i koji znaju kako da uživaju u životu.

Moć sobom nosi ogromnu odgovornost da se ne zloupotrebi za ciljeve. U pohlepi lako možemo uništiti lepotu zemlje. Nismo da od toga da to učinimo. Kada se moć nađe u rukama osobe koja je frustrirana u životu, situacija je opasna. Bilo da je moć novac, snaga, auto ili puška, pretnja ljudskom blagostanju je ogromna. Frustrirana osoba veliča moć] njeni idoli su personifikacije moći: Džems B. Parnaker slično. Sta su to ako ne fantazije frustriranog deteta?

U skladu sa porastom naše moći, koreni zadovoljstva se meću uroniti dublje i čvršće u zemlju. U tom smeru leži nada.

5 EGO: IZRAŽAVANJE SEBE ' SPRAM EGOIZMA

Izražavanje sebe

Proces evolucije životinja vodio je kroz povećavanje kompleksnosti i veću organizaciju strukture, ka povećanju smisla za individualnost. Prateći efekat takvog razvoja jeste potreba da se izrazi ta individualnost. U prethodnoj glavi smo videli da kada je ta potreba osujećena uslovima socijalnog života, kao što je prenaseljenost ili formacije masovnog društva, razvijaju se tendencije destrukcije prema sebi. Pod tim uslovima potreba za izražavanjem sebe poprima neurotsku formu i postaje težnja za uspehom i želja za moći.

Biolozi su počeli da priznaju da je potreba za izražavanjem sebe samo malo manje važna od potrebe za preživljavanjem. Ako se pitamo, "Preživljavanje radi čega?" jedini smisaoni odgovor je radi zadovoljstva i radosti življenja, što se ne može odvojiti od izražavanja sebe. Adolf Portman u svojoj zanimljivoj knjizi *Novi putevi u Sociologiji*, ističe značaj toga u sledećoj rečenici: "Metabolizam može služiti preživljavanju individue, ali ma koliko bilo to značajno, moramo imati naumu da osoba ne postoji radi metabolizma, već da pre metabolizam služi manifestnoj individualnoj egzistenciji."¹ Izražavanje sebe je manifestacija individualnog postojanja.

Naglasak na izražavanju sebe daje novu dimenziju biologiji. Ponašanje životinja se ne može procenjivati izolovano u smislu svoje ^re^dnosti za preživljavanje. Preživljavanje i izražavanje sebe su tesno povezane funkcije. Portman to jasno ističe u svojoj knjizi. On prime-

¹ Adolf Portmann, *New Paths in Biology*. New York, Harper & Row, 1964, str. 152.

čuje da ima bezbrojno mnogo primera kako se očuvanje sebe i izražavanje sebe kombinuju u jednom te istom organu.² Pominje larings i jedan primer, govoreći o odnosu sa govorom i pevanjem. Biolozi sledeći posmatranja Konrada Lorenca, posmatraju pesmu ptica pre i funkciju obeležavanja teritorije nego kao izraz unutrašnjih osećanja. Za one koji se oduševljavaju cvrkutom ptica, divno je znati da on si obema funkcijama.

Psihologija je nova dimenzija koja se dodaje biologiji naglašavajući njenu značajnost izražavanja sebe. Ono što je spolja izraženo odraz ono što se dešava unutar organizma. Izražavanje sebe kao manifestacija aspekta individualnosti, odnosi se prema svesti o sebi i opažanju kao unutrašnji ili psihički aspekt postojanja pojedinca. Prema Portmanu, "raskošan izgled (među životinjama) uvek je odraz bogatog i svetog sveta."³ Ali, taj unutrašnji svet nije samo mentalni fenomen. Da ponovo citiramo Portmana: "Niko ne može lokalizovati unutrašnji svet, jer, mada priznajemo centralni značaj mozga, znamo da unutrašnji život u celini uključuje telo u celini."⁴

Ljudska bića koja su dostigla viši stepen razvoja nego druge životinje, imaju veću potrebu da sebe izraze. Ali, pošto su svesnija svoje individualnosti, njihovo izražavanje sebe ima karakteristike svesti. Ako nam nedostaje sjajno perje ptica ili raznobojno krt drugih sisara, mi smo to više nego zamenili bojom i različitošću kreativnih proizvoda. Odeća koju nosimo, kuće koje gradimo, muzika i zanati, pesme i ples, sve to je manifestacija našeg osnovnog impulsa za izražavanjem sebe. Ma kako korisnim ciljevima služila stvar, ne može se prenebregnuti njihova uloga u zadovoljenju potrebe za izražavanjem sebe.

Na svesnom nivou, izražavanje sebe je funkcija uma i tela. Pri tome, razlikuje se od izražavanja sebe na nesvesnom nivou, jer su i druge samo manifestacija sebe na telesnom nivou. Boja nečije kose, oči, forma je telesnog izražavanja sebe, što ne uskraćuje ego. Kreativne akcije su nužno svesne i ego igra značajnu ulogu u formisanju i sprovođenju kreativnog impulsa. Ali, taj impuls se ne stvara u ego. Njegova geneza je vezana za telo, njegova motivacija je u težnji za zadovoljstvom, a inspiracija u nesvesnom.

2 *Ibid.*, str. 151.

3 *Ibid.*, str. 155.

4 *Ibid.*, str. 35.

EGO: IZRAŽAVANJE SEBE SPRAM EGOIZMA

Izražavanje sebe, kreativnost i zadovoljstvo tesno su povezani. Svaka forma izražavanja sebe ima kreativni element i vodi prijetnosti • Zadovoljstvu. Na primjer, žena koja peče kolač, izražava svoju individualnost kroz taj kreativan akt. Ima zadovoljstvo od aktivnosti i sećanje zadovoljstva zbog postignuća. Sem toga, ima posebnog zadovoljstva koje prati postignuće. "Napravila sam kolač", je izražavanje sebe na telesnom nivou, što ispunjava telesnu potrebu da se uradi nešto aktivno i kreativno. "Napravila sam kolač" je izražavanje sebe na ego nivou i pruža posebno ego zadovoljenje. U ovom deki ću se detaljnije pozabaviti tim dvema vrstama zadovoljstva.

postizanje znanja i ovladavanje veštinama važne su ego funkcije i predstavljaju glavne izvore ego zadovoljstva. "Ja" hoće da zna i želi da bude u mogućnosti da dela. "Ja" želi da bude aktivna snaga u oblikovanju svog života. Malo nas se može priseliti uzbuđenja koje smo doživeli kada smo naučili da hodamo, govorimo ili čitamo, ali je većina nas doživela uzbuđenje koje prati postignuća kao što su vožnja bicikla, pravljenje kolača, skijanja, vožnja kola ili govorenje stranog jezika. Ta postignuća obezbeđuju ego zadovoljenje koje ne treba da se posmatra odvojeno od zadovoljstva zbog procesa učenja ili od zadovoljstva zbog onoga što te veštine mogu pružiti u budućnosti.

Svaki projekat koji preduzmemo i završimo, pruža to dvojno zadovoljstvo, jedno na fizičkom nivou kroz prijetnost i aktivnost i drugo na ego nivou kroz svest o postignuću. Ta dvostruka nagrada odgovara dvojnosti ljudske prirode. S jedne strane, mi smo svesni učesnici u drami života i postoje tako, svesni smo naših individualnih uloga. Međutim, prečesto nas ta samosvest zaslepi pa zaboravimo da smo s druge strane, kao i životinje, deo šeme prirode, da živimo u sopstvenim telima i da nain telesno zadovoljstvo zavisi od uravnoteženog odnosa sa

Kada smo tako zaslepljeni, postajemo ego svesni, to znači egoistični. Egoista ego se selfom i veruje da sve što doprinosi njegovom ego, poboljšava interese selfa. To je tačno samo unutar određenih uskih granica, koje ću kasnije odrediti. Stavljanjem ega na prvo mesto, ego se normalan odnos ega i telesnog selfa što može voditi destruktivnim postupcima. Telesni ego je osnova na kojoj se ego bazira. Izražavanju osnove poboljšava ćelu strukturu ličnosti. Popravljanje ego malo ćini za temelje, kada se žrtvuje zadovoljstvo radi ego kao što je uspeh, rezultat može biti katastrofalan.

Posmatrajmo na primer osobu koja živi iznad svojih mogućnosti da bi ostavila utisak na svoje susede. Posedovanje velike kuće skupog auta naduvaće njegov ego, ali će mu zadati i znatan uznemirenje kada bude morao da plati za život na visokoj nozi. može ignorisati bol jedino disocirajući se od realnosti. Ako potisk bol, on preseca i sve mogućnosti za zadovoljstvo. Žrtvovanje zadovoljstva stavlja pod znak pitanja vrednost ego zadovoljenja koja proistekla iz njegove imovine.

Čak i kada osoba može sopstvenim radom zaraditi dovoljno kupuje i održava život na visokoj nozi, ego zadovoljenje koje mi omogućava teško da je vredno tolikog ulaganja vremena i energije. Jedna je stvar raditi za nešto što čini pravo zadovoljstvo: druga je stvar kada objekat služi prosto pojačavanju imidža te osobe. Pošto smo ljudi bića sa egom, svesna sebe, nismo nesvesni predstave o samima. Predstava o nama je značajna jer predstavlja ličnost. Osećanje koja se identifikuje sa predstavom pre nego sa telesnim selfom egoist.

Nema predstave o sebi koja je dovoljno velika da obezbedi telesno zadovoljenje koje čini život smislenim. Ego koji nije zadovoljio svojim korenima kroz telesna zadovoljstva, stvara neudovoljivu glavu. Osoba kojom dominira nezastiti ego, pod stalnim je pritiskom; proširi svoj imidž. Njeni ego nagoni poprimaju kvalitet nepopustivosti koji nadmašuje sva lična razmatranja da bi se postigli ciljevi; Osoba koja krene u tom smeru, ne može se zaustaviti. Ako zaraditi pa onda treći i lako redom. Dodatni novac teško može povećati njezinu sigurnost ili doprineti materijalno osećanju zadovoljstva, mada izgleda da nagon za zarađivanjem novca postiže momentum pri svakom povećanju bogatstva. Njen ego je kao luft balon koji mora da se penje i više i više, šireći se sve dok ne prsne.

Novac ima ogromnu privlačnost za ego jer predstavlja moć. Sva povećanja bogatstva ili moći doprinose ego zadovoljenju. To omogućava ego da misli da je vladar svoga sveta. Može izgledati kao da mali razmak između sticanja znanja, ovladavanja sposobnosti, osvajanja prirode, ali to je razlika koja odvaja integrisanog fizičara egoističnog, otuđenog, opsednutog moći. Potreba za moći je jezik "čovekove nesigurnosti i znak neadekvatnosti njegovog ega. Dok n

eatstvo mogu povećati zadovoljstvo životom, oni to čine samo¹ da kada cilj života nisu oni sami.

° Novac nije jedino područje u kome operišu ego nagoni. Područje , jničarskog sporta nabijeno je ego interesom, tako da iz analize \iih fenomena možemo steći dalje uvide u prirodu tih interesa, riedaocu na utakmici, koji je navijač jednog tima, pobeda njegovog t'rna donosi zadovoljstvo. Ako je pravi obožavalac, nije nužno ni da gleda samu utakmicu uživo ili na TV. Sama ideja da je njegov tim dobio ili izgubio, nosi jak emotivan naboj. Za obožavaoca je sam čin gledanja izvedbe, često od sekundarne važnosti. Ako njegov tim izgubi on može biti gurnut u depresiju koja potpuno briše zadovoljstvo. Tako jake reakcije su razumljive ukoliko neko ima lični udeo u ishodu. Očigledno mnogi ljudi imaju velika ego ulaganja u svoje omiljene igrače ili timove i osećaju se oslobođeno ili prevareno zavisno od njihove izvedbe.

Obožavalac se identifikuje na ego nivou sa objektom svog obožavanja. Kroz tu identifikaciju, postignuće njegovog heroja postaje u izvesnom smislu i njegovo lično. On ima lično zadovoljstvo iz herojskog postignuća, mada nije učestvovao u aktivnosti. Jer obožavalac, identifikujući se sa herojem, služi funkciji izražavanja sebe na način zamene. Za atletu, izvedba je prava forma izražavanja sebe; njegovo je totalno biće uključeno u takmičenje. Postoje kod obožavaoca samo ego taj koji je uključen, njegovo učešće je ograničeno, kao i njegova uloga gledaoca, ali on emocionalno reaguje kao da je potpuno uključen. On u stvari izražava sebe kroz ego identifikaciju.

Svaka ego identifikacija predstavlja formu izražavanja sebe. Osoba iz našeg prvog primera, koja je kupila veliku kuću, kaže svetu, "Vidi. Ja sam vlasnik ove kuće. Ja se identifikujem sa tim." Međutim, samo njegov ego se identifikuje sa kućom, ukoliko osoba sama nije uzela aktivnog učešća u dizajniranju ili konstrukciji kuće. Slično, °soba koja je skupila veliku sumu novca identifikuje se sa tim novcem. Kada kaže, "Vredim dva miliona dolara," misli zapravo "Ja sam dva dolara." A navijač koji se identifikuje na ego nivou sa Njujor-Gigantima, reaguje sa osećanjem, "Ja sam Njujorški Giganti." što on stvarno kaže je "*Mi smo dobili utakmicu.*"

Izražavanje sebe kroz ego identifikaciju može izgledati kao supstit^{ut} za pravu stvar, zapravo za izražavanje sebe kroz kreativnu aktivnost. Ego je međutim tako moćan da utiče na ponašanje koje onda osobi

koja se identifikuje izgleda kao prava stvar. U svim vrstama identifikacije, mora postojati neki aspekt realnosti. Ako je neko član kluba ispravno je da oseća lični ponos kada je klub uspešan. Mnogi ljudi identifikuju sa svojom školom i osećaju da se uspeši i porazi njih učenika odnose i na njih. Dok ta identifikacija može da bude u nekim slučajevima preterana, primer je vezanost za staru školu, ta vezanost ima i osnove u činjenici da smo kao članovi škole bili aktivno uključeni u programe i druge stvari vezane za školu. Patriotizam je drugi primer ego identifikacije koji ima realnu osnovu, jer proističe iz sopstve članstva u zajednici.

Kroz ego identifikaciju osoba oseća daje deo društva, uključujući u njene težnje, uspehe i poraze. Bez takve ego identifikacije, osoba se osećala odsečeno od tokova i zbivanja u socijalnoj situaciji izolovana od interesa zajednice. Bila bi prisiljena da nade zadovoljstva i smisao unutar svojih granica, što niko ne može potpuno da postiže. Ego kroz identifikaciju proširuje svoje granice, povećavajući mogućnosti za priyatnost i zadovoljstvo.

Problem se javlja kada osoba pretera sa širenjem granica, to kada njena ego identifikacija kompenzira nedostajale identifikacije sobom. Kod zdrave osobe ego je uzemljen u osećanjima te se identifikovan sa telesnim selfom. Izražavanje sebe je onda primarno u telu kroz kreativnog življenja a samo sekundarno kroz ego identifikaciju, je identifikacija sa telom slaba i tanjušna, identitet osobe je mutno njeno izražavanje sebe u kreativnom žyptu. Zbog toga smanjenio Taj osoba, koja je otuđena od telesnog selfa, mora tražiti identitet i izražavanja sebe kroz ego identifikaciju. To postaje njegov način izražavanja sebe i u tom slučaju predstavlja jednu zamenil pravu stvar.

Preveliko investiranje ego identifikacije odvlači energiju od stvari koji se iscrpljuje u onom iznosu u kome se ego naduvava. zadovoljenja koja se dobijaju kroz ovakva investiranja, ne doprinose uživanju u životu. Kao i iluzije, koje su druga funkcija disocijacije ega, one mogu održavati duh, ali ne čine ništa za telo. Čuo sam mu uspešne ljude kako se žale da nemaju "pravog zadovoljstva" od svojih prividnih uspeha.

Postoji drugi aspekt uloge ega u izražavanju sebe, a to je prava stvar za priznavanjem. Svaki svesni akt izražavanja sebe, doživljava; nepotpuno ukoliko ne izazove reakcije drugih članova zajednice. A

- reakcija na postignuće pozitivna, zadovoljstvo od postignuća se povećava. Ako je negativna, zadovoljstvo se smanjuje. Kreativna Pisateljica koja prođe neprimećeno, obično ostavlja čoveka sa osećanjem frustriranosti. Pisac je razočaran ako niko ne čita njegovu knjigu, likat" je razočaran ako niko ne reaguje na njegove slike, kuvar je nezadovoljan ako niko ne primeti njegov rad. Izgleda da nam svima treba priznavanje naše individualnosti. Bez tog priznavanja, teško je održati identitet ili održati osećanje sebe.

Imajući ego, čovek je svestan daje pojedinac, ali je takode svestan daje odvojen i sam. Onoliko koliko želi da bude pojedinac, toliko želi da bude prihvaćen i kao deo grupe. Prva želja je zadovoljena kroz akt izražavanja sebe, druga kroz priznavanja vezana za akt. Pošto obe želje plove ka egu, njihovo ispunjenje vodi ego zadovoljenju. Možemo takode raspoznati kvantitativni faktor u tom procesu. Jači ego je vezan za viši nivo individualnosti, za veću potrebu za izražavanjem sebe i za intenzivniju potrebu za priznavanjem. Slabiji ego ima manji nagon za izražavanjem sebe i zadovoljan je sa manje priznanje.

Želja za priznavanjem u osnovi je fenomena statusa. Iznos priznanja određuje nečiji status, a nagon za statusom proističe iz potrebe ega za priznavanjem. Status je fenomen koji je zajednički ljudima i mnogim životinjama. Redosled ključanja u živinarniku, redosled jedenja u krdu, prioritet u selekciji pri parenju, često su određeni statusom. Za životinjske vrste, status služi da osigura preživljavanje najboljih! Što se tiče pojedinaca, to pojačava njegovo osećanje identiteta i daje potporu njegovom egu. Dokle god se ego identifikuje sa telom, stoji slučaj kod životinja, status je u vezi sa fizičkim darom jedinke. Ali, među ljudima mnogi drugi faktori koji nemaju veze sa telom, određuju položaj pojedinaca ili status u društvu. Nasleđe, bogatstvo, način govora, porodični odnosi, sve to igra značajnu ulogu u određivanju statusa.

Kada status nije pravi pokazatelj ličnih kvaliteta osobe, deluje kao ometajuća sila, disociirajući ego od tela. Status oblikuje ego predstavu osobe. Viši status, veća predstava, jer *mi* vidimo sebe samo kroz oči Drugih. Ali, mi *osećamo* sebe iz unutra, ukoliko smo u kontaktu sa svojom telom. Kada predstava odgovara onome što osećamo teškoće se ne pojavljuju. Nedostatak saglasnosti remeti naše osećanje identiteta. Postajemo zbunjeni u vezi onoga ko srno mi. Svesni um je u 'skušenju da se identifikuje sa predstavom i da odbaci realnost tela. To

odvajanje tela od ega vodi nerealnosti života. Osoba postaje opsedr predstvom koju ima o sebi, zabrinuta je u vezi položaja koji in prepušta se borbi za moći da bi pojačala svoj status. Zadovoljsti kreativnost blede u pozadini njenog života.

Uloga ega u zadovoljstvu

|

Kada je ego identifikovan sa telom, onda igra važnu ulog zadovoljstvu. Inkj^gp dopušta većejjživanje u žjvoju. Slab ego si njuje kapacitet za zadovoljstvo. Taj stav se može razumeti ako se zarnTšTi kao luk, a ego kao svesna snaga koja povlači strelu i savija l U toj zamisli, let strele je doživljaj zadovoljstva, jer predsta oslobađanje tenzije tela. Jak ego stvara veću tenziju u luku ili podi veću tenziju tela. Tako će se postići duži let odapete strele. Kada nije potpuno zategnut jer je ego slab, strela pada nemoćno na Zapostavljajući na trenutak pitanje da li strela pogađa cilj ili ne, ti da shvatimo daje zadovoljstvo predstavljeno slobodnim letom str I u stvari, zadovoljstvo je gađati strelom kroz vazduh i osetiti njei kao izraz čovekovih napora.

Gađam strelom kroz vazduh ona
pada na zemlju ne znam gde.

Većina ljudi je previše ego-svesna da bi bila zadovoljna prosi prijatnošću. Ako gađaju strelom, potrebni su im ciljevi koji bi izazov za njihove sposobnosti. Gađanje određenog cilja dodaje r element toj slici. Ako se pogodi cilj, uspeh povećava zadovoljstvt aktivnosti tako da se stiče dodatno ego zadovoljenje. Propust d< pogodi cilj stvara ego razočaranje koje otupljuje prosto zadovolji gađanja strelom. Posebno zadovoljstvo koje uspeh obezbeđuje, tak služi kao podsticaj za veći trud. Uspesi čine ego jačim tako dl ponavljanjem pokušaja ego može iskazati u još većoj snazi. Sa n< pehom ego slabi, što smanjuje i volju. Kada je ego identifikovai telom, onda uspeh povećava telesni kapacitet da toleriše tenziju shoi tome da doživi zadovoljstvo. Kada ta identifikacija nedostaje, us ide u glavu, naduvava ego i iskušava čoveka da se proširi izvan sv kapaciteta.

Ego takode može da se poredi sa generalom. On je glava lično ali, za razliku od generala koji je glava armije, ego je u prvoj li

U kontaktu sa spoljnim svetom. To sam locirao u čeonu deo mozga, blizu i drugih organa čula. To područje je deo tela koji prima najviše impulzije iz sredine što ego olakšava funkciju percepcije. I kroz svoju funkciju, kontrolu voljnih pokreta, ego određuje ton našeg odnosa sa sredinom. Normalno, širenje ega u situacijama pozitivnog reagovanja okoline (priznavanje izražavanja sebe) čini da celo telo zrači od uzbuđenja. Kada ego oslabi jer je osnova u telu slaba i kada nema spoljnog priznavanja, rezultat je depresija.

Na suprotnom kraju tela nalazi se centralni aparat, centar seksualnih funkcija. Seksualna zadovoljstva i kreativnosti. Ne znači da su sva zadovoljstva seksualna, ili da su sve seksualne aktivnosti prijatne. Seksualnost je osnovni telesni kanal za pražnjenje tenzije i najvažniji izražaj pojedinca. Između ta dva pola organizma postoje pulsacije energije. Ta polarnost je zasnovana na očitom činjenici da se gornji deo tela primarno tiče unošenja ili punjenja, dok je donji deo uključen u proces eliminacije i otpuštanje. Proticanje energije ili osećanja između dva pola je kao klatno. Energetski proces tela određuje ritam klatna. Kada je napravljen zadovoljavajući kontakt sa sredinom, energija i osećanja teku u gornji deo tela. To stimuliše ego i telo postaje uzbuđeno. Pošto se dostigne izvestan stepen uzbuđenja, pravac proticanja se obrće. Energija i osećanja teku prema dole u kanale otpuštanja, bilo kroz seksualne pokrete ili kroz neke druge. Budući da smo životinje na zemlji, krećemo se u odnosu na podlogu. Tako, kada je dete uzbuđeno, ono skače od radosti. Životinje na sličan način skaču i jure, a odrasli ljudi plešu. Sva energija se prazni kroz zemlju.

U svim fenomenima klatna, pokret u jednom pravcu je jednak onom u suprotnom. Protok osećanja u seksualne organe nije veći od protoka osećanja prema gore ka glavi i više versa. To znači da snaga ega određuje intenzitet seksualnog nagona a da iznos seksualnog zadovoljstva utiče na snagu ega.

Taj odnos ega i seksualne funkcije može se proširiti na sve forme zadovoljstva. Što je jači ego, to je veće zadovoljstvo. Zauzvrat, zadovoljstvo hrani ego. Što više zadovoljstva neko ima, to mu je ego snažniji. Jači ego može izdati veće uzbuđenje, koje se, kada dođe do oslobođenja, transformiše u zadovoljstvo.

To pendularno kretanje energije između dva pola tela, to jest, između gornje i donje polovine tela, dešava se stalno tokom budnog

stanja. Svaki korak koji napravimo uključuje svest o pravcu i ose kontakta sa podlogom. Ako nedostaje ovo drugo, hodamo meha ili lebdimo kao duhovi. Kada ta pulsacija energije ili osećanja pt slobodno, svaki korak i svaki pokret čine zadovoljstvo. Kac aktivnosti intenzivnije, pulsacije povećavaju i stepen i ritam. stepen uzbuđenja je obično praćen bržim ritmom, kao što se de pri trčanju ili plesu. Obe te aktivnosti, u poređenju sa hodat iziskuju veću svest o cilju aktivnosti i veći osećaj tela u pokre jedne strane ima većeg učešća ega a s druge većeg oslob« zadovoljstva. Prisustvo tih pulsacija garantuje da bilo šta da c radi, um i telo funkcionišu zajedno u harmoniji, da bi dop< efikasnosti akcije i osigurali zadovoljstvo.

Zadovoljstvo se doživljava kada postoji potpuno predavanje i tela nekoj aktivnosti. To je rezultat totalnog predavanja i osećanju, uporedo sa svesnošću da su cilj i vreme akcije na si mestu. Ako je, sem toga, postignut cilj, čovek ima duboko ose zadovoljstva. Tri faktora zajedno stvaraju to posebno osećanje p nog zadovoljstva: unutrašnje uzbuđenje, svesna koordinacija sa menjenošću pokreta i spoljni željeni rezultat. Kada se um, telo i p spoje u trenutku lične istine, ima se osećanje ispunjenosti. U trei spajlfrija~uzbuđenje prelazi granice selfa i prenosi osobu do v radosti.

Ljudi koji su doživeli te trenutke znaju da oni imaju skoro miš kvalitet. Trenutak pre krajnjeg događaja čovek intuitivno oseća se to dogoditi. Pre nego što fudbaleru dođe lopta do noge on osećati da će dati gol. U seksu i pre"nego što se dođe do vrhunca, Č oseća iz unutra da će orgazam biti ekstatičan. Pre nego što se reći na papir, onaj koji piše može biti svestan da će to biti izvanredna i Možda je najčešći primer kuglanje, gde čovek čim baci kuglu ose će to biti dobar pogodak. Kada se to dogodi izgleda kao da neke sile upravljaju našim akcijama.

Fudbaler može govoriti o uvremenjenosti, ljubavnik može go¹ o svojim osećanjima, a pisac može pripisati svoje postignuće ima čiji. Ti termini samo pokazuju daje postignuta izvanredna harna između selfa i sveta, stoje učinilo da se akcija obavi bez napora ishod izgleda neizr^ežan. U svojim ograničenim aktivnostima < životinja poznaje tu radost perfektne harmonije. Njeni pokreti celini nepogrešivi, uvremenjenost je neverovatno tačna, a preda'

je uvek totalno. Divlja životinja naravno živi u većoj harmoniji ^{žrv}vojom sredinom nego što to ljudi postižu. ^{sa}Osećanje potpune harmonije sa sredinom koja vodi perfektnoj

ijj je princip u osnovi Zen majstorstva. Zen majstor je postigao ^aoell integracije u kojoj je on jedan sa svojim akcijama i svojim ^setoni- On je potpuno on sam i potpuno bez sebe u isto vreme. Ta kontradikcija se može objasniti*totalnom identifikacijom ega sa telom. Rznlika između volje i htenja je odstranjena. Samo kada i ego i telo hoće isto, tada tek) reaguje nepogrešivo i nepokolebljivo u odnosu na volju ega.

Bilo bi naivno verovati da ta perfektna harmonija može da se održava sve vreme i u svim područjima života. Srećni su oni ljudi koji su to postigli u makar jednoj sferi aktivnosti. Unutar te sfere njihova akcija ima oznaku majstora. Drugi su to spoznali za trenutak i to je ono što Abraham Maslov naziva "vrhunsko iskustvo". To je osnova osećanja radosti. A to je ujedno i princip koji je u osnovi kreativnog pristupa životu.

Uloga Ega u bolu

Ego operiše predsjavama, a zadovoljenje ega proizlazi iz realizacije njegovih predstava. Na primer, svi mi imamo predstave o sebi koje stalno nastojimo da ostvarimo. Ta slika predstavlja mogućnost koju se nadamo da dostignemo. Ego inspiriše naš trud, upravlja i koordiniše našim aktivnostima. Njegova realizacija obećava sreću. Covek koji mnogo radi može maštati o lenčarenju, majka može maštati o budućnosti svoje dece, pisac o velikom delu koje će napisati. Predstave su deo života svake osobe. One se stvaraju proticanjem osećanja prema gore i van u ego i prema svetu. Proširuju naše vidike ¹duh. One uzbuđuju telo i stvaraju senzacije zadovoljstva - anticipi ranog zadovoljstva, jer pravo zadovoljstvo čeka realizaciju predstave ¹otpuštanje uzbuđenja koje se tada dešava.

Svaki projekat koji se preduzme uključuje i predstavu. Biznismen *oji započinje novi poduhvat, već zamišlja sebe kako obavlja posao. Domaćica planirajući novo uređenje stana, zamišlja sebe kako živi u . Te predstave su uzbuđljive jer čovek očekuje da će mu život

Prijatniji nakon realizacije. Ali, do realizacije može da ne dođe.

Ako je ego disociran od tela, može da ne dođe do protu uzbudjenja prema dole. Ne pojavljuje se prijatno rasterećenje uzduž i poprečno. Ironične mišićne napetosti koje predstavljaju potisnute nega i neprijateljske impulse, kočice oslobađanje uzbudjenja kroz koordinisane i graciozne pokrete tela. Potisnutom seksualnom anksioznošću često je nalaženje prirodnog odličja ljubavi. Poremećeno je i Inom nesigurnošću, koja proističe iz ranog odnosa sa majkom kasnije utiče na odnos te osobe prema znanjima što je simbolično proširenje pojma majke. Osoba koja nije obojano uzemljena, i bukva i figurativno, plaši se da se prepusti. Ona je, kako to kažemo "zajna". Rezultat je "nekept" "st" "življenja zadovoljstva i povijest stanja tenzije i bola. •

Uzbudjenje kome je sprečeno kretanje prema dole, donosi prenapetost i stvaraju nove predstave koje treba da se spoznaju zadovoljstvo moglo da se doživi. Preduzimaju se novi projekti, se novi naponi, ali efekat toga je samo povećanje tenzije i bola. je videti kako se razvija spirala samo-destruktivnosti. Čovek se se penje sve više i više na društvenoj lestvici, pri čemu svaki čini ego zadovoljstvo koje se uskoro pretvara u nezadovoljstvo, da se zaradi više, da se kupi veća kuća, održi visi politički položaj; napiše više knjiga. Swiko rjrticanje prema gore, koje nije pravo! protokom prema dole i rasterećenje uzbudjenja, služi samopovjerenje stanja bola, koji onda produkuje jelišaranost ega od teja.

Disocirani ego brka predstavu sa realnošću. On vidi predstavu kraj umesto daje vidi kao sredstvo da se stigne do kraja. Ciljevi imaju kompulzivni kvalitet, a zadovoljstvo življenja je izgubljeno. Tužna istina koju psiholozi ističu, da smo mi ljudi orijentisani ka Pravimo grešku zamenjujući cilj sa zadovoljstvom, propuštajući vidimo daje cilj samo obećanje zadovoljstva, a ne i garancija. Ili tendenciju da vidimo postignuće cilja samo po sebi kao nagradu. se neizbežno cilj zamenjuje drugim, dok se odlaganje zadovoljstva nastavlja u beskraj. Napredak *per se* postaje krajnji cilj, a naši postaju zauzdani statističkim tabelama i grafikonima.

Krajnji rezultat ego težnji je depresija i smrt. Odlaganje tele zadovoljstava iscedi čovekova dobra osećanja i iscrpljuje energiju, ili kasnije, napor kolabira i ego, kao balon koji se podigao previše pada, gurnuvši osobu u depresiju. Ako se to desi, život ose pošteđen, jer depresija prekida besmislene težnje i omogućava telu

i- Kod nekih ljudi međutim, ego se drži do gorkog kraja. Pad^s 'i se dogodi u toj situaciji je pre fizički nego psihološki. Koliko često - erno za ljude koji su umrli oll srca, raka ili sličnih uzroka, a bili su -pragu ostvarenja svoga cilja. Lično znam nekoliko slučajeva kod kojih se to dogodilo. Postoje granice tolerancije tela na stres, i kada e prede preko te granice, razvija se bolest.

Egoizam

O psihijatrima se često govori i kao o "smanjivačima glave". Takvo određenje pokazuje da im je jedan od glavnih ciljeva smanjenje nacluvenog ega njihovih pacijenata. Ono što oni u stvari rade jeste da spuste pacijenta na zemlju. Otklanjajući iluzije, pacijent stupa u bolji kontakt sa realnošću a njegovo funkcionisanje se poboljšava. Popularno rečeno to se vidi kao proces smanjivanja; ego je doveden na veličinu tela i uzemljen u funkcijama tela. Psihoterapeut ne napada direktno pacijentov ego. Takav pristup bi imao katastrofalan efekat, jer se osoba iclentifikuje sa svojim egom. Kolaps ega može, kao što sam ranije napomenuo, da gurne osobu u depresiju ili samoubistvo. Umesto toga, pacijent stupa u kontakt sa realnošću svoga postojanja kao psihološkog bića, to jest, u kontakt sa svojim telom i osećanjima. U onom stepenu u kome pacijent prihvata svoja osećanja i identifikuje se sa svojim telom, on je oslobođen bola nastojanja da zadovolji predstavu koja mu je nametnuta od roditelja i društva.

Predstava koja dominira većinom ljudi danas jeste predstava uspeha. U jednoj ili drugoj formi, mnogi ljudi nastoje da postignu uspeh. Žena se trudi da bude uspešna supruga, uspešna majka ili uspešančlan visokog društva. Muškarac se trudi da bude uspešan ljubavnik, uspešan biznismen ili uspešan profesionalac u poslu. Ako neko ne postigne uspeh može se smatrati gubitnikom. Tendencija da procenjujemo ljude ua osnovu uspeha ili poraza, pokazuje stepen u kome nama dominira ego. Imati takav stav prema životu je destruktivna akcija, ozbiljnija odstava sadržanog u emocijama krivice, stida i uobraženosti. Izgleda da izbegavanjem tereta krivice koji je opterećivao naše pretke, mi sebe^opterećujemo većim teretom odgovornosti za uspeh ili poraz.

Preuzimanjem te odgovornosti, čovek postaje egoist. Vidi sebe^{ao} vladara sveta ili gospodara duše. Nikada ranije u ljudskoj istoriji^{ov}ek nije bio toliko obestan. U svim prethodnim periodima, čovek je

sebe video kao subjekt viših zakona, kao deo većeg reda, kao if ment viših sila. Uvek je bilo pojedinaca čiji je egoizam bio moralnih principa, koji su preuzimali autoritet božanstva. Nj osvajanja urezuju trag bola i patnje. Rane koje su oni inficirali nisu zalečile. Ali, ti osvajači su bili prolazni fenomen. Njihova je sa njihovom smrću nestajala, a njihov uticaj bio uravnotežen i kim religioznim ubedenjem ljudi.

U dvadesetom veku ta situacija se dramatično promenila. ^ je dokusurila a tehnologija podrivala čovekovo verovanje u natpr ne sile koje imaju moć da oblikuju njegov život i njegovu sud Dva svetska rata su raspršila veru u moralni zakon i prirodnu pn A uspon psihologije učinio je čoveka svesnim emocionalnih ft koji određuju njegovo mišljenje. Konačno, sa pronalaskom autoi la i prekidom života u komunama, svaka osoba je postajala indji koja se oseća odgovornom za svoj sopstveni život. To je odgovo koja uliva strahopoštovanje, odgovornost sa kojom se samo može sa smirenošću suočiti. Naivan i šlep moderan čovek zakq je u ulogu koja je upražnjena od boga, nesvestan da u tom procesu svoju dušu.

Govoriti o duši nezgodna je stvar. Niko ne zna šta je to, a n su spremni da tvrde da ona ne postoji. Ja ću to opisati kagjkvalitet Za osobu koja ne oseća da je ona deo šire šeme, koja ne oseća* njen život deo prirodnog procesa koji je veći od nje same, može s daje bez duše. Duša je ono što spaja čoveka sa prošlošću i što se posveti budućnosti. Ona ga vezuje za zemlju i čini da ima < prema svim živim stvorovima. Ona je osnova za identifikaci kosmičkim fenomenima i izvor okeanskog osećanja jedinstva s smosom. Ako čovek ima dušu, on može da prodre kroz uske gn selfa i da doživi radost i ekstazu jedinstvenosti sa univerzumom pak nema dušu, on je zatočen u tamnicu svoga uma, a zadovoljstv je ograničeno samo na ego zadovoljenja.

Čovek bez duše je egoist. On vidi svet samo kroz vezu sa so Žena i deca takvog čoveka su samo proširenje njegove slike o Njegova interesovanja održavaju njegove ego potrebe. Ako sic primer, to radi da bi dokazao sposobnost da impresionira druge sv veštinom. Veličanstvenost planine sa snažnim pokrivačem, san zaleđeno drveće, ne dotiče ga se. Ako vodi ljubav, to čini sa osećanja. Ego zadovoljenje osvajanja žene ili njenog zadovoljan

• je mu $J^{oc} \text{ san}^{\circ} S$ doživljaja ljubavi. On može biti društveno važno ali njegovo učešće u stvarima proističe iz njegove ego identiteta. On može biti "uspešan" ili može sebe smatrati gubitnikom, njegov ego arbitar svih akcija.

Egoist kreativnoj osobi, jer on se stalno izražava.

što on stvarno izražava jeste njegova slika o sebi, lišena lepote, t ricitricillost i^*tne. Ti kvalitete pripadaju osobi koja je u dodiru sa silama života, silama koje stvaraju i održavaju život i to ne o ljudski život, a još manje život pojedinačnog ljudskog bića. Istina, lepota i gracilnost definišu odnos organizma prema okolini. Oni i ne daju taj odnos harmoničan, u stanju da stvara zadovoljstvo i orijentaciju (življenje u životu) Svaka životinja, od gliste u zemlji do morskog praseta u vodi, ima kvalitete. Oni imaju dušu, te stoga izražavaju sebe i kreativne su. Bez duše ne bi bilo prave kreativnosti, niti prave umetnosti. Ali, dok životinja živi svoju umetnost, čovek svoju projektuje. U oba slučaja prava umetnost je izraz dubokih osećanja organizma, manifestacija duše.

Dvadeseti vek je video rođenje egoističnog čoveka i smrt prave umetnosti. To su krupne reci i široka generalizacija, ali ima obilje činjenica koje to potkrepljuju. Pošto je umetnost dvadesetog veka ekspresionistička, bilo koje izražavanje se može smatrati umetnošću. Više nije važno šta se izražava. Lepota, gracilnost i istina su irelevantne. Situacija bi bila smešna da nije činjenice daje umetnik kao egoist podržavan od kritičara i prodavača umetnine koji su takode egoisti. Kritika na osnovu sopstvenih ideja odlučuje staju značajno, a prodavci odlučuju šta se može prodati na osnovu popularnosti i mode. Prodaja umetnosti je postala pomodna prodaja, gde se ne zna ko diktira trend, ali u kome trend koji se nametne određuje uspeh.

Egoističan čovek ima arogantnost da veruje da je sve što radi ekspresivno i značajno, bilo da se radi o umetnosti, arhitekturi, ekonomiji, tretiranju prirode. On zna da su gradovi ružni, daje priroda opljačkana, reke prljave a vazduh zagađen, ali on naivno veruje da sa svojom moći i novca on može napraviti raj. Zar ne shvata da je težnja za moći nad prirodom uništila osnovu kreativnog života njega i prirode? Da gaje njegova tehnologija otuđila od procesa stvaranja? I da mu je tehnologija opljačkala spiritualnost? On ne shvata potpuno te stvari. On vidi um kao suštinu svoje nosenosti, dok na telo gleda kao na postavu na kojoj dragulji uma sijaju

i blistaju. Posledica takvog stava je da je telo puki mehanizam održava operacije uma. Moguće je naravno, da se proširi pojam i da uključi telo, da fizički self postane istoznačan sa somatskim takva proširenja su često samo racionalizacija da bi se prikrla < kova sklonost umu a predrasuda protiv tela.

Duša čoveka je njegovo telo. Kroz svoje telo, ličnost je deo ž i deo prirode. U razvoju i organizaciji svoga tela, čovek prolazi sve stupnjeve evolucije. Vidimo daje ontogeneza rekapitulacija geneze. Telo sadrži istoriju života na zemlji. Uključuje mnoge z ničke elemente prirode, mada su kombinovani na jedinstven nači je predmet zakona prirode, čiji je on stvarni deo. Onda, otkud pr sude prema telu? Zašto se omalovažava u korist uma?

Mnogi odgovori se nameću sami, mada ni jedan ne izgleda čan. Telo čoveka nije mnogo drugačije od tela drugih sisara mad je svestan um jedinstven. Otkrivši to nedavno u toku istorije evoh čovek je zagospodario nad svim drugim životinjama, sa prez prema njihovoj gluposti i neznanju. Okrenuo se protiv svoga te ono predstavlja njegovu životinjsku prirodu. Takode se okrenuop tela zbog toga stoje ono deo prirode, dok je njegov um samo *n* lično. Čovek može verovati da poseduje svoj um, ali nikac poseduje svoje telo. Ima procesa u telu koje um nikada ne može sh ili kontrolisati - udaranje srca, nadolaženje osećanja, čežnja za Iji Iju. A zato što um ne može potpuno da kontroliše telo, plaši se teli što se plaši nepoznatih prirodnih sila.

Telo je opipljivo; raste i nestaje. Umje, kako izgleda, etel čist, nepodmitiv. Telo je teško, podleže zakonu gravitacije. Um j< njegova misao transcendiru vreme i prostor. Telo je povredivo; da bude povredeno i slomljeno. Nasuprot njemu, um izgleda nes div. Deca imaju izreku koja to ilustruje. Kada im se vršnjaci n oni odgovaraju: Štap i kamen mi mogu slomiti kosti, ali me r« može povrediti. U poredenju sa životinjama koje su u ranoj is čovekovi preci, čovekovo telo je slabo i relativno bespomoćno,¹ njegov svesni um je bio moćan. Mogao je da ih nadmudri i na i da ih nadmaši.

Ali, telo ima osećanja, i samo ono može da doživi zadovolji radost i ekstazu. Ono samo ima lepotu, gracilnost, jer, odvojen tela, ti termini su besmisleni. Pokušajte da definišete lepotu ikakvog odnosa sa telom i videćete koliko je to nemoguće. Ako k

... nešto stoje prijatno očima, vi ste u svoju definiciju uključili
plementa tela, prijatnost i oči. Naše telo je ono koje uživa u svežini d^{va}
j... slatkom ukusu čiste vode, izgledu plavog neba, pesmi ptica,
P... , 'cveća i slično. Ako smo u kontaktu sa svojim telom, onda
-• /-mio u tome da budemo deo prirode, da možemo sa njom da
llZi... limo njene divote. Ako se identifikujemo sa svojim telom, onda
P... dušu, jer se kroz telo identifikujemo sa svim kreacijama.

Kao psihijatar, ja svakodnevno viđam patnje egoističnog čoveka.
Bilo da se^e v^{im} k¹⁰ uspešnog ili ne> osnovna stvar na koju se zalije , :e
nezadovoljan, da se oseća neispunjeno, nesposobno da doživi radost
i zadovoljstvo. Postoje vari kontakta saTelom, on ne oseća bolno
sfanje\ kome se nalazi; nesvestan je hroničnih mišićnih tenzija koje
blokiraju njegovo ispoljavanje. Njegov problem proističe iz disocija-
cije mišljenja i osećanja, iz nepoverenja prema osećanjima kao vodiču
ponašanja, i iz straha od nevoljnih telesnih reakcija. Imajući vere u
disocirani ego, on se uzda u "racionalnu" misao i volju za reakcijama
koje treba da bude emocionalne i motivisane prijatnim osećanjem. Nije
neobično da pre ili kasnije, postane depresivan i nalazi da je život
prazan i bez smisla.

Takvog pacijenta zovem egoistom jer on želi da zna kako da što
bolje odigra svoju ulogu, kako da dostigne svoju ego sliku. Taj
naglasak na "kako" pre nego na "zašto", koji je tipičan u našem
tekućem pristupu životu, karakteriše egoističan stav. On podrazumeva
da čovek može da učini sve ukoliko ima prave informacije. On
označava uobražnost uma, jer ignoriše činjenicu daje mišljenje uslov-
ljeno osećanjem i da je kreativnost funkcija telesnog zahteva za
| zadovoljstvom. Kao i svi psihijatri, ja treba da smanjim pacijentov
naduveni ego, ali me pacijenti ne opsiju kao "smanjivača glave".
To

| Je zato što radim i sa telom i sa umom. Cilj bioenergetske terapije je
da obnovi jedinstvo ličnosti, da ponovo zasnuje identifikaciju ega sa
telom i da oslobodi telo hroničnih mišićnih tenzija koje blokiraju njenu
Pokretljivost i sputavaju disanje.

U integrisanoj ličnosti ova razlika koju sam podvukao između
ljenja i osećanja, voljnih i nevoljnih pokreta tela, ega i tela, ne
Postoji, izuzev kao veslački konstrukt, artefakt govora i diskusije.
^ličiti nivoi lunkcionisanja nisu vidljivi golim okom. Nijedna misao
fJe izgovorena bez neke primese osećanja u glasu. Nema napisane
j cl koja ne nosi emocionalni naboj. Nema telesnih pokreta koji se ne

EGO: IZRAŽAVANJE SEBE SPRAM EGOIZMA

opažaju kao prijatnost ili bol. Ego ne funkcioniše kao odvojen entitet. To je deo jedinstvene strukture koju zovemo pojedinac. To je jedan aspekt ili gledište (gledište odozgo) jedinstvene ličnosti jedne osobe. Pojedinac postoji, prosto tako. Kao i svi drugi životinjski organizmi, on nastoji da učini to svoje postojanje što prijatnijim. Tom može prići iz dva pravca. Ako mu se prilazi sa strane tela, shvatiće je zadovoljstvo stanje harmonije sa prirodom i ljudskom sredinom. Osetiće da je radost ono što spaja unutrašnje i spoljašnje, i da ekstazi granice selfa potpuno rasplinjuju. Znaće da ego, u definisanju svoje individualnosti, potencira svoju predaju. To je pristup osobe dušom. Ako pak pristupimo tom cilju sa tačke gledišta ega, on će biti za moći i uspehom. Njegova postignuća će mu dati trenutno osećanje ego zadovoljstva, ali će njegovo zadovoljstvo biti minimalno i ograničeno na senzualnu gratifikaciju. Postoje suviše svestan svoga nikada neće spoznati radost predavanja. Zameniće sliku o individualnosti sa pravom individualnošću. To je pristup egoiste, osobe duše.

6 ISTINA, LEPOTA I ' GRACILNOST

Istina i zabluda

Biologe već duže vreme impresionira uspon čoveka do dominacije u životinjskom carstvu. Ova se dominacija ne dovodi u pitanje, kada se ima u vidu ogromna moć u njenoj primeni danas. Ali, nije uvek bilo tako. Pre nego što je stekao ovu moć, čovek je bio fizički u relativno nepovoljnijem položaju u odnosu na životinje koje je lovio ili koje su njega lovile. Nije imao ni veliku brzinu niti veliku snagu. Nedostajali su mu očnjaci kojima pavijan štiti sebe. Bio je ogoljen, izložen, povredi v. Tokom razvoja naučio je da koristi štap i kameni nož, ali to nisu bila baš sjajna oružja. Velika prednost koju je imao u borbi za opstanak, bio je razvijeniji mozak. Ako nije mogao da nadvlada ili prestigne druge životinje, on ih je mogao nadmudriti, što je i činio. Više nego ijedna druga životinja, čovek je živeo koristeći svoj razum. U svakoj prirodnoj sredini opstanak često zavisi od mudrog postupanja. Onaj ko je lovljen mora uvek biti budan za moguću opasnost i svestan puta kojim može da pobegne. Lovac mora znati kuda plen prolazi, kako da mu pride i kako da ga ubije. Ali, lovac isto tako mora biti vest u korišćenju prikradanja i varki, jer plen koji je oprezan, mora biti uhvaćen dok ne pazi. U toj borbi za opstanak, čovek je nadvladao^{sv} oje protivnike.

U bilo kojoj diskusiji o istini i zabludi, moramo razumeti da Prevara ima značajnu ulogu u odnosima čoveka i životinje. U mnogim^oblastima života ona ima pozitivnu vrednost. U igri fudbala na primer,^{mi} navijamo za igrača koji koristeći prevaru, ume da izbaciti protivnika

iz ravnoteže i postigne prednost. Igre su skrivene i kamuflirane i razloga. U boksu se finta kojom se protivnik zavede, smatra obelj majstora.

Većina ratnih strategija bazirana je na upotrebi zavaravara jedan general koji mudro nastupa, neće neprijatelju telegrafski ni svoj napad; uložice sav trud da sakrije i maskira svoje potez zavaravanje ne igra ovako važnu ulogu samo u sferi fizičkih Igra pokera bi izgubila čar kada bi zavaravanje bilo zabranjeno ne bi bio izazovan kada varka ne bi bila sastavni deo igre. U mnogim situacijama, pravilna upotreba varke može označiti granicu iz pobeđe i poraza.

Uopšteno govoreći, sposobnost varanja je važno preimuće svim situacijama suprotstavljanja ili borbe. Tako bi bilo naivno i obazriv za mogućnost prevare u situaciji u kojoj ima dominanc moći.

U situacijama u kojima je potrebna saradnja i razumevanje, je nepoželjno i uvek se vrednuje negativno. Prevariti osobu volimo je uvek akt izdaje. Prevara uništava zadovoljstvo kojef veza treba da obezbedi. Daleko ozbiljnije posledice su od zavara sebe. Samoobmana je pogubna.

U situaciji konflikta, svesno korišćenje prevare zahtevaj objektivnosti koji povećava nivo svesnosti. Da bismo pravilno sv vrednost prevare, treba da se postavimo na mesto protivnika, tinja stvar u mislima osobe koja planira prevaru, jeste odgovori vog protivnika. "Ako ja krenem ovako ili kažem ovo, šta će on i ili uraditi"? A uspeh prevare zavisi od toga koliko tačno procenji tu reakciju. Uspešno korišćenje prevare zahteva da čovek iskor sebe i postane svestan i sebe i onog drugog.

Zapažanje jedne moje pacijentkinje skrenulo mi je pažnju na prevare za svest o sebi. Ona mi je rekla da se seća trenutka kada je put poslatala svesna sebe ili svoje individualnosti. Imala je oko pet ili pet godina kada su njeni roditelji tražili objašnjenje za nešto ona učinila protiv njihove volje. Odjednom joj je sinula misao mora da im odgovori istinito. "U tom trenutku" rekla je "postali svesna sebe kao nezavisnog bića. Shvatila sam da imam moć i prevarim." Mada sam ovo čuo pre dvadeset godina, nisam to; vio, jer me je pogodilo kao da sadrži važan uvid u ljudsku lične

Svesnost izrasta iz prepoznavanja razlika. Ovaj koncept je postavio Erik Nojman u knjizi "Poreklo i istorija svesnosti." To znači da ako neko svestan svetlosti, mora dajе doživео mrak. Osoba ili životinja koja živi samo na svetlu ili samo u tami, ne može biti svesna ni jednog ni drugog. Slično, da bi znao šta se nalazi gore, čovek mora biti svestan šta znači biti dole. Da bi bio svestan svog bića, isto tako mora biti svestan bića drugog čoveka. Slično, svest o sebi mora zavisiti od nepoznavanja para suprotnosti ili alternativa samoizražavanja. Ako osoba može da govori samo istinu, njoj nedostaje izbor. Bez izbora njeno izražavanje sebe je ograničeno a njena svesnost smanjena. Svest da čovek ima izbor da govori istinito ili ne, pojačava upravljanje ego ponašanjem, postoje egodelujući kroz intelekt, sudija istinitosti. Ovaj izbor u stvari postavlja ego u upravljačku poziciju ličnosti. Kroz sposobnost da napravi razliku između istine i laži, dobrog i lošeg, ego, koji se identifikuje sa intelektom, postaje centar svesti o sebi.

Može li osoba steći sposobnost da razlikuje istinu od laži, a da ne istraži oblast prevare. Verujemo da ne može. Mnoga deca su prošla kroz rane faze razvoja u kojima su govorila laži. Lažje često negiranje nekog postupka koji su roditelji smatrali pogrešnim. Na primer, dete može uzeti novac koji se nalazi razbacan okolo i sakriti ga. Kada se suoči sa roditeljima i njihovom optužbom daje uzelo novac, dete na najbezazleniji način negira da bilo šta zna o tome. Kasnije ono to može priznati, ili se novac može pronaći među njegovim stvarima. Većina roditelja bi napravila strašnu scenu i kaznila dete za laganje, ali, ako su mudri, oni će smatrati incident kao detetovo istraživanje istine i laži koje će ono naučiti da pravilno koristi.

Potiskivanje detetove sposobnosti da vara, mora imati razarajući efekat na njegovu ličnost u razvoju. Ovom problemu nisam pridavao mnogo pažnje, sve dok ga nije istakla jedna od mojih pacijentkinja nakon predavanja koje sam održao o ulozi prevare u mišljenju. Ova Pacijentkinja je patila od ozbiljnog nedostatka osećanja sebe. Čak nije imala ni normalnu fasadu sa kojom se većina ljudi suočava sa svetom. Bila je vrlo otvorena u izražavanju osećanja, ali su njena osećanja bila neiskrena. Sva njena obećanja da će se popraviti, da će više brinuti o sebi na primer, nisu imali efekta na njeno ponašanje. Uprkos stalnom kazivanju na kontrast njenih stavova i ponašanja, nije mogla da vidi da su njene reci bile prazne fraze smišljene jedino da pribave moje odobravanje. Njen stav je bio jedinstven u stepenu u kome je odbijala

svaku sugestiju daje njena prividna saradnja samo maska za neg stav ispod toga. Ovo što sam joj rekao dodirnilo je strur pacijentkinje i proizvelo sledeći sadržaj. Navešću njene stavov^

Nikada nisam mogla da slažem. Uvek sam morala da gc istinu. Sve što sam smislila, osećala ili želela, zavisilo je majke, tako da sam mnogo brinula o tome šta ona hoće. Ne znan je shvatila da ne mogu ništa da sakrijem od nje."

"Ja ne bih mogla da lažem, ali sam uvek obožavala tu sposc Nisam se bojala da ću biti loša devojčica, već da ću biti devojčic nešto prikriva. Osećala sam da nemam prava ništa da sakrij^ majke. Ona je uvek bila u pravu. Imala je izuzetnu veštinu otkr laži. Vodila sam dnevnik koji je ona čitala. Želela sam da me pri ali ona to nikada nije pokazivala. Jedini meni poznati način da st< ljubav, bio je da joj udovoljavam. Osećala sam da nemam ni pravo na privatnost."

Ovoj pacijentkinji se desilo da se njena potreba za privati potreba da zadrži neke lične stvari za sebe, da stekne svest o seb ako je neophodno nešto i prikrije da bi zaštitila sebe, sve pretvorilo u samoobmanu, kroz potiskivanje ove prirodne po Pošto se odrekla svoje privatnosti, izgubila je osećaj sebe. Nespo da laže, ona nije znala ni istinu. Skoro da nisam imao teži slučaj i svoje prakse.

Dok je moja pacijetkinja uskratila sebi pravo da laže, njena j je na njoj vežbala svoju veštinu. Njen navodni interes bio je za njenu želju da dominira. "Bila sam odgajana kao eksper Morala sam da budem neobična," govorila je moja pacije Uprkos ovim saznanjima, ona nije bila u stanju da pruceni majčine destruktivnosti. Ona nikada nije uvidela majčinu preva

Deca se u našoj kulturi vaspitavaju tako da se laganje smatra l neispravnim i grešnim. Ova praksa je zasnovana na činjenicif pogubno lagati u situacijama koje zahtevaju saradnju radi pc zajedničkog cilja. Laž podriva poverenje i uvodi antagonizam razara zadovoljstvo koje pružaju te veze. Međutim, ako isk izloži čoveka kazni i bolu, onda će biti potreban veći napor da! iskren, postoje prirodna tendencija organizma da izbegava bol.' će napraviti taj napor ako je u pitanju manji bol. Kada pret prevazide nivo izdržljivosti, prisiljavanje osobe da govori istinu | svojih interesa, stavlja je u konflikt sa samom sobom i remeti int

Demokratske vlade štite svoje građane od ovog ličnosti- štetnog "fakta, pružajući ustavne garancije protiv samokažnjavanja. Na nesreću između roditelja i dece nema takve zaštitne mehanizme.

poznata je izreka da su pravila izmišljena da bi se kršila, a mlada, a s njom naročito sklona izbegavanju pravila. Tražeći slobodu i zadovoljstvo, deca se prirodno bore protiv ograničenja. Ako roditelji kažnjavaju decu da bi ih naučili pravilima, teško je shvatiti kako deca mogu oca izbegnu laži. Jedina mogućnost za dete koje je nešto skrivilo, jeste da sve prećuti. Na žalost, pravo na ćutanje u većini porodica nije prihvaćeno. Kao rezultat toga, imamo ili dete koje stalno laže, ili ono koje nije u stanju da slaže, jer je potisnulo doživljaj sebe.

Pravo postavljanja pravila i korišćenja kazni, vežba je moći. Zasnovana je na postavci da se neprijateljske i negativne snage društva mogu kontrolisati jedino primenom sile. Ali, moć po sebi dovodi do antagonizama koji remete saradnju i zajedničko življenje. Moramo prihvatiti činjenicu da takve snage postoje u većini zajednica u kojima živimo, i da su realno i potrebni neki zakoni i vlast, kako bi velike zajednice mogle nesmetano da funkcionišu. Ali, ako uvedemo takav princip u kuću i porodične odnose, mi razaramo osnovu za zadovoljstvo i radost porodičnog života. Kada sila ude u kuću na velika vrata, u vidu kažnjavajućih roditelja, nepoverenje i laž ulaze na zadnja vrata. Fobliku buntovne i lažljive dece.

U domu koji je vođen principom zadovoljstva, nasuprot onom kojim se upravlja silom, rastu deca koja su sigurna u sebe, koja znaju razliku između istine i laži i koja mogu da saraduju da bi došla do zadovoljstva i radosti. To ne znači da ova deca ne bi u određenom slučaju lagala. U svakom domu postoje neka pravila: uvek postoji i strah od kazne, neka vežba moći. Da bi se održalo poverenje i ljubav koji vezuju porodicu, pravila se drže na minimumu, i određena su da bi obezbedila zadovoljstvo svim članovima porodice. Kažnjavanje i prisilna jasno pokazuju da su ljubav i poverenje oslabljeni, a saradnja i uzajamno zadovoljstvo umanjene. Laž se po sebi nikada ne kažnjava, jer ona samo ukazuje na to da treba da se razvije više uzajamnog poverenja.

Kada roditelj kazni dete, on izdaje poverenje koje dete ima u njega. Dete veruje da roditelj neće uraditi ništa što bi ga moglo povrediti i da će učiniti sve da mu pruži zadovoljstvo i sreću. Ali kada to važi samo u rečirna, a primenjuju se bol i kazna, deca se osećaju iznevereno i

obinano. Objašnjenje da je kažnjavanje primenjeno za do
žrtve, samo je racionalizacija. Mi zatvaramo krivca da bi
društvo, kažnjavamo cete da bi ga naterali na poslušnost i potčir
nje volji roditelja. Mnogi roditelji čak veruju daje kazna dobra;
"Batina je iz raja izašla" izreka je koja potiče iz kulture koja je ne
pravo na seks i zadovoljstvo. To odražava nekreativni pristup:

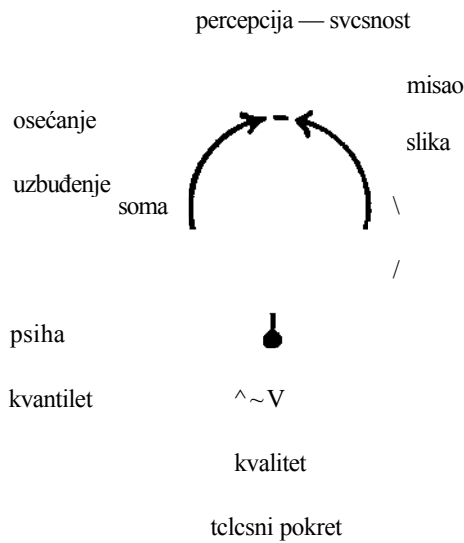
Ni jedan pojedinačan faktor nije više odgovoran za gubitak^
kovog kreativnog potencijala, no stoje samoobmana. Ona ima i
oblika. U prvoj glavi sam opisao kako zavaravamo sebe kroz i
zabave. Verovanje u moć je drugi oblik samoobmane, egoizam je
a ubeclenje daje kazna korisna je četvrti. Čovek zavarava sebe
put kada nije iskren prema sebi. Ali, cia bi mogao da bude iskren (]
sebi, on mora da zna koje i šta oseća. Ako su ova osećanja potij
njegovo ponašanje će bili izraz ideja koje su mu ulivane, a
njegovog istinskog bića ili selfa.

Samoobmana je rezultat gubljenja kontakta sa telesnim
Čovek koji ne oseća šta se događa u njegovom telti, nema kor
sobom. Njegova čula, a samim tim i doživljaji, pogrešni
nemogućnosti da se osloni na svoje doživljaje, on veruje onon
mu se kaže ili što pročita, kada mu se to predstavi kao objej
činjenica, jer on sam nema načina da utvrdi istinu. Podloj
reklami, sloganima, a povreduje ga velika laž. Prateći trenutnu,]
on misli daje postao individua, dok je u stvari samo individua;]
Samoobmana nije pravi izbor. Samoobmanjivanje se postiže
neko tako duboko izneveren u svojim ličnim relacijama, da
veruje svojini čulima.

Mišljenje i osećanje

Mišljenje se obično smatra suprotnim od osećanja. Rac
osoba se stavlja spram impulsivne, koja postupa po svojim ose
bez velikog premišljanja. Naredba razuma je "Stani i razmisli^
nam može izgledati kao protivrečnost kada kažemo cia je ono SI
oseća, usko povezano sa onim što misli. Ako ispitujemo
mišljenja, bićemo iznenađeni koliko je mišljenje povezano šal
njima, koliko je mnogo emocija u osnovi našeg mišljenja. Vfi
svakodnevnog mišljenja je subjektivan. Mislimo o sebi,
osećamo, šta ćemo uraditi, kako ćemo to uraditi itd. Potr

napor volje da bismo postigli objektivnost u misaonim
 značajan. Kada se trudimo misliti objektivno, mišljenje se suprotstavlja osećanjima. U
 dru-ni slučaju, ono je subjektivno i prilično obojeno osećanjima. U
 objektivnom mišljenju, linija misli ide paralelno sa osećanjem. U
 subjektivnom mišljenju, ona ide suprotno od osećanja, odn. čovek na
 osećanje gleda kritički. Ova dvojna uloga mišljenja u odnosu na
 osećanje, sugerisela postoji dijalektička veza između ova dva procesa.
 Može se dokazati da oni imaju zajedničko poreklo u nesvesnom, ali se
 razilaze i javljaju se kao suprotnosti na nivou svesnosti. Sa tačke
 gledišta svesnosti, mišljenje i osećanje predstavljaju različite aspekte
 funkcije percepcije. Osećanja su čulno opažanje telesnog procesa i
 nose energetski naboj ili afekt. Osećanja se mogu kvantitativno razli-
 kovati. Ljutnja spram besa, na primer, ima različit intenzitet, ili
 afekti vni naboj. Ove kvantitativne razlike nam omogućuju da napra-
 vimo emocionalni spektar osećanja ljutnje. Ali i sama ljutnja je
 podložna promenama intenziteta. Čovek može biti manje ili više ljut.
 Misao je, s druge strane, psihička percepcija telesnog procesa u formi
 predstave. Predstava, ili misao o sebi, ne nosi nikakav naboj i nema
 kvantitativni aspekt. Ali, pošto ne postoji dve identične zamisli, one
 se kvantitativno razlikuju. Motivaciona snaga ili naboj mišljenja,
 povezan je sa osećanjima koja ga prate. Ova veza između mišljenja i
 osećanja prikazana je na sledećem dijagramu.



Funkcionalno jedinstvo mišljenja i osećanja proističe iz njih zajedničkog porekla u telesnom pokretu. Svaki pokret tela koji opažamo, pobuđuje i mišljenje i osećanje. Svest o osećanjima se u različitim delovima mozga, u kojima se formira mišljenje, za osećanja, zadovoljstvo ili bol, kao i različite emocije, locira srednjem mozgu i hipotalamusu. Kada nervni impulsi, poli telesnim pokretima stignu do ovih centara, čovek postaje s osećanja. Impuls se ne zadržava na ovim nižim centrima, već id drugim nervima, do moždanih hemisfera, gde se formiraju pre i simboličko mišljenje. Pošto su hemisfere novije i razvijenije ture mozga, mi se u rasuđivanju oslanjamo na procese mišljenja na najviše oblike svesti. To nam objašnjava kako možemo da m 0svojim osećanjima, ali ne i da osećamo misli. Ali, postoje pere funkcija svesnosti uopšte, sve dok smo svesni i krećemo se, inu 1osećanja i misli.

Shvatanje da telesni pokreti stvaraju osećanja i misli, i] suprotno uobičajenom verovanju. Navikli smo da vidimo pokr rezultat mišljenja i osećanja, a ne obratno. To je zato što posnu sve lične događaje kroz ego koji zauzima najviši položaj u hije funkcija ličnosti. Gledano odozdo, pokretne samo da prethodi n i osećanjima, već obezbeđuje materijal za njih. Ovi infbrn pokreti su nevoljni telesni pokreti. Voljni pokreti, s druge proističu iz osećanja i misli.

Ako bi mišljenje i osećanje stavili na prvo mesto među te događajima, moramo da zanemarimo jednu važnu činjenicu k(vori suprotno. Fundamentalni kvalitet živog organizma je n sposobnost spontanog kretanja. Živ je zato što se kreće, i mi; da je mrtav, kada mu telo postane nepokretno. Kod čoveka si otkucaje srca, ili tražimo znake disanja. Kada odlučujemo da lije ili živ, ne pitamo za osećanja i misli. S pravom rasuđujemo da mrtvog čoveka nema, a da su prisutni samo kod živog.

S tačke gledišta svesnosti, ovi znaci nisu uvek prisutni, svesnost pri spavanju izbledi, tada i svesna osećanja i misli iš Oni se mogu pojaviti u snovima, ali se onda zna daje sanjanje pl pojačanom telesnom aktivnošću, naročito brzim pokretima Kada nema pokreta, nestaje i osećanje. Ako duže ne pokrećemo ona utrne i ne osećamo je. Kažemo da je zaspala. Mada je m namerno pokrenuti, ne osećamo je. Obnavljanje cirkulacije,

Ovaj fenomen je takode posmatran kod shizofrenih uslova, postoji gubitak osetljivosti u celom telu. Pacijent se može žaliti da je telo mrtvo. Ovaj fenomen poznat kao depersonalizacija, može zlečiti stimulacijom disanja i pokreta i ponovnim uspostavljanjem veze između misli i osećanja.

O odnosu mišljenja i pokreta govorili su mnogi autori. Šandor Feri je isticao da je muskularna aktivnost pomoć mišljenju. Potpuno poraženi kada pokušavamo da dublje sagledamo problem. Silvano Arieti je napravio put razvoja od exocepta, proste unutrašnje reprezentacije motornog pokreta i reagovanja, do kompleksnih pojmova filozofije i nauke. Rečeno je daje svaka misao početna akcija, i da nam mišljenje omogućuje da testiramo neki postupak u mislima, pre nego što ga izvedemo. U tom smislu, mišljenje se razlikuje od osećanja, koje tera čoveka da reaguje istog trenutka.

Ako mišljenje proističe iz pokreta, iz toga sledi da se veći intelektualni kapaciteti čoveka izvode u načelu iz većeg opsega pokreta koje je on u stanju da izvede. Veći opseg pokreta, za svoju koordinaciju, zahteva složeniji nervni mehanizam. S tim u vezi, značajno je daje u motornoj regiji mozga veća površina i više neurona uključeno u pokret ruke, nego u bilo koji drugi deo tela. To se vidi po finim i složenim pokretima koje ljudska ruka može da izvede.

Ovaj odnos između pokreta i mišljenja, može objasniti činjenicu da su pokreti mentalno retardirane osobe mlitavi i trapavi. To se može objasniti činjenicom da deca sa oštećenjem mozga ne mogu da razviju motornu koordinaciju i veštinu zdrave osobe. Ali je jasno pokazano da se čak i sa moždanim oštećenjima, vežbama može poboljšati motorna koordinacija, što poboljšava i ukupno mišljenje deteta. U odsustvu dokazanog oštećenja mozga, nije uvek jasno šta je uzrok a šta posledica. Logično je prihvatiti da će dete kome je motorno kržavanje ozbiljno usporeno, biti glupo, ili možda, čak, mentalno ^ostalo. U sledećoj glavi ću govoriti o ovakvom slučaju.

Superiorna sposobnost mišljenja čoveka u poredenju sa drugim životinjama, takode je funkcija njegove pojačane svesnosti. Čovek je JUnogo svesniji sebe i svoje okoline nego ijedna druga životinja. Dok Jc čitav fenomen svesnosti još uvek misterija, ne može se izolovano P^{os}niatrati visok nivo svesnosti čoveka. Ona je praćena, na drugom .^{ra}11¹ tela, povećanom seksualnošću. Čovek ima češće seksualne želje, ^{aca} seksualna osećanja, i veće seksualno reagovanje od bilo koje druge

životinje. On, drugim recima, ima veću seksualnu energiju, ali ne postoji specifična seksualna energija, to znači da on ima energije i za seksualnost i za svesnost.

Subjektivnost i objektivnost

Naše mišljenje je subjektivno kada je oslonac posmatranja u samima, a naše mišljenje je orijentisano ka izražavanju naših ose i zadovoljavanju naših potreba. Da bi mislili objektivno, tačka p< tranja mora biti van nas samih, a razumevanje uzročnih odnosa n< biti pod uticajem ličnih osećanja i želja. Objektivno mišljenje te definiše kauzalne veze pre u smislu akcije, nego osećanja, jer a su vidljivi, javni događaji, dok su osećanja unutrašnji i pri događaji. Osećanja se ne mogu dokazati objektivno i zato ne mesta u objektivnom mišljenju.

Pitanje koje se javlja je sledeće: Može li mišljenje ikad« potpuno odvojeno od osećanja? U stvari, kada razmatramo pr objektivnog mišljenja, odn. neemocionalnog mišljenja, ono iz kontradiktornije od emocionalnog ili subjektivnog mišljenjat A razum potpuno odvojen od osećajnog dela bića, onda se pretv kompjuter koji radi samo na osnovu informacija koje se ubace u n To je programirano mišljenje. U ograničenim uslovima, ljudsl može da funkcioniše na taj način. Mišljenje studenta koji n geometrijski problem, podseća na operacije kompjutera. Studel bi resio problem, nastoji da se seti svih informacija koje je nau< geometrije. Ako su ove informacije netačne, ne može da resi proti jer ni njegova osećanja, ni lično iskustvo nisu od velike pomoći.

Sve dok je čovek živ, telo se slati impulse u mozak, obaveštav taj organ o svojim aktivnostima i proizvodeći osećaje, osećanja i i U čistom obliku naših najapstraktnijih odluka, naše misli nisu l uplitanja ličnih shvatanja. Ova ometanja otežavaju posao objekti mišljenja. Često je potreban značajan napor volje da se zadrži pi usmerena na problem koji nije lične prirode. Kada je telo u s zadovoljstva i kada problem pruža kreativan izazov, ometan minimalna. Pod ovakvim uslovima, misao manje luta. Ali takvi u su retki u kulturi ili sistemu obrazovanja koji negira ulogu zadovol u kreativnom procesu.

neko mora da se bori sa bolnim osećanjima koja mu se u svesti, objektivno mišljenje postaje predmet samodiscipline. Osećanja uvek stvaraju više smetnji nego prijatna, jer se bol pojavljuje kao znak opasnosti. Da bi mislio objektivno, dok je telo u bolu, ili bez zadovoljstva, čovek mora da umrtvi telo da bi dobio osećaj bola. Ovo "umrtvljavanje" odvaja misao od tela i do mehaničkog ili kompjuterizovanog mišljenja. Kreativno mišljenje, koje zavisi od slobodnog toka nesvesnih ideja, ostvaruje se nio kada je telo najživlje i nesputano. Ne možemo da izbegnemo ključak da se kvalitet čovekovog mišljenja, a verovatno i njegov sadržaj, ne mogu potpuno odvojiti od emocionalnog stanja tela.

još je teže imati objektivno mišljenje, kacla se čovek trudi da bude objektivn u vezi svog ponašanja. Postoje ponašanje prilično određeno osećanjima, čovek mora da bude svestan svojih osećanja da bi objektivno procenio svoje ponašanje. Na primer, ako čovek nije svestan svoje mržnje, on će svoju negativnu reakciju objasniti lošim odnosom drugih prema njemu. On ne vidi svoje ponašanje kako ih drugi vide, i ne može da vidi svoju ulogu u izazivanju negativnih reakcija. Bez svesti o svojim emocijama i motivima, čovek ne može biti potpuno objektivn prema-sebi. Oči intelekta mogu da procene samo logiku nečijeg razmišljanja na osnovu opaženih osećanja. Ali ako je čovek svestan svojih osećanja i može da ih izrazi subjektivno, može da ima stvarno objektivn stav. On, na primer, može reći: "Osećam da sam neprijateljski raspoložen i razumem zašto ljudi reaguju negativno prema meni." Stvarna objektivnost zahteva odgovarajuću subjektivnost.

Mi smo mnogo objektivniji kada je u pitanju ponašanje drugih ljudi, nego kada smo sami u pitanju. Video sam u toku savetovanja bračnih parova, da svako od njih vidi jasno greške drugog, ali ne vidi svoje. Stara francuska izreka kaže da su ljudi kao poštar koji je nosio duplu poštansku torbu prebačenu preko ramena. U prednjoj torbi su b'le sve greške drugih ljudi, a zadnja je sadržala njegove mane. Mi, bukvalno, ne možemo da vidimo sebe; mi samo osećamo šta se događa našim telima. Iz tog razloga, počeo sam da praktikujem da se ne pravljm sa onima koji kritikuju moje ponašanje. Shvatio sam da k postoji neki razlog za to. j., Da bi bio stvarno objektivn, čovek mora razumeti i objasniti svoj

stav ili osećanje. Bez te subjektivne osnove napor da se bude

objektivan, završava kao pseudoobjektivnost. Psihološki term pseudoobjektivnost je racionalizacija.

Mehanizam racionalizacije je da negira subjektivno osećanje pokreće misao ili akciju i da opravda nečiji stav ili ponašanje n uzrokom. Kada neko kaže: "Ja sam to uradio jer..." -on tako prebs odgovornost za svoje ponašanje na neku spoljnu silu. To pon može biti dobro, ali je mnogo češće izgovor za nečiji neusp« neadekvatnost. Samo vrlo retko takva samouveravanja zadovolji i drugu osobu. Umesto da dajemo objašnjenja, mnogo je bol izrazimo osećanja i želje. Vil Duran je primetio daje "izgovor što danas zna svaki đak, samo tehnika za racionalizaciju želje.⁵

Objektivno mišljenje nudi malo pomoći u mnogobrojnim pr mirna i konfliktima sa kojima se srećemo svakog dana. Nijedna i ne može da odgovori svom detetu na osnovu objektivnog mišlj Ako tumači dobro plač svog deteta, to će biti zato što razume dett osećanje koje je iza plača i reaguje sa osećanjem na bebinu poti Majka koja se trudi da bude objektivna sa svojom decom, odbl svoju prirodnu funkciju, i u stvari napušta svoju decu. Ona nije majka, već bezlična snaga. Čovek se ne može odnositi prema iji drugoj osobi objektivno, jer objektivna veza svodi ljude na <6b

Mišljenje se ne može nikada odvojiti od osećanja, postoje neko radi određeno njegovom željom za zadovoljstvom ili strane bola, nijedan čin ne može biti potpuno nepristrasan, nijedan pos bez nekog ličnog interesa. Svaka misao je povezana sa osećanj ona će ili podržati osećanje ili mu se suprotstaviti, zavisno od k terne strukture čoveka. Kod zdrave osobe, mišljenje i osećanj paralelno, odražavaju jedinstvo' ličnosti.

Kod neurotične osobe, mišljenje se često suprotstavlja oseć naročito u onim oblastima u kojima postoji konflikt. Shizofrenos se karakteriše odvajanjem mišljenja od osećanja, što je jeda tipičnih simptoma bolesti.

Jedna činjenica koja se javlja u svim psihijatrijskim radovh nespособnost čisto objektivnog mišljenja da resi emocionalne pr me pojedinca. Takvo mišljenje je, u stvari, vrsta otpora prema *ni* terapeuta, jer održava stanje disociranosti koje je u osnovi emoci nog poremećaja. Svaka analitička procedura, od psihoanalizi

5 Will Durant, *Pleasure of Philosophy*. New York, Simon and Schusler, Inc., 1966, fli

nergetske terapije, teži prevazilaženju pseudoobjektivnosti pacijenta. On bi mogao da dopre do svojih osećanja. Sve dok je to komunikacija između pacijenta i lekara ostaje samo intelektualna vežba koja ne utiče na promenu pacijentovog ponašanja. Uglavnom je najteži onaj pacijent koji zadržava intelektualnu nezavisnost od Japajskog napora.

U svetlu ove činjenice, možemo se zapitati zašto se objektivno mišljenje vrednuje tako visoko i zašto se sposobnost da se misli apstraktno smatra najvišim postignućem ljudske svesti. U našem obrazovnom sistemu, poenta je stavljena baš na ove sposobnosti. Ali, Čak iako nekome to nije jasno, ima razloga koji opravdavaju ovo prihvaćeno shvatanje. Objektivno mišljenje, naročito apstraktno, osnovni je izvor znanja, a znanje je moć. Civilizovana društva su hijerarhija moći. Onaj ko ima moć, ili je može steći, zauzima važnu poziciju u takvim društvima. Moć znanja je, uz to, najveća vrednost za sigurnost društva. Ali, znanje ima malo vrednosti kada je u pitanju emocionalno blagostanje čoveka.

Kreativno mišljenje je, s druge strane, duboko ukorenjeno u subjektivnom stavu. Sve velike filozofske teorije imaju jak subjektivni naboj, koji je pažljivom čitaocu jasan. Ova lična, ili subjektivna orijentacija, ne samo da dodaje aromu filozofskom pisanju, već transformiše intelektualni rad u ljudski dokument. Pisanje koje nema ovaj kvalitet, suvoparno je i nezanimljivo. Svi drugi oblici kreativnog mišljenja, bilo u nauci, umetnosti ili običnom životu, počinju od subjektivne osnove. Kreativna osoba nije nesposobna da misli apstraktno, već naprotiv. Subjektivna osnova i apstraktni razvoj kreativnog mišljenja, su organsko jedinstvo koje nije prisutno u takozvanom čisto objektivnom mišljenju.

Ljudi ne misle kreativno, jer je njihovo subjektivno mišljenje otečeno. Naučeni su da: 1. takvo mišljenje smatraju manje vrednim, 2. da ne veruju svojim osećanjima i da razumom proveravaju svoje Ponašanje, 3. da zadovoljstvo nije dovoljan cilj u životu. Zbog ovog Poremećaja, ljudi koriste intelektualne kapacitete da bi racionalizovali svoje ponašanje ili postaju usmereni ka bezličnim stvarima. Nije uobičajeno da sretnemo dobrog apstraktnog mislioca kome nedostaje ono što zovemo zdrav razum.

Mišljenje počinje sa osećanjem i razvija se iz potrebe da svoje Ponašanje prilagodimo realnosti situacije. Ono se završava mudrošću,

stoje priznavanje čovekovog odnosa sa univerzumom, čiji je < Suština mudrosti je, kao što je veliki Sokrat istakao, "pozr sama". Osoba koja ne zna sebe, ne može ni misliti za sebe, i: mislite kreativno.

Lepota i gracilnost

Ljudi osećaju da je istina lepa, a da su neiskrenost i nepo ružni. Ima i takvih verovanja, kao na primer daje lepota istin ovom odeljku ću govoriti o vezi lepote i zdravlja, jer se zdravlje smatrati istinom tela. Lepota nije, kako se to obično misli, u oki psihijatrije. Ideja daje lepota na bilo koji način vezana za me zdravlje, izgleda kao čudna misao. Izvestan broj psihijatara je i vio da među mentalnim bolesnicima ima naizgled lepih žena i zg muškaraca. Moje iskustvo je suprotno. Nijedna shizoidna pacij nja, koju sam tretirao, nije doživljavala svoje telo kao lepo, i ja| složio sa njihovom samoprocenom. Bilo bi zaista čudno daj nikakve veze između lepote i zdravlja. Možda bi trebalo da revic svoje ideje o lepoti i zdravlju.

Zdrava deca izgledaju lepo; mi obožavamo njihove bistie c ten, lepa i živahna mlada tela. Naša reakcija na životinju se zasfl istim kvalitetima: vitalnost, gracioznost i živost. Mi zdravu ži\ doživljavamo kao lepu pojavu, bilo daje to mačka, pas, konj ilij Suprotno, bolest ili patnja nas odbijaju. Teško je u bolesti lepotu. U slici utopije Samjuela Batlera, opisanoj u knjizi "Erev bolest je bila jedini zločin, zbog koga su hapsili ljude. To je ekst shvatanje bolesti, koje vrede našu osetljivost. Mi možemo da i o bolesnoj osobi kao ružnoj. Mi saosećamo sa njenom ne\ naročito ako nam je bliska, i zato ne prihvatamo odbojnost bolest kod nas izazivala. Takva osećanja su izrazito ljudska;: životinje uništavaju svog bolesnog člana.

Ako bi lepotu odvojili od zdravlja, odvojili bi je od naj\ aspekta postojanja. Stvorili bi svet odvojenih vrednosti, onit pojedincima obezbeđuju fizičko blagostanje, dok bi druge bit koje se bave apstraktnim pojmovima lepote, što nema ničeg zaj« kog sa zdravljem. Grci, čija je kultura jedna od osnova naše kn nisu pravili ovu razliku. Obožavali su telesnu lepotu kao izraz i nog i fizičkog zdravlja. Njihovi filozofi su izjednačavali lepe

oni. Oni su i u skulpturama i arhitekturi izrazili divljenje koje su
 cal i prema lepoti kao osobini božanstva.

° Grčka tradicija lepote, koja se prenela na rimsku, stoji nasuprot
 ijgjoznog shvatanja starih Jevreja, koje je zabranjivalo bilo koje
 uožavanje forme ili obliĉja. Hebrejski bog bio je apstakcija kojoj se
 ije moglo fiziĉki pribliŹiti. Njegove zapovesti su bile moralni zakon
 koj se mogao razumeti samo mentalno ili psihološki. Kod Jevreja se
 dobar Źivot sastojao u pokoravanju Zakonu, koji je prema stepenu
 blagostanja koje je obezbeđivao ĉlanovima Jevrejske zajednice, doda-
 vao elemenat lepote njihovim Źivotima. Ali, lepota je bila drugora-
 zredna vrednost u odnosu na moralnost.

Dve kulture su na kraju, u toku hrišćanske ere, ušle u konflikt.
 Hrišćanstvo je sadržavalo elemente obe kulture i postiglo je sintezu u
 obliku Hrista, koji je u svojoj liĉnosti bio otelotvorenje shvatanja
 lepote, zajedno sa idejama pravde i moralnosti izvedenih iz hebrejske
 kulture. Ova sinteza se nije nikada potpuno ostvarila, jer je telo
 smatrano inferiornim u odnosu na duh. Rimski uticaj na rano hrišćan-
 stvo, zabranjivao je Źivot zadovoljstva na zemlji. Njihov spas je bio u
 carstvu Neba, a to su mogli postići kroz posvećenje i verovanje. Kako
 je hrišćanska crkva rasla i dobijala moć, okrenula se protiv tela i
 telesnog zadovoljstva. Lepota je postala duhovni pojam.

Zapadna kultura je nasledila ovu podeljenost tela i duha ili tela i
 mišljenja. To je odgovorno i za dihotomiju koja postoji u modernoj
 medicini, koja vidi fiziĉku i mentalnu bolest kao dva odvojena feno-
 mena. Medicinska misao je nauĉena da misli o bolesti kao sluĉajnom
 fenomenu koji nema veze sa liĉnošću. Ovakvo shvatanje se razvilo kao
 reakcija na misticizam srednjevekovnog hrišćanstva, koje je posma-
 tralo bolest kao kaznu za greh. A to vodi ka mehanicistiĉkom shvatanju
 tela u kome je fiziĉka lepote takode, sluĉajni kvalitetkoji nema nikakve
 veze sa zdravljem.

Medicinska profesija vidi zdravlje kao odsustvo bolesti, a takode
 zadovoljstvo shvata kao odsustvo bola. A pošto su sumnjiĉavi prema
 simuliranju bolesti, lekari nisu voljni da opišu neki poremeĉaj kao
 bolest, sve dok ne postoje vidljivi znaci koji potvrđuju dijagnozu.
 U , ĉiji da izbegnu subjektivnost, oni ignorišu svoja Ćula i oslanjaju se
 na "instrumente. Instrumenti su od pomoći u fiziološkim merenjima,
 i ^ogu se koristiti da procene mehaniĉko stanje organa ili sistema.
 Ali "jedan instrument ne moŹe da izmeri naĉin funkcionisanja
 organizma.

Za to nam je potrebno pozitivno shvatanje zdravlja. U formu tog shvatanja, ne možemo zanemariti značaj zadovoljstva, lej gracilnosti.

Kada gledamo zdravo dete, mi ne vidimo njegovo zdrav stanje. Ono što vidimo, jeste dete koje doživljavamo kao ener graciozno i lepo. Ove fizičke znake tumačimo kao izraz zd Razlikovanje zdravlja i bolesti je vrsta procene. Prosečan čovel ovu procenu na osnovu svojih čulnih utisaka. Ima li ikakvu vr ovakva procena?

Jedna od teza ove studije, jeste da zadovoljstvo označava zdravog funkcionisanja u organizmu. Ako je tako - onda je takode, izraz zdravlja - što potvrđuje da je veza između le zadovoljstva uspostavljena. Mi mislimo o lepoti kao o nečemu prijatno za oči - lepa žena ili lepa slika, na primer. Lepota u najelementarnijem smislu, izražava sklad elemenata u pojavi ili tu. Prisustvo disproporcije ili nesklada je ruši. Ali za statičnu s možemo reći daje lepa. Sklad ili red, moraju proisteći iz unutr uzbuđenja koje obasjava objekt, i koje ujedinjuje njegove ra elemente. Ovaj kvalitet, koji čini da nam objekt izgleda lepp, na i u muzici koja nanije prijatna. Buka, ili samo neskladne note, izazvati bol.

Uživanje u lepom zasniva se na njegovoj sposobnosti da naše telesne ritmove i stimuliše protok osećanja u telu. Ako n lepu stvar, reagujemo zadovoljstvom, to je zato što se uzbudi objekta prenosi na nas. Tako i mi postajemo uzbuđeni. Ako nei reakcije, mi ne osećamo zadovoljstvo. Važno je istaći da osećamo lepotu u objektu. Ovo može biti nedostatak naših čuli možda objekt nezanimljiv. Teško je shvatiti kako nešto nezani može biti lepo, ili kako nezanimljiva osoba može doživeti lepp

Naše reagovanje na ljude paralelno je našim reakcijama i na objekte u okolini. Nas uzbuđuje lepa osoba, jer je sama uzbw Osećamo zadovoljstvo u društvu lepe osobe, jer se ona oseća zbog sebe. Mi zato imamo opravdanja da je smatramo zd osobom.

Bolestan čovek ne može da ostavi na nas takav utisak. Nj« nedostajati unutrašnje uzbuđenje da bi nas stimulisao i osećanj« voljstva da bismo se osećali dobro. Ako uopšte deluje, on će

Uiriti depresivni uticaj. Mogli bi ga zamisliti kao lepog, samo uz (bujniju maštu.

Uzbuđenje i tok osećanja koji ide uz zadovoljstvo, fizički se Lifestuju kao gracioznost. Gracioznost je lepota pokreta i dopunjuje Lotu oblika u zdravom organizmu. Kao i lepota, ona je izraz zadovoljstva. U stanju zadovoljstva čovek se kreće graciozno. Bol remeti ,vekovne pokrete.

Reč "gracilnost" ima značenje koje sugerise uzvišene ljudske luli tete. Koristi se kao znak poštovanja. Pozdrav "Vaša milosti" koji »odnosi na one koji zaslužuju poštovanje isti je kao pozdrav "Vaša [kselencijo". To znači da osoba koju tako oslovljavamo ima posebnu ljudsku osobinu, gracilnost, koja u krajnjem slučaju, proizilazi iz tegove srodnosti sa božanstvom. U ranim periodima za kraljeve se trovalo da uživaju autoritet božjom voljom, koji je njihovoj ličnosti)dao poseban kvalitet gracioznosti.

Biblija nas uči da je čovek stvoren po obličju boga, prema tome, Ivaki čovek poseduje deo gracioznosti, odnosno, sličan je bogu. Frojd •je pokušao da pokaže da je čovek stvorio Boga po obličju svog oca. | Mi za svako malo dete, otac je osoba uzvišenih vrlina, čovek gracil- Inosti i u očima deteta sličan Bogu. Po Bibliji, čovek je izgubio božju l naklonost kada je pojeo voće sa drveta saznanja i naučio o dobru i zlu. l Kada je čovek počeo da misli o dobru i zlu, mora da se osećao kao J stonoga koja se paralisala kada je morala da odluči kojom nogom prvo i krene. Onog trenutka kada čovek mora da misli o pokretu, prekida l se spontani tok osećanja kroz telo. Prekid u ritmičkom pokretu dovodi l do negracioznosti.

Sve životinje su graciozne u pokretima. Kada gledamo pticu u letu, izgleda nam kao pojava lepote u pokretu. Skakutanje srne i skok tigra, 'maju kvalitet koji izaziva divljenje. Primitivni ljudi su zadržali mnogo °d te životinjske gracioznosti koja se u procesu civilizacije, progresivno gubila. Potpuno je izgubljena kada čovek nije slobodan da sledi ^{sv}oje instinkte i osećanja.

Sa gubitkom lakoće, postoji i gubitak gracilnosti. Onaj ko je °daren lakoćom, graciozan je. On je otvoren, topao i popustljiv. ^{Utv}oren je, jer nikakva tenzija ne zadržava tok osećanja. Nije razvio "kakve neurotične ili shizoidne odbrane od života. Topao je, jer ^{ner}gija nije vezana za emocionalne konflikte. Ima više energije, pa

zato i više osećanja. On drugima pruža zadovoljstvo bez nape-
mu je svaki pokret tela izvor zadovoljstva za sebe i druge.

Kod ljudi, nedostatak fizičke lakoće nastaje zbog hronične i
lame tenzije koja blokira spontane ritmičke pokrete tela. Svaka l
predstavlja emocionalni konflikt koji je bio razrešen inhibicijom
snih impulsa. To nije pravo rešenje, jer potisnuti impulsi put
ka površini u iskrivljenom obliku. Muskularna tenzija, inhi i
izmenjeno ponašanje znaci su da je konflikt još uvek aktiv
nesvesnom nivou. Čovek koji pati od ovakvih konflikata
prijatan ni graciozan. Nije mentalno zdrav, a u pogledu
stresova koji održavaju muskularne tenzije, ne može se smat
fizički zdravim.

Argument koji se ističe protiv ovog shvatanja, jeste da su
naizgled graciozni ljudi, emocionalno poremećeni. Tu se mi
plesaće i atletičare, čiji se pokreti smatraju gracioznim. Ali,
nost ovih izvođača je naučena reakcija, a ni u kom slučaju ne
gracioznost divlje životinje. Izvođači izgledaju graciozno samcif
su angažovani u vežbi koju su usavršili. Čak i tada, njihovo izve
nije bez napora. Ono samo izgleda tako, posmatrano sa distance, l
toga, ovi su izvođači često potpuno nevešti u svom ophođenju. •
test graciozftbsti je u uobičajenim, svakodnevnim pokretima u;
šetanje, razgovor, kivanje ili igra sa decom.

Lepota telesnih oblika i gracioznost telesnog pokreta su spolj
objektivni pokazatelj i. Zdravlje je nedeljivo; uključuje stanje J
nog i fizičkog blagostanja. Niko ne može biti mentalno zdrav, a l
bolestan ili fizički zdrav, a mentalno bolestan. Čovek može f
ovako podcijene suđenje samo ako ignoriše jedinstvo ličnosti,
čan lekar, radeći rutinski pregled, ne primeti prazan pogled, st
vilice, i hladno telo koje karakteriše shizoidnu osobu. Ili ako i pl
ove znake emocionalnog poremećaja, on ih ne povezuje sa
zdravljem. Ovaj pregled je često ograničen na proveru telesnih
stanja, koja pokazuju organsku povredu, ali ne funkcije poremećaj
čitave ličnosti. Prosečan psihijatar, s druge strane, ne l tela svojih
pacijenata. On ne primećuje njihovo plitko disanje, ukfl tela,
uplašen pogled. Ili, ako i vidi ove znake emocionalnog pc ćaja, on
ih ne povezuje sa problemima koje pacijent iznosi^ pozitivnih
kriterijuma zdravlja, ne možemo procenjivati totalno|

ISTINA, LEPOTA I GRACILNOST

• opisivanje čoveka. Kriterijumi koje smatram najpogodnijim za ovu temu, su telesna lepota i telesna gracioznost.

^V osećaji lepote i gracioznosti su urođeni kod ljudi. Mala deca su posebno osetljiva za ove kvalitete. Kada dete vidi lepu ženu, ono "vikne": "Ti si lepa". Nažalost, previše ljudi je slično onoj gomili iz "riče o carevom novom odelu, koja je zanemarila svoja čula i divila se carevim nevidljivim haljinama, sve dok jedno dete nije reklo daje ar nag- Ljudi su se podvrgli ispiranju mozga, prihvatajući diktate ^de, čak i kada je to bilo u suprotnosti sa subjektivnom istinom njihovih čula. Osoba koja je rob mode, podredila je svoj lični ukus opštem ukusu. Ova situacija se tako pogoršala, daje tanko, izduženo shizoidno telo, postalo uzor ženske lepote. Ovakvo stanje stvari mogu pripisati činjenici da se većina ljudi odrekla svojih čula.

Lepota i gracilnost su cijevi ka kojima je usmerena većina naših svesnih napora. Mi želimo da budemo lepši i graciozniji jer osećamo da ovi kvaliteti vode ka radosti. Lepota je cilj svake kreativne akcije, na ličnom nivou u našim domovima, i okolini, i kao umetnost u poslu. Uprkos ovom interesu za lepo, svet stalno postaje ružniji. Ja verujem daje to zato stoje lepota postala pre ukras, nego vrlina, pre ego simbol, nego način života, a rezultat toga je, da je lepota izgubila svoje pravo značenje kao predstava zadovoljstva.

7 SAMOSVESTI ' SAMOPOTVRDIVANJE

Spoznaja i suprotstavljanje

Čovek ne može biti svestan svoje individualnosti sve dok ne stekne pravo i sposobnost da prihvati svoju individualnost. Prosto rečeno, svest o sebi zavisi od prihvatanja sebe. Potvrđivanje sebe podrazumeva ideju suprotstavljanja, i razlikuje se u tom smislu, od izražavanje sebe, koje to ne podrazumeva. Samoprihvatanje je objava individualnosti nasuprot snaga koje je negiraju. Takve snage postoje u društvu i u kući. Da bi uzeo u zaštitu čovekovu individualnost, Ustav SAD sadrži pravo slobode govora, važan element koji sadrži pravo neslaganja. Ako nema prava da izrazi neslaganje, osoba je oslabljena, a kreativnost umanjena.

Često sam bio impresioniran zapažanjem da nesposobnost pacijenta da spozna sebe, ide paralelno sa njegovom nemogućnošću da kaže ne. Ako ga pitam "Da li ste, kao dete, imali napad besa" ili "Da li ste dojeni?", on neizbežno odgovara sa "Ne znam". To što se ne sećamo^{sv}og najranijeg života, donekle je razumljivo, obzirom na Frojdovo objašnjenje da su rana sećanja potisnuta. Čak i pitanja koja se odnose^{so}a sadašnjost "Zašto se smežete?" "Šta osećate", "Sta želite", često 'zazivaju isti odgovor: "Ne znam".

Ako pacijent ne može da kaže Ne, to se vidi u njegovom ponašanju Pod stresom u životnim situacijama. On ne može da kaže NE, ne može^{2'}atko da odbije preterane zahteve, i ne može da odbaci pritisak^{so}cijalne sredine. Ista teškoća se javlja i u terapiji kada pacijent P^okušava da viče ili glasno izgovori NE i NEĆU, dok udara pesnicama

ili šutira nogama dušek. Ne oseća se uverljivost i zvučnost u Pokreti su mu nekoordinisani i slabi. U glasu se često oset straha, kroz pojavu rastuće intonacije ili je glas prekinut i oj utisak bezuspešnog suprotstavljanja (protesta). Čak i posu koji gleda pacijentove akcije na filmu, uočava nedostatak samo divanja.

Paralele između nepoznavanja sebe i karakterološke slab nemogućnosti da kaže NE, navodi me na pomisao da mora da njima postoji i neka logička veza. Kada pacijent kaže "Ne znar takode kaže "Ja ne NE", misleći "Ja ne kažem NE". Sličn« zvučnosti između reci znati (nou) i ne (nou), može biti jednoj slučajna, ali to rada pitanje: U kojoj meri je negacija suštinski sa znanja.¹

Znanje je funkcija razlikovanja. Da bi znali staje A, mora razlikovati od svega što nije A. Znanje izrasta iz uočavanja *n* Prva razlika koju organizam može da raspozna, je razlika i onoga stoje dobro ili prijatno za telo i onoga što ono oseća kao Čak i tako elementarne razlike kao što su dan i noć, svetio i tamj i dole, van domašaja su novorođenčeta. Dok su bebine oči otv ona živi u svetu u kome je telesni self čitav svet, i drugi, ili ne-s postoji u svesti. Kako počinje da razlikuje različite aspekte sp sveta, beba ih u svojoj svesti registruje telesnim osetima. postaje osoba koja pretvara nemir u zadovoljstvo, glad u sito tom ranom nivou, pak, bebino ponašanje je čisto impulsivno. reakcije su nevoljne. Nije naučila da misli, i nema nikakvo zna

Da bi se napravio korak od impulsivne reakcije do miš potrebno je uvođenje frustracije i negacije. Kada bi impulsivn« čije organizma bile u stanju da ispune sve naše potrebe i želje^ bila neophodna svesna misao. Potreba za svesnim mišljenjem se jedino kada automatske radnje ne mogu da zadovolje organizi svim eksperimentima učenja kod životinja, imamo frustraciju poluge koju životinja mora da upotrebi da bi postigla željeni < jednom od najpoznatijih od takvih eksperimenata, banana je p Ijena van kaveza, van domašaja majmuna. Posle izvesnog broja pelih pokušaja da rukom dohvati bananu, majmun je najzad pr štap koji je bio u kavezu. Koristeći štap kao produžetak ruke, i

1 Ret'i "ne znam" na engleskom I don't know, po zvučnosti podseća na "ne N" (pril

U ponovljenim pokušajima, koristio je štapić kao alat. Nakon nekoliko neuspješnih pokušaja daje dohvatiti rukom bi se reći da je majmun naučio novu vještinu, da je učenjem i mišljenjem, i daje u tom procesu stekao znanje kako da koristi novi način.

Uloga frustracije u mišljenju je očigledna; uloga negacije nejasna. Frustracija ne vodi nužno ka mišljenju; može se lako okrenuti u ljutnju. Ovo su u stvari prirodni odgovori na frustraciju. Mišljenje može postići samo ako se energija sprečene želje ne oslobodi kroz

ljutnju ili bes. Ponekad pre nego što frustracija preplavi životinju, ona mora prekinuti svoj bezuspešan napor. "Stani i razmisli" je stara izreka. "Stop" koje je tako neophodno za mišljenje, jeste neizgovorena, negativna naredba iz višeg centra koji zadržava emocionalnu reakciju i omogućava višoj aktivnosti da preuzme kontrolu.

Ova naredba koja prekida nesvršavan napor i preusmerava energiju impulsa u novi kanal, glas je u njegovoj kreativnoj funkciji. U kreativni impuls ulaze tri elementa: Prvi je snažan impuls koji teži ispunjenju; drugi je prepreka koja sprečava ispunjenje, na uobičajen način; treći je kontrola ili samodisciplina koja sprečava da se osujećeni impuls pretvori u destruktivno ponasanje. Ako je motivacija za zadovoljstvo slaba, napor može da se smarrja. Ako je samodisciplina slaba, ona će se javiti kao bes.

Zdrav egbi drži dizgine nevoljnih pokreta tela. On ne podmeće svoje iluzije kao želje tela. Njegov uticaj je u smislu ograničavanja, i to je osnova samokontrole. To je prikazano u sledećem slučaju. Mlad čovek, koga sam poznao, bio je zahvaćen vodenom strujom, i uprkos svim pokušajima i naporima da pliva, nije mogao da se izbavi. Videći da postaje zaplašen i očajan, rekao je sebi: "Ne panici." Istog trenutka mu je sinula misao da treba da štedi snagu i potraži pomoć. To je učinio i bio je spašen. Ovaj primer bi se mogao ponoviti mnogo puta.

Moje je stanovište da su sposobnost da se kaže NE sebi i sposobnost da se kaže NE drugima, samo dve strane iste medalje. Ako se imaju pravo i mogućnost da se ispolji suprotstavljanje, onda samodisciplina i samokontrola nužno trpe.

«

Da postavimo ovo pitanje malo drugačije. Kako naše dete raste, će neizbežno doći u konflikt sa svojim roditeljima. Ali, pretpostavljamo da je ono neobične prirode, tako da sluša sve što majka kaže i

izvršava njene naredbe doslovce. "Jedi taj pire!", naređuje maji to uradi bez pogovora. Ako bi se ovaj program sprovodio nivoima, kako bi dete ikada naučilo da misli? Ono neće imati j da misli, jer majka zna najbolje. Neće imati potrebe da uči, jer će predvideti sve probleme i savladati sve neizvesnosti. Ne nikakvo znanje, jer nema potrebe za znanjem. Srećom, nijedu malno dete se ne rada sa takvom dispozicijom, jer bi završjj bespomoćni idiot.

Kada dete sluša naredbe, njemu je uskraćena mogućnost i stekne znanje. To ne znači da nikada ne treba naređivati Naredbe su potrebne kada nešto iskrnsne, a ne u situacijama uči. Ove druge zahtevaju slobodnu igru volje, ako hoćemo| dogodi mišljenje.

"Ja ne znam" počinje u kući. To se dešava kada roditelj dečje suprotstavljanje i jača svoju volju uprkos prigovorima. To je tako uobičajeno, da često prođe nezapaženo. Posle svej dete stvarno zna? Roditelj zna najbolje i izvesno je da su njego najbolja. Ali zahtevi zbog kojih se javlja konflikt između re deteta, retko se mogu razrešiti velikim znanjem. Dete se udaljif liko koraka u samousluzi i brižna majka mu naredi da se vrati, ne vrati dovoljno brzo može se desiti da ga gnevna majka izuc sam video mnogo puta. Silina sa kojom se: naredbe često ^ zastrašujuća je. "Prestani to", "Sedi mirno", "Ne diraj kolač žene su takvim tonom autoriteta da je čovek zapanjen kako nel imaju smelosti da se odupru.

Neko ko sa strane gleda roditelje i decu, može samo da zaklj je retko kada u pitanju "Mama zna najbolje", već je to pitanje aut i poslušnosti. Dete mora da nauči da sluša roditelje, inače oni st da neće imati nikakvu kontrolu nad njima, i da će postati loše| strah previda činjenicu da je dete socijalno biće, čija su sr. ponašanja samoizražavajuća, a ne samouništavajuća. Dete je, menta rođenja, vođeno impulsima čiji su koreni u mudrosti teli pođemo od pretpostavke da se disciplina mora spolja nametnuti*! samodisciplina se ne može razviti. Dete postaje poslušno iz st to nije isto što i samokontrola. "Dobro", poslušno dete, žrtvujućf pravo da kaže NE, gubi i sposobnost da misli n,a sebe.

Verovanje da će deca "postati loša" ako im se ne nemetne di^ na, znači nedostatak vere u ljudsku prirodu. Deca se ne rađaj

dovišta, ali to mogu postati kada su roditelji neprijateljski i suzbijaju f¹ sjezavisnost. U očima deteta takav roditelj je čudovište kome se •"dino može suprotstaviti njegovim sopstvenim metodama. Tako dete ^ staje isto kao i njegov roditelj. Zapanjujuće je kako ljudi lako P upravljaju osnovni zakon reprodukcije, da iver ne pada daleko od Čudovišno ponašanje roditelja je nedostatak poštovanja za •ndividualnost deteta. Nehumano je od roditelja što ne prihvate svoje dete onakvo kakvo je, već nastoje da ga modeliraju prema nekoj svojoj zamisli o tome kakvo dete treba da bude.

Sva deca u svom razvoju, prolaze kroz fazu negativizma. Na uzrastu od osamnaest meseci do dve godine, ono će reći NE mnogim roditeljskim zahtevima i ponudama. To NE izražava detetov rast svesnosti da može misliti za sebe. To je često tako spontano da dete može u stvari da kaže NE i za nešto što mu se sviđa. Sećam se kada sam ponudio svom malom sinu njegov omiljeni kolač. Pre no što ga jeupšte pogledao, okrenuo je glavu u gestu odbijanja. Kratak pogled, gaje podsetio daje to željeni objekt, i uzeo gaje. Svako insistiranje s moje strane, bi ojačalo njegovo početno ojdbcijanje.

Da li ćemo dozvoliti detetu da pravi sopstveni izbor u nekoj situaciji, zavisi od okolnosti te situacije. U principu, moramo uvek poštovati detetovo pravo da kaže NE. Praktično, preporučuje se da dete pravi sopstveni izbor kad god je to moguće. To dozvoljava detetu da razvije osećaj odgovornosti za sopstveno ponašanje, stoje prirodna tendencija svih organizama. Kada roditelji suzbijaju početne napore deteta da uspostavi samoregulatorni sistem, nastaje konflikt koji je najteže prevazići. Dete koje ima pravo da kaže NE svojim roditeljima, raste u odraslu osobu koja zna koje i šta hoće.

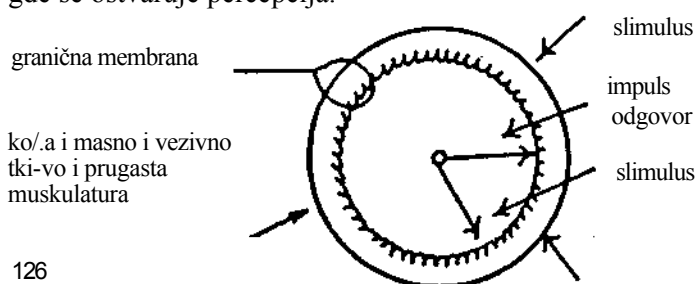
Nametanje načina mišljenja popularno se naziva ispiranje mozga. Osobi se može isprati mozak, samo ako su savladani njeni otpor i volja. Mora joj se oduzeti pravo da kaže NE. Sve dok ima ovo pravo, ona će Pokušavati da nade rešenja za sebe. Može praviti greške, ali će učiti. Pacijetni koji ne mogu da izraze svoje neslaganje ne mogu postići ništa za sebe. Traže od terapeuta odgovore koje on nema. Oni ne znaju šta ^varno hoće i ko su u stvari. Srećom, samo malo pacijenata je potpuno lsPranih mozgova. Većina njih pati od relativno ograničene sposobnosti da ispolji sebe, ali ta ograničenost je odgovorna za njihove teškoće i nedostatak samospoznaje.

Samokontrola i "NE"

Svaki organizam je okružen membranom koja ga odvaj i određuje njegovo individualno postojanje. To znači daje to sam, J talni energetski sistem čije se sve razmene sa okolinom dešavaju t? membranu. Jasno je da zdravlje organizma zavisi do funkcionisanja ove membrane. Ako je nepropustljiva, ništa neće Svaka živa membrana ima selektivnu propustljivost koja, nj dozvoljava da hrana ude, a štetni produkti izađu.

Kod ljudskih bića, funkcionalna membrana tela se sastoji odi masnog i vezivnog tkiva ispod kože, i vretenastih mišića ili misi učestvuju u voljnim pokretima. Ovi mišići su uključeni u me jer formiraju oklop oko celog tela upravo ispod kože, i kao i igraju ulogu u funkciji percepcije. Koža i specijalni čulni or površini tela primaju sve ulazeće stimulse. Vretenasti misi učestvuju u voljnim pokretima, zajedno sa svojim propriocej nervima uključeni su u percepciju izlazećih impulsa. Postoje! površinske membrane u ljudskom telu, kao što su obloge digi trakta i respiratornog sistema, ali one nisu direktno povi ličnošću.

Veza ove funkcionalne membrane sa svešću se najbolji razumeti posmatranjem tela kao jedinstvene ćelije. Stimuli deluju spolja na površinu, izazivaju osećanje ako je njihov i: dovoljan da proizvede efekat na površinu. Slično, impulsi iz njosti tela se opažaju, kada dođu do površine. Svesnost je po' fenomen; on uključuje i površinu svesti i površinu tela. Frojd je ego, koji obuhvata funkciju percepcije i svesnosti, kao "p površine na površinu". Dešavanja na površini tela projektu} površinu mozga, gde se ostvaruje percepcija.



^i događaji ili pokreti se dešavaju u telu, a da ne dopiru do Mi inače nismo svesni rada srca, ne primećujemo pokrete ^{sve} a j ne osećamo stvaranje i unutrašnji tok urina. Uopšteno, kada ^{cre} trašnju aktivnost deluje na površinu tela, javlja se senzacija. Na ^{lml} er kada nam srce bije takvom snagom da prouzrokuje podizanje ^{P^r} .110tF koša, osećamo da srce udara. Teoretski, impulsi nastaju u "" rru organizma, i usmereni su prema van, ka objektima u spoljnom ^o, m-Mi. ipak, nismo svesni ovih impulsa, dok ne dopru do mišićnog ^{SV} tema gde se dešava radnja koja će ostvariti cilj impulsa. Percepcija ^p zavisi od stvarne kontrakcije mišića. Impuls se opaža kada mišići „ostanu "gotovi" da deluju ili "spremni" da odgovore.

Mišićni sistem koji je previše elastičan ili nema koheziju, dozvoljava impulsima da prođu bez adekvatne ego kontrole, i pre nego što su potpuno registrovani u svesti. Ponašanje ljudi sa ovim nedostatkom će biti ili impulsivno ili histerično. Uprkos njihovoj hiperaktivnosti ili snažnim izlivima besa, osećanja su kod ovih osoba redukovana. Oni ispoljavaju nedostatak samostalnosti i samokontrole i njihov ego se može opisati kao slab. Impulsivnost i histerično ponašanje su uobičajeni kod nekih shizoidnih ličnosti. S druge strane, nefleksibilna membrana zbog rigidnog sklopa čitave muskulature blokira ekspresiju osećanja i ograničava oslobađanja impulsa. Rigidna osoba pokazuje manjak spontanosti, i njeno ponašanje ima tendenciju ka kompulsivnom (prisilnom) i mehaničkom ponašanju. Muskulturna rigidnost takode umanjuje osećanje, jer muskularni sistem ne može da reaguje ili odgovara, slobodno.

Granična membrana, naročito koža, takode ima zaštitnu funkciju, obzirom na ulazna dejstva. Dozvoljava individui da izdvoji stimulse i razlikuje one na koje treba da odgovori i one koje treba da ignoriše. Kada je koža nedovoljno snabdevena krvlju, kao kod shizofrenih uslova, osobu lako preplavljaju stimulusi koji dolaze iz njene okoline. Naš svakodnevni govor izjednačava preosetljivost sa "imati tanku kožu" i neosetljivost sa biti debelokožac. Bilo koji deo tela koji je Privremeno ogoljen tako je osetljiv da čak i dašak vazduha na toj oblasti

NE" funkcioniše kao psihološka membrana koja je na mnogo ^{Cln} a paralelna sa funkcijom fiziološke membrane koju smo gore P'sali. To sprečava da čovek bude preplavljen spoljnim pritiscima i ^{2vo}java mu da pravi razliku medu zahtevima i obavezama kojima

je stalno izložen. To se bori i protiv pojačane impulsivnosti, jer koja može da kaže NE drugima, takode može da kaže NE i s željama kada je to neophodno. To određuje ego granice pojedinca kao što fizička membrana određuje telesne granice.

Reći NE je izraz protivljenja, što je osnova osećanja ideni. Proti veći se drugome, čovek u stvari kaže: "Ja sam ja, ja nisam imam svoje mišljenje". Ali šta sa čovekom koji stalno govori ne može da kaže da. Ovo pitanje se uvek postavlja kada o ovoj govorim na predavanjima. Čovek koji ne može da kaže DA, boji će ga taj postupak neopozivo obavezati na akciju. Ne veruje da pravo da promeni mišljenje, i njegova negativna pozicija je od od straha da bude kontrolisan. Njegovo NE nije stav proti vljenj; objava povlačenja ili neučestvovanja. To je pasivno sklanjanje čin suprotstavljanja drugom. Kada se njegov NE proverava on je tihog glasa i nekoordinisan sa fizičkim pokretom. Često i snagu kada je izazvan.

"NE" kao izraz samoizražavanja crpe svoju snagu iz pozr sebe. Da bi bio u stanju da uspešno kaže NE, čovek mora da ži je, i šta želi. Želje i impulsi se mogu spoznati samo kada d površinu ili graničnu membranu organizma. Snaga ove me zato, zavisi od unutrašnjeg naboja organizma. Ali, u isto vre: štiti integritet organizma. Pravo da kažemo NE omogućuje nam da marno. Postoji dvosmerna veza između težnje za zadovoljsi sposobnosti da se kaže NE, između samoizražavanja i tvrd iva nj a.

Samopotvrdivanje znači da čovek misli svojom glavom. U shvatanju da čovek ima svoje mišljenje, sadržano je i pravo i in< nost da može da promeni svoje mišljenje. Kada izražava svoje nje ili ističe svoju individualnost, čovek je spremniji da sasluša shvatanje. Promena iz NE u DA je relativno laka; mnogo je obratno. Zatim, NE daje čoveku vreme da misli i odluči, i krajnji pristanak se zato može uzeti kao rezultat zrele odluke. znao svoje mišljenje, treba da imaš na umu svoje NE.

Bez mogućnosti da kaže NE, nečiji pristanak je samo oblik šnosti, a *ne* izraz slobodne volje. "Jes men" je uobičajeni pogrdni za čoveka koji se boji da traži svoje pravo. Možemo sumnjati da ove popustljivosti lažov ili potisnuti negativizam, i instinktivno nepoverljivi prema osobi koja ne može da kaže NE. U svom

SAMOSVEST I SAMOPOTVRDIVANJE

ni radu, više puta sam video kako pacijenti koji razvijaju sposobnost kažu NE, postaju pozitivniji u svojim stavovima i sigurniji u hovu ispravnost. Oni su sigurni u sebe. Ovo poboljšanje se vidi u Jjedećemprimeru.

" pre nekoliko godina, lečio sam osamnaestogodišnju, mladu ženu, a je bila usporena i u emocionalnom i intelektualnom razvoju. Uz njena mišićna koordinacija je bila teško narušena, stoje simptom tipičan za retardirane ljude. Naizgled, Lusi je bila vrlo vesela i prijatna osoba koje je uz malo napora uradila veze i pokrete koje sam joj sugerisao. Ali, njeni pokreti su bili vrlo ograničenog trajanja i predstavljali su pre gest saradnje nego ozbiljan poduhvat. Ona bi na primer, udarala nogama o kauč nekoliko puta dok je govorila NE, tihim glasom koji je bio neubedljiv. Onda bi, samo posle nekoliko trenutaka aktivnosti, stala i gledala bi u mene da vidi da li joj odobravam ili ne. Bilo je jasno da je Lusi bilo potrebno moje odobravanje, i to sajri učinio u isto vreme kada sam je ohrabrio da to jače izrazi.

Šutiranje je infantilna obruka telesnog pokreta, i Lusi je uživala što joj je bilo dozvoljeno da regredira. To je takode i obruka protivljenja; šutnuti nešto znači protestovati. Ona je volela da šutira nogama, ali to nije povezivala sa samopotvrdivanjem. U početku nije glasno govorila NE. Bilo je skoro nemoguće naterati je da viče ili vrišti. Izgledalo je da se plaši da glasno traži bilo koje pravo za sebe.

Za vreme tretmana uhvatio bih poneki slučajan zračak bistrog razuma iza njene maske tuposti. Bilo je momenata kada bi Lusine oči srele moj pogled sa izrazom razumevanja. Kada bi se to dogodilo, njene oči bi za trenutak izgubile tupost i postale sjajne i osetljive. Imao sam utisak da me je proučavala da vidi koliko može da mi veruje. U drugom slučaju, kada sam je zamolio da široko otvori oči sa izrazom straha, ona se ukočila i postala potpuno nepokretna. Jednom kada sam J°j palčevima pritisnuo mišiće duž nosa, koji aktiviraju refleks osmeha, kako bih blokirao osmeh, očne jabučice su joj se okrenule naviše a lice se iskrivilo u groteskan izraz. Izgledala je kao potpuni idiot, i ja sam shvatio da je prekinula svaki kontakt sa mnom, i da se povukla u nerazumevanje zbog nekog dubokog unutrašnjeg straha. Bila je to vrlo uobičajena odbrana ali u isto vreme i uspešna. Suočivši se sa tom jasnom idiotijom, roditelji bi se osećali nemoćni da nametnu svoju volju detetu.

Užas je etiološki faktor na psihološkom nivou u predodredi[^] osobe za shizofreniju. Užas je parališuća emocija koja zamrzav[^] i odvaja ličnost. Kod podvojene ličnosti veza između misli i prekinuta, i dovodi do gubitka osetljivosti za realnost. Ludilo sluⁱ odbrana i negacija užasa. UJaj_ fu^]_syjoj, nagu kada realnost iz smisao. Na isti način glupost može biti odbrana~bd"sTrat koje dete može doživeti ako se suprotstavi dominantnom roditelju. Dečji otpor nije više izazov za ego roditelja. Ako ništa drugo, meč zaostalo dete može ispoljiti svoj otpor bez straha da će se to sh kao supretstavljanje.

U skladu sa ovim idejama, tretman sa Lusi je postigao ja(| njenog ega kroz izražavanje suprotstavljanja i razvoj bolje miš| koordinacije. Šutiranje je postalo snažnije i istrajnije, a njeno N! i glasnije. Ona je takode udarala dušek reketom, ponavljajući "ne| Bioenergetske vežbe su kod nje takode korišćene da prodube dis| i opuste telo. Bilo mi je drago da vidim kako se na kraju tretmana zapažalo značajno poboljšanje kod pacijentkinje. govorela, a njene ideje su dolazile slobodnije. Iznad svega, sr se tupost u očima i ponašanju.

Moglo bi se očekivati daje razvoj ega navede na neko suprc ljanje roditeljima. Predočio sam tu mogućnost, i oni su se složij joj dopuste više slobode. Rezultat je bio njeno postepeno otva ličnosti koje su svi primetili. Ova pozivima reakcija na terapiju l uglavnom bazirana na odnosu koji se razvio između mene i Lusi. J je osećala da bih je ja podržao kada bi ispoljila svoja osećanja i i prihvatio njeno suprotstavljanje čak i protiv mene. Verujem takode osećala daje smatram za inteligentnu osobu, mada je imala i opseg interesovanja i ograničena shvatanja. Ona je shvatila onoga što smo nastojali da postignemo i učestvovala je u radu najlj stoje mogla.

Njena sposobnost da izrazi osećanja bila je blokirana ekstret fizičkom tenzijom u telu. Mišići na vratu su bili skupljeni u kvрге. Pokušaj da ih olabavim masažom, bio je bolan, i ja sami prestajao sa masažom, kada bi ona postala uplašena. Na svakoj se mogao sam da radim više sa njom. U početku, Lusi nije mog podnese nikakav stres duže od nekoliko trenutaka. Njena toler je polako rasla kako je tenzija slabila, a njeno disanje je slobodnije i dublje. U početku je pomerala ruke i noge kao lutka|

•^{mll} ili osećanja. Kako je bila slobodnija u izražavanju sebe, njeni okreti su postali ispunjeni osećanjem. Ona je udarala i šutirala življe nje^l g^{as} J^e rastao u intonaciji i snazi kada je izgovarala svoje NE i Rezultat je bio stalno poboljšanje koordinacije.

jedan od najuspešnijih postupaka, bila je igra. Svaki put kada je rekla NE, ja sam rekao DA; ako bi rekla "neću" ja sam odgovarao •hoćeš". Nije prošlo mnogo, a njen glas je postao glasniji od mog i ona je nastavljala, kada sam ja odustajao. Većina dece uživa u ovoj JIJ-J. Ako se eliminišu fizičke snage i ne koristi se nikakvo zaplašivanje, Jeca se osećaju ravnopravna sa svojim protivnikom. Slučajno sam se uključio u takmičenje sa Lusi u nadvlačenju konopca. Bio sam zaprepašćen strahom koji je pokazala od ispoljavanja svoje snage protiv mene. Ali čak se i taj strah smanjio kako smo nastavljali igru.

Lusina terapija se završila kada se njena porodica preselila u drugi kraj zemlje. Radili smo zajedno jednom nedeljno oko dve godine. Jsa krajnje bilo perioda kada bi slučajni posmatrač mogao videti Lusi kao sasvim normalnu osobu. Napravila je značajan napredak, i nadao sam se da će se uz ohrabrivanje i podršku, to nastaviti. Srećom, imala je tu vrstu podrške od jednog člana svoje porodice.

Mentalna zaostalost je često prouzrokovana oštećenjem mozga, a ozbiljniji slučajevi verovatno su takvog porekla, ali u ovom slučaju istorija bolesti nije ukazivala ni na kakvu traumu ili bolest koji bi uticali na Lusino stanje. Video sam dva druga slučaja van svoje medicinske prakse, gde se emocionalna i intelektualna tupost razvila kod normalne dece koja su bila savladana od strane roditelja i koja su iz straha, postala submisivna. Van svake je sumnje, da strah, naročito trajan, ima poražavajući efekat na ličnost. Čoveku se može ispirati mozak jedino kada gaje strah odvojio od njegovog zdravog razuma.

Dečje NE se može potisnuti, ali se ne može eliminisati. Ono ostaje dejstvjuće na nesvesnom nivou i strukturira se u hroničnoj mišićnoj tenziji, primarno u oblasti vrata i glave. Mišići koji okreću glavu levo 'desno u gestu negacije, postaju čvrsti i stegnuti da bi inhibisali ovaj Pokret. Osoba postaje ukočenog vrata, i njeno neizgovoreno Ne, ftsnja se u nesvesnu tvrdoglavost. Mišići vilice se stežu da bi postavili viticu ili u rigidan izraz, izraz prokosa ili u stav da nastavljamo po Svom. Muskularne tenzije se razvijaju u jeziku da bi se potisnuo uzvik Prkosa.

Ova hronična muskularna tenzija predstavlja nesvesnu Postoje pokretljivost osobe, ovim tenzijama, smanjena, onaj kaže "neću da se krećem". Njena telesna krutost je nesvesan < zamenjuje protivljenje koja ne može da se izrazi. Na nesreću, i uopšten stav protiv svakog zahteva okoline, i prema tome je! ražavajući.

Ako NE nije potisnuto, već samo blokirano od normalnog vanja, vodi do iracionalnog, negativnog ponašanja. To je prč kojim se sreću mnogi nastavnici u svojim naporima da odr razredu. To je na lep način, obradila jedna od mojih pacijentki je predavala na višoj školi u Njujorku.

Većina njenih učenika je dolazila iz poremećenih por| mnogi su patili od emocionalnih poremećaja. Njena predavan^ često prekidana stalnim nemirom koji je povremeno izbijao l na neposlušnost. Umesto pokušaja da se sa ovim nemirom l žom disciplinom, što možda ne bi uspelo, ona je usmer blokiranu negativnost. U sredini svake jutarnje i popodnevr poredala bi učenike u red koji je marširao kroz učionicu nogama i vičući "neću." Ne, neću." Ovaj postupak je bio prać vežbama disanja. Moja pacijentinja nije pokušavala da proveri rezultate svog eksperimenta. Ali mi je rekla daje bila dena uspešnošću ovog postupka. Dozvoljavajući izražavan^ negativnih osećanja, njeni učenici su bili prijemčiviji pr predavanjima.

Sposobnost kritičkog mišljenja

U svojim izvrsnim serijama eseja "Portreti iz memorije", 3 Rasel je izneo sledeće zapažanje o sebi: "Uvek kada sam da ćutim, skeptični intelekt mi je došaptavao sumnje, liša\ lakog entuzijazma drugih ljudi, i ubacivao me u sumornu nost". Mada svestan bola koji je trpeo zbog svog skeptičnog iu Rasel ga nije mogao ućutati. Bio je sastavni deo čoveka i| sastavni deo njegovog rada. Ovo shvatanje pobuđuje dva va nja: Da li bi Rasel bio mislilac kakav je, da nije skeptičkog i I drugo, može li iko imati stvarni intelekt, ako ne bi obuhva skepticizma? Moj odgovor na oba pitanja je Ne.

Skepticizam Rasela je izraz njegove individualnosti i nezavisnosti.

U njegovim djelima vidljiva je osobina slobodnog mislioca koji stvara svoje sopstvene sudove "uzi ličnog iskustva. To je misao čoveka koji može da kaže Ne. Irko ne može da posumnja u Raselovu sposobnost da izrazi suprotno. On je bio uhapšen 1915. god. jer nije odobravao Britanski u Prvi svjetski rat. Bio je odbačen od svojih liberalnih kolega W protivljenja Ruskom komunizmu dvadesetih godina. Optužen je organizovanje otpora Vijetnamskom ratu 1965. god. Bez obzira šta mislimo o ovim akcijama, ne dovodi se u pitanje hrabrost i integritet koji su ubrzali ove akcije. Ovaj integritet je prisutan u svim Raselovim pisanjima, jer je to i kvalitet njega kao čoveka.

Bila bi velika greška verovati da Raselu nedostaje entuzijazma. Sve što se odnosi na njega, svake crta njegovog pisanja, prikazuje ga kao čoveka koji je u velikoj ljubavi sa životom, pozitivnog u osnovi i konstruktivnog u shvatanju. Njegov intelektualni skepticizam je blago ograničenje koje siguran ego nameće prirodnom entuzijazmu. Nasuprot tome, laki entuzijazam prosečne osobe je očajničko traženje značenja i sigurnosti. Nemajući unutrašnje jezgro uverenja, masovni čovek se vezuje za svaku novu ideju, koja trenutno može poslužiti kao podrška njegovom sigurnom egu. Laki entuzijazam je znak prevrtljivog ljubavnika.

Sposobnost kritičkog mišljenja ili skeptični intelekt, nije isto što i biti negativističan i nepoverljiv. Istinski kritičizam zahteva viđenje koje je zasnovano na iskustvu i potkrepljeno jasnim objektivnim razmišljanjem. Iskustvo od koga zavisi sposobnost kritičkog mišljenja mora biti lično, a ne dogma kojoj je neko naučen. Kritičizam sa tačke gledišta dogme, znak je zatvorenog mišljenja. Rasel nije skeptik ili neko ko sumnja. On je onaj koji veruje u čovečanstvo. On veruje da ljudska bića imaju urođenu sposobnost da žive u skladu sa svojim svetom i da se raduju. Ali, on nije naivan i nema iluziju da će se naći Jednostavan odgovor na ljudsku dilemu. On je filozof koji je proučavao mišljenje drugih ljudi i koji je, zato, učen. Njegova kreativnost izrasta njegovog trajnog napora da integriše ova dva sveta, subjektivan i objektivnan.

Kritičnost je suštinska za kreativno mišljenje. Svaki napredak u znanja izrasta iz postavljanja pitanja, i negiranja ustaljenih pitanja. Nijedan dalji pomak u mišljenju se ne može napraviti bez , a samim tim, i menjanja ranijih shvatanja i formulacija.

Kopernik je odbacio Ptolomejevski koncept da je Zemlja centar i pokazao da je Zemlja planeta koja obilazi oko Sunca. Darwinje] sholastičko učenje daje Bog stvorio sve životinjske vrste. Postavj teoriju evolucije. Ajnštajn je osporio primenljivost Njutnove fizik astronomske fenomene i uveo teoriju relativnosti. Psihoanaliza otkrila tajne nesvesnog, da Frojd nije bio izazvan prihvaćenim sf tanjima histerije. Ovi pronalasci su bili mogući, jer je svako od -ljudi imao sopstveno mišljenje i hrabrost da kaže "NE". Istraživg mišljenje je skeptični intelekt u znatiželjnom i radoznom smisli

Svaki pojedinac ima nešto da doda knjizi znanja zasnovane jedinstvenosti njegovog ličnog iskustva. Dva čoveka nikada ne svet istim očima. Svaki čovek ima jedinstveno telo i živi jedinst život. Zato, svi mi možemo biti kreativni mislioci ako prihva svoju individualnost. Mi, ipak, odbacujemo svoju individualnosti podredimo svoje mišljenje glasu autoriteta. Moramo naučiti šta; ritet zna, ali ćemo učiti jedino kada slušamo autoritet uključujući slj kritičke sposobnosti.

Pojedinac stiče znanja kada se informacija primi i asimili^ ličnost. Dok se to ne dogodi, informacija je kao alat koji je neupc lživ, jer osoba ne zna kako da rukuje njime. Učenje nije jednost stvar dobijanja informacija. Učena osoba zna kako da primer informaciju u životu, naročito u svom. Ona to povezuje svojim os njima i integriše u iskustvu. To postaje drugo čulo, koje je pl priroda znanja. To je ono što mislimo, kada na primer, kažemc stolar zna kako da napravi orman. Jasno da on ima neophodne injj macije, ali uz to ima i veštinu koja mu omogućuje da koristi s\ informacije bez mnogo razmišljanja o tome. Njegove informacije deo njegove veštine, koja je pravo znanje. Njegovo znati-kako, pečat njegovog iskustva, i u oblasti njegovog rada to određuje njeg< individualnost.

Stolar uči svoj zanat radeći ga, a dete uči o životu živeći ga. Ml možemo da naučimo dete kao da živi. Učenje pruža informacije '. se moraju preobratiti u znanje da bi bile korisne. Katalizator za transformaciju je lično iskustvo. Informacija koja se poveže sa isk tvom, postaje znanje; ostale prolaze neasimilirane kroz misao i se zaborave. Ko od nas pamti matematiku ili istoriju iz škole? Ko! je od onog, što su nas učili u školi zadržano u kasnijem životu? Mno pravog učenja na studijama, stiče se van učionice, od drugova|

Društvenim okupljanjima, i spoljnim aktivnostima. To je ipak, često vredno cene fakultetskog obrazovanja.

Veće isticanje podučavanja u odnosu na učenje, u našem obrazovnom sistemu, odražava nesvesno verovanje da je informacija važnija od mišljenja. Svesno, svaki učitelj želi da njegovi učenici nauče, ali je za njega mnogo važnije da prenese informaciju koju je dužan da kaže na predavanju. Čemu toliko isticanje značaja informacije? Da li je to sredstvo koje će da spreči mlade da sumnjaju u vrednosti koje su u osnovi kulture? Sigurno je da količina informacija koje student treba da nauči, ne ostavlja vreme za kreativno mišljenje. Pretpostavlja se da će se kreativnost postići pošto smo na neki način došli do informacija, ali do tog vremena, izgubljeno je zadovoljstvo učenja i ugušen kreativni impuls. Doktorska disertacija, finalni korak u obrazovnom sistemu, pre odražava predrasudu našeg obrazovanja prema informacijama, no stvarno znanje. Kreativno mišljenje je potisnuto na račun istraživanja. Irelevantno je što istraživanje nema nikakav lični značaj za studenta i informacija koju ono daje nema vrednosti za društvo. Ono je informacija, i u našem kompjuterizovanom veku, mi naivno verujemo da sa dovoljno informacija možemo resiti sve probleme čovečanstva.

Kakvo mesto može kreativno mišljenje zauzimati u kompjuterizovanom svetu? Ako je informacija sve što nam treba, ne napuštamo li kreativnu funkciju ljudske ličnosti? Bez iskre kreativnosti, iščezava zadovoljstvo životom. Mi postajemo roboti čije je ponašanje elektronski određeno, jer se naši postupci mogu elektronski proračunati. To nije prijatna perspektiva, ali se može dogoditi ako ne prihvatimo svoju individualnost. Moramo zadržati pravo da mislimo za sebe, a da ne postanemo statistička jedinica. Ali, to ne možemo postići, ako je naše mišljenje bazirano na statistici.

Pretpostavimo da četiri od pet osoba biraju neki proizvod; da li je razlog za vas da birate isti proizvod? Ako je tako, to znači da nemate ukusa i ne možete rasuđivati za sebe. Ali, vi možete dokazivati da tako velika potražnja znači daje proizvod izuzetan. Vaš skeptični intelekt će vam reći da su ipak izbori pri kupovini pod uticajem reklame. Mada se vrednost proizvoda može lično testirati, reklamari znaju da javno mnjenje ima malo ukusa i nema sposobnosti kritičkog rasuđivanja. Ako bi drugačije mislili, oni ne bi zasnovali svoju reklamu na anketa-ma izbora.

Ukus je u osnovi kritičkog rasuđivanja. Bez formiranog ukus čovek nema osnovu za kritičnost. Suđenje koje ne izražava lijk osećanje, je moraliziranje. Na primer, kritika koja prihvata ili odf čuje neki komad zbog njegovih ideja, bez obzira da li on zabavlja! ne, puko je moralno suđenje, a ne kritičko razmatranje. Ako lični u! nekog kritičara nije kriterijum za njegovo suđenje, onda se on por kao autoritet koji veruje da ima superiorno znanje staje dobro a loše. Moj skeptični intelekt dovodi u pitanje njegovo pravo da don takve sudove. Nečiji ukus se može slagati sa mojim ili ne, ali akoj pošteno izrazi ja mogu da uvažim njegovo mišljenje.

Ako neko ima ukusa, on može prosuditi na osnovu svog oseća da li mu se neka stvar dopada ili ne. Znati šta se nekom dopada ili i subjektivno je znanje. Za takvog čoveka se može reci da poznaje mišljenje. Ako, uz to, može da obrazloži zašto mu se nešto sviđa ne, odnosno, ako može da potkrepi svoj izbor pravim razlozima,! ima sposobnost kritičkog mišljenja.

Iako želimo da naša deca misle kreativno, i da razviju sposobii kritičkog mišljenja, mi negiramo njihov ukus i namećemo im s\ Kod kuće i u školama, trudimo se da im formiramo ukus određujf im šta treba da im se dopadne. Zaboravljamo daje kod čoveka, smisl za ukus urođen, i da sve dok se može dograđivati, ne može formiran. Ukus se može proširiti doživljavanjem novih iskustava,] neko ko ne zna šta mu se sviđa a šta ne, ne dobija ništa od toga. smo rođeni sa osećanjem ukusa, jer smo od momenta rođenja u st da razlikujemo zadovoljstvo od bola. Mi gubimo taj osećaj kadaf naši izbori omalovažavaju i kada nam je uskraćeno pravo da kaželj NE.

Svi tečajevi o umetnosti, programi muzičkog obrazovanja, čit literatura u školama, često znače samo povećanje fonda znanja. Reti pomažu da se razvije nečiji ukus. Ako bi se pitali zašto je to *tok* odgovor je u tome što su te informacije prezentovane autoritativi Unapred nam se kaže da je to velika umetnost, lepa muzika ili dot literatura i da bi trebalo da nam se sviđa. Na taj način smo u isfi poziciji kao dete kome majka kaže šta treba da mu se dopada, jer ori zna najbolje. Ko može sa zadovoljstvom reagovati na takvo nametan)^ A ako ne možemo da reagujemo sa zadovoljstvom, kako možemo l pojavu smatrati lepom stvari? Ono što dobijamo iz autoritativni izlaganja je informacija, a ne znanje, i sigurno ne veličanje lepote.

Prateća pojava masovnog društva je stvaranje masovne kulture. Iyjože izgledati kao velika pogodnost za čovečanstvo što nudi reprodukcije velikih majstora, po pristupačnim cenama za svakog, ali krajnji efekat ovog trgovačkog napora, je svođenje vrednosti ovih dela na informaciju. Previše informacija mogu zamagliti nečije mišljenje, a preveliko izlaganje može tupiti njegov ukus. Kada kultura postane masovni fenomen, gubi se sposobnost razlikovanja. Razlika između uzvišenog i prostog, dobrog i lošeg, bleđi kada se izgubi ukus.

Ja nisam protiv ideja da svi ljudi imaju pravo da poznaju kulturu u kojoj žive. Ipak, ne verujem da se* kultura može preneti masama. Uloga je kulture da transformiše masovnu individuu u istinsku, ali da bi se to postiglo, mora se prepoznati individualnost svakog čoveka, podržati njegova težnja za zadovoljstvo i potpuno poštovati njegovo pravo da kaže Ne. Ne smemo zameniti informaciju za znanje. Znanje se stiče izlaganjem informacije, proceni čovekovih čula. Pojedinaac ne uči samo svojom glavom, već i svojim srcem i celim svojim bićem. Ono što se nauči na taj način, istinski spoznato je. Ono što se zna samo glavom, je informacija.

Učenje je kreativna aktivnost. Mi smo inspirisani da učimo jer očekujemo od toga zadovoljstvo, i to očekivanje se ostvaruje kada nešto spoznamo. Mi tragamo za informacijama da bi produbili znanje i povećali svoje zadovoljstvo. Ne treba da nam se nameće znanje, kako se to radi u mnogim obrazovnim sistemima. Kada je obrazovanje usmereno ka zadovoljstvu, škola postaje prijatna avantura u sarnoot-

8. EMOCIONALNA REAGOVANJA

Ljubav

U svom traganju za znanjem, čovek razlikuje i izdvaja različite fenomene prirode. Kao posledica ovog procesa svaki pojedini aspekt teži da oslabi svoju vezu sa celinom i posmatra se kao nezavisna varijabla. Kada se ovaj analitički postupak primeni na emocije, one se definišu ili kao fiziološki odgovori organizma ili kao sklopovi ponašanja koji mogu biti usvojeni ili odbačeni voljom. Strah je, na primer, telesna reakcija fiziološki izazvana lučenjem adrenalina kao odgovor na opasnost. Mada, ni sekrecija, niti naša telesna reakcija na to nisu podložne svesnoj kontroli, mi stalno savetujemo deci da se ne plaše, podrazumevajući tako da ona mogu kontrolisati ovaj emocionalni odgovor.

Ova konfuzija o prirodi emocija, najjasnija je u našem odnosu prema ljubavi. Literatura i saveti su puni upozorenja i prekora, kada je ljubav u pitanju. Uprkos takvim upozorenjima, kao što je Smajli Blentova "Ljubav ili ništa", sva ova pozivanja na svesnu misao su relativno nemoćna da proizvedu više osećanja ljubavi. Na drugoj strani, mi podrazumevamo da je ljubav prirodno osećanje u nekim odnosima, kao na primer, da svaka majka prirodno voli svoje dete kao i da svako dete voli svoju majku. Često smo šokirani i zapanjeni kada vidimo da nije uvek tako. Gledano iz ugla svesnog mišljenja oba ova shvatanja su u izvesnoj meri istinita. Znamo da je ljubav značajna u životu, i to ne zaboravljamo. Poziv na ljubav je zamišljen da usmeri Čovekovo zanimanje za svoj ego, i da obnovi njegovu svest, makar trenutno, na njegov odnos sa drugima i sa zajednicom. U isto vreme, ni i shvatamo da ljubav treba da bude prisutna u svakom bliskom

odnosu. Ono što ipak, ne možemo da vidimo, to je da naše emocionalj reakcije nisu izdvojeni fenomeni. Oni nisu voljne reakcije ili čis uslovni refleksi. Ljubav se na primer, ne može odvojiti od zadovolj stva. Ona proističe iz doživljaja zadovoljstva, i da bi postojala, zavj od očekivanja tog zadovoljstva.

Reč "emocija" znači pokret "izvan" "od, ili iz". Tako se emoci može definisati kao pokret koji nastaje iz pobuđenog stanja zadovof stva ili bola. Šandor Rado, deli emocije u dve grupe, emocije blage tanja i emocije trpljenja. Prema Radu, emocije blagostanja koje uklj^ čuju i ljubav, simpatiju, i bliskost, su "diferencirane elaborac doživljaja i očekivanja zadovoljstva". Prosto rečeno, mi volimo og što nam nagoveštava zadovoljstvo. Slično, naša naklonost se prene na one ljude sa kojima smo imali prijatne odnose. Normalno je čovek nije naklonjen onima koji deluju preteče. Emocije trpljenja, l što su strah, bes, mržnja, izrastaju iz doživljavanja i očekivanja bc

Pamćenje i očekivanje igraju važnu ulogu u razlikovanju emc onalnog odgovora na bazi reakcija zadovoljstvo-bol. Ako smo povredeni u nekoj situaciji, mi ćemo očekivati sličnu bol kada ponovo nađemo u toj situaciji. Ako očekujemo bol, mi ćemo ragov^ strahom ili ljutnjom zavisno od smera našeg kretanja. Ako izbegavau situaciju, mi ćemo doživeti strah; ako se suočimo sa situacijom daj izbegli strah, osećaćemo bes. U odsustvu pamćenja i očekivanja, kc bi usmerilo naše ponašanje, naše reakcije će biti određene efekte direktnog kontakta sa objektom. Prijatan efekat će nas navesti posegnemo za objektom, bolan će nas naterati da se povučemo.

Novorođenče ne oseća, niti pokazuje ljubav prema majci. Njege reakcije su bazirane na osećanju zadovoljstva i bola. Može se, ir. reći da je na rođenju prisutna sposobnost za ljubav, ali da je za procvat potrebno sazrevanje svesti, i doživljavanje zadovoljstva^ detetovom kontaktu s majkom. To iskustvo se ubrzo događa, poš dete, ako će uopšte da preživi, mora imati zadovoljene osnovi potrebe bilo od majke ili neke zamene za majku. Kada rastuća svesnc deteta omogući da ono poveže ova prijatna zadovoljstva sa lične majke, javlja se osećanje ljubavi za nju. Ono se ozari kada se ona poja^ i mogu se videti talasi prijatnog uzbuđenja koji prelaze njegovi! telom.

Na nesreću, bar u našoj kulturi, detetov kontakt sa majkom dovodi uvek do zadovoljstva. Pošto majka mora da zadovolji osnovu

potrebe deteta, ona to može uraditi na način koji remeti zadovoljstvo dečeta. Ima previše beba koje plaču, i vidimo previše nesrećne dece, ju bismo imali iluziju kako se u detinjstvu ostvaruju sve detetove želje. \lala deca žele skoro neograničen kontakt sa majčinim tetom, mali broj žena je spreman da detetu posveti potpunu pažnju i sve svoje vreme. Njihove lične potrebe se često sukobljavaju sa potrebama deteta. Ako se pokore svim zahtevima deteta, razdražljive su, osećaju se uznemireno. Ako ne, dete je uznemireno. U oba slučaja, clete često to bolno doživljava što umanjuje njegovu ljubav prema majci.

Vrlo često, majka ima ambivalentan odnos prema detetu. Dete nije čist blagoslov. Ono je i željeno i neželjeno. Kao rezultat toga, dete postaje objekat izvesnog majčinog neprijateljstva, uglavnog ncsvesnog, ali izraženog u nervoznim gestovima, ljutim pogledima, grubim dodirima i slično. Nisu nepoznati činovi nasilja nad decom. Sindrom prebijene dece je mnogo češći, nego što se u početku mislilo. U svojoj knjizi "Strah da se bude žena" Josef Reingold dokumentuje i pokazuje zastupljenost materinskog neprijateljstva među ženama. On to povezuje sa ženinim iskustvom koje je ona imala kao clete, sa svojom majkom, i sa konfliktom među njima. Moje lično kliničko iskustvo podržava ova zapažanja. Nije bilo nijednog pacijenta, koga sam tretirao svih godina svoje prakse, koji nije imao neka negativna osećanja prema majci, za koja se sigurno zna da su se dogodila u detinjstvu.

Bolna iskustva ne pobuđuju osećanja bliskosti i ljubavi. Čovekov odgovor je odbramben ili negativističan u onoj meri u kojoj očekuje bol. Čovek ne može voleti nekoga ko ga povređuje, sem ako nije izgradio mazohistički karakter. Ako" ljubav nastaje iz očelčivanja za -dovoljšlva, onda njena SupTOtnost, mržnja, mora nastati iz očekivanja bola. Ja ću u sledećoj glavi proučiti spektar ovih dvaju emocija, ljubavi i mržnje. Ovde je važno razumeti njihovu vezu sa zadovoljstvom i bolom.

Veza između ljubavi i zadovoljstva, koja do sada izgleda jasna, postaje zamršena kada shvatimo daje majčina ljubav takode instinktivna reakcija na potomstvo. To je urođeno kod onih životinjskih vrsta kod kojih je materinska pažnja uslov za opstanak mladunčeta. To je tako duboko utisnuto, da od momenta rođenja, majka-životinja štiti svoje mladunče i svojim životom, ako je potrebno. Čak i u životinjskom carstvu, u izvesnim uslovima, ovaj instinkt nije dovoljno jak da bi sprečio destruktivno ponašanje majke prema mladunčetu. Poznato

je da životinje-majke napuštaju svoje mladunče kada su uhvate zamku, a to se ponekad događa i sa kućnim ljubimcima. Međutim, prihvatiti da životinja odbacuje mlade pod uslovima koji joj uskrade zadovoljstvo u ispunjavanju njene materinske funkcije. Kod životinja, izgleda da kod viših životinja instinkt materinske lju da bi se potpuno ostvario, zavisi od zadovoljstva prilikom ispunjavanja nagonске potrebe. Ako ovo zadovoljstvo izostaje, instinkt slabije zadovoljstvo, s druge strane, jača instinktivne radnje i prevodi svesno ponašanje.

Pošto instinkt ne može potpuno da nestane, nema nikada potpuno odsustva materinske ljubavi, čak i kod najneoseetljivije žene. Uf strahu da bude žena, svaka žena u svom telu, zna da samo ispunjenje svoje ženske prirode može doživeti radost života, ovčrdurjoko saznanje opovrgnuto iskustvima njenog života, sečan ta iskustva usmerava njeno sadašnje ponašanje, ona je žena u konfli čija je želja da voli svoje dete isto tako važna kao i njeno neprijateljstvo. Jasno je da će u odsustvu zadovoljstva, neizbežno imati, destruktivan, no kreativan odnos prema detetu.

U osnovi emocije ljubavi, stoji biološka potreba za kontaktom bliskošću sa drugom osobom. Kroz ovaj kontakt, naša tela se stimuluju i uzbuđuju; bez njega, ona postaju hladna i ukočena. Sama potreba opaža kao osećanje čežnje, koje bioenergetski podseća na osećanje gladi, kada nam je potrebna hrana. Čežnja, kao i glad, postaje kada se čoveku uskrati. Ona je takode jača kod mlade dece, čiji je potreba za kontaktom najveća. Nešto je manja za vreme perioda latencije i budi se ponovo u toku adolescencije, kada se ostvaruju seksualne funkcije.

Shvatanje razlike između osećanja čežnje i emocije ljubavi je važno za razumevanje ljubavi. Čežnja je u istom odnosu sa ljubavlju kao glad sa apetitom. I glad i čežnja su nediskriminativne biološke potrebe. Gladna osoba će jesti sve; usamljena osoba će prihvatiti bilo koga prijatelja. Nasuprot tome, apetit i ljubav su usmereni ka specifičnim izvorima zadovoljstva. Čovek ima apetit za određenu hranu; on voli određenu osobu kao druga ili prijatelja. Osoba koja voli, svesna je objekta ljubavi kao izvora zadovoljstva. Ako se očekivanje zadovoljstva doda biološkoj čežnji za kontaktom i bliskošću, potreba se pretvara u pravu emociju. Razlika između ljubavi i čežnje, manifestuje se u postupcima i ponašanju osobe. Ljubavnik očekuje zadovoljstvo

ovo telo je prijatno uzbuđeno, toplo i privlačno. Osoba koja čezne, Sna je i potištena.

Osećanjiježnje je takode poznato kao zavisna ljubav, koja se često r,asapcavom ljubavlju. Ako je čovek zavisn od drugog on će fa'žiti svoje osećanje kao osećanje ljubavi. On će reći, "Ja te volim" Kida u stvari misli "Potreban si mi". Nije isto biti potreban i biti voljen. potreba označava nedostatak, ljubav je ispunjenje. Imati potrebu za nekim može biti bolno; voleti je prijatno. Zavisna ljubav vezuje dve osobe; prava ljubav podstiče slobodu i spontanost, osnovne elemente zadovoljstva. Zavisn odnos uskraćuje zadovoljstvo i tako otežava ostvarenje prave ljubavi, ili je čak onemogućava.

Za zavisnu ljubav karakterističan je zahtev za ljubavlju ili zadovoljstvom; pcava ljubav je davanje. J^aHev'zaljubavlju ^e objašnjava na sledeći način: Potreban si mi. Želim te: Volim te, zato i ti treba da voliš mene.

Osoba čija ljubav ima kvalitet zavisnosti veruje da ima prava da zahteva ljubav. Ne shvatajući ovo, ona premešta na drugu osobu neispunjenu želju iz mladosti. Njegova zavisnost odražava infalhtilno iskustvo kad je bila istinski zavisna od svoje majke. Tada je zadovoljenje potreba zavisilo od majčine ljubavi, bila je uverena da ima pravo na tu ljubav, samo zato što joj je ona potrebna. Njena nesvesna misao odbija da prihvati sadašnju realnost L Da višejijejedtj i 2JDa je ljubav odraslog bazirana na uzajamnom zadovoljstvu. Kada ovako razumemo odnose Ižffleđu" Tjubavi i zadovoljstva, kako neko može zahtevati ljubav? A to se ipak stalno događa. Roditelji zahtevaju ljubav od dece, i to čak smatraju njihovom obavezom za napor koji oni ulažu da ih podignu. Deca mogu odglumiti ljubav ako im roditelji nametnu osećanje krivice, ali pravoj emociji se ne može naređivati. Niti se ona može zaslužiti, kako to neki ljudi misle, činom samoodricanja. Požrtvovana žena se često razočara kada otkrije da se njen suprug zaljubio u drugu ženu. Požrtvovana majka je često šokirana kada vidi da njena deca ne cene njeno žrtvovanje. Uglavnom, nas odbija stav samoodricanja a privlače ljudi koji uživaju u životu. Često sam slušao mnoge pacijente kako kažu: "Želeo bih da moja majka priušti sebi više zadovoljstva".

Ali ako je zadovoljstvo u osnovi ljubav, ljubav je takode uslov za zadovoljstvo. Jer, ljubav predstavlja obećanje koje će dovesti do zadovoljstva. Videli smo da bez predanosti poslu, nema zadovoljstva

u poslu. U istoj meri je važno da se osoba posveti nekoj vezi, akoj da uživa u njoj. Predanost nastaje iz očekivanja zadovoljstva, baš i ljubav. Zato je vredno reći da je količina zadovoljstva u direfci vezi sa stepenom predanosti ili količinom emocija koje neko inve u neku aktivnost ili osobu:

Ljubav ima drugu važnu funkciju u ovim bliskim relaciji između ljudi, koji žive zajedno. Ona dodaje stepen sigurnosti, omogućuje drugoj osobi da sa istom predanošću ude u tu relaciju. | potreba za sigurnošću naročito je jasna u odnosu majke i de Novorođenčetu je potrebno takvo osećanje sigurnosti koje mu pružiti jedino potpuna posvećenost majke njegovom blagostanjv se oseća sasvim bespomoćno. Svaki prekid u detetovom ose sigurnosti, trenutno izaziva nemir i strah, čiji se efekti ne mogu] prevazići. Kada vidimo daje novorođenče preraslo fazu u kojoj su njegove potrebe bile automatski zadovoljene, da bi započelo nezav postojanje, možemo videti koliko je za njegovo blagostanje važan l majčine ljubavi kojim pozdravlja njegov dolazak na svet.

Odrasli nisu bespomoćni kao deca, ali u njihovim bliskim re jama sa drugima, takode imaju potrebu za osećanjem sigurn<| Potrebno im je uverenje da današnja zadovoljstva neće biti sutra bol zbog gubitka osobe koja je pružila to zadovoljstvo. Ljudir potpuno jasno da ukoliko je veće zadovoljstvo koje uživaju mora biti veća bol, koju će osećati kada se čežnja za bliskoš intimnošću ponovo javi, a ne može biti zadovoljena. Jer u prirc životinja da traže ponovo zadovoljstvo u situaciji u kojoj su je prvij dozi veli.

Čovek više no bilo koja druga životinja živi u sadašnjosti uključuje prošlost i okreće se ka budućnosti. On je bolno svest svojih ranijih iskustava da se, izlažući se zadovoljstvu, izlaže me nosti da doživi bol. Akcije doživeo brojna razočarenja, on će preterano odbramben u svom očekivanju zadovoljstva. Smanjićei se sposobnost da voli i kapacitet za doživljavanje zadovoljstva. Ali j i sa bogatim iskustvom, čovek je sklon da ude u bliski odnos za zna da neće trajati.

Ljubav je obećanje da će sadašnje zadovoljstvo biti dostupi sutra. To nije garancija, niti obaveza. Reci "volim te" su obećanje l se odnosi na budućnost, a na osnovu trenutnog stanja osećanja. To i obećanje da će se voleti sutra, jer ova emocija kao i bilojcpj^dru

• rasta spontano iz dubine ljudskog bića i nije podložna volji. Više od toga se ne može zahtevati njezina je zadovoljnost. Samo sa jmirnošću koju pruža ljubav, čovek se može potpuno prepustiti zadovoljstvu ljubavi.

Pričanje o ljubavi, ali izdvojeno od njene veze sa zadovoljstvom je moralisanje. Moralisanje ne razrešava emocionalne probleme čoveka. S druge strane, neodgovorno je isticanje značaja zadovoljstva, ne uvažavajući bazične potrebe ljudi za izvesnom sigurnošću, stabilnošću i redom u životu. To samo može voditi haosu i bedi. Uslovi u kojima čovek živi zahtevaju kreativan odnos prema ovim suprotnim potrebama. Moramo shvatiti da šta više zadovoljstva neko ima, u stanju je da više ljudi mora znati da pružajući ljubav, povećavamo svoje zadovoljstvo.

U ovoj glavi upotrebio sam reč "ljubav", kao da ona ima jedinstven kvalitet. U stvari, ljubav, kao i zadovoljstvo, obuhvata spektar osećanja od kojih je svako povezano sa iskustvom ili očekivanjem zadovoljstva. Širi pojam za ova osećanja je naklonost. Osećanja naklonosti idu od prijateljstva do ljubavi. Njih ćemo opisati u sledećoj glavi.

Naklonost i neprijateljstvo

Emocije se mogu klasifikovati prema tome da li su jednostavne ili složene. Jednostavne emocije imaju samo jedan ton osećanja, zadovoljstvo ili bol. Složene emocije sadrže elemente i zadovoljstva i boli. Tuga i sažaljenje su složene emocije. Takode se mogu kombinovati dve ili više emocija da proizvedu složeniju reakciju osećanju razočarenja na primer. Postoji bes i strah. Vrednosne procene su često ugrađene u naša osećanja, stvarajući ono što ću nazvati pojmovna emocija. Krivica, stid i taština spadaju u ovu kategoriju.

Suptilno emocionalno reagovanje ljudi ponekad izmiče opisu. Reči su nedovoljne za oslikavanje svih nijansi osećanja koje čovek može da doživi. Nije mi namera da analiziram svaku emocionalnu reakciju. Neke su, ipak, važne za razumevanje čoveka. Sada ćemo posvetiti punu pažnju onim emocionalnim reakcijama koje uključuju jednostavne emocije.

Postoje dva para jednostavnih emocija, čiji su članovi u međusobnom polarnom odnosu. Strah i bes iz jednog para i ljubav i mržnja iz drugog. Drugi par uključuje sva osećanja koja se mogu grupisati pod

naslovom naklonost i neprijateljstvo. Ovi parovi emocija uglavnom definišu naša osećanja prema drugim ljudima, mada možemo govoriti o ljubavi i mržnji prema objektima i situacijama.

Zaljubljenost je posezanje za drugim osobama i okolnim svetom iz pobuđenog stanja očekivanja zadovoljstva. Ona predstavlja ekspanzivnu reakciju u telu. Bazirana je na protoku krvi ka površini tela, rezultat širenja perifernih krvnih sudova. Ovaj tok krvi ka površini stvara osećaj fizičke toplote. Snažna osećanja se karakterišu toplotom. O zaljubljenom čoveku govorimo kao o toploj osobi. Prisutne su druge fizičke manifestacije zadovoljstva. Muskulatura je mekano opuštena, otkucaji srca su spori, ženice sužene i tako dalje.

Toplota zaljubljenosti je uglavnom na koži, koja je jako prepunjena krvlju. To stvara želju za nekim fizičkim kontaktom sa osobom koja je objekt tog osećanja - dodir ruku, zagrljaj ili poljubac, osećanja zaljubljenosti imaju erotski kvalitet i izraz su erotskog pulsa, ili Erosa. Erotski elementi u zaljubljenosti mogu biti recesivni ili dominantni. Recesivni su u drugarstvu, a dominantni u seksualnoj ljubavi. Jak erotski element je stvoren visokim stepenom uzbuđenja sa fokusom na erotskim zonama. Ove zone tada postaju izraz snabdevene krvlju.

Suprotna saosećanja, odnosno, ona koja se mogu označiti neprijateljska, takođe su određena protokom krvi, ali u suprotnom smeru. Krv se povlači sa kože i površine tela, stvarajući osjećaj hladnoće. Sva neprijateljska osećanja su hladna. Neprijateljski rasfalažena osoba, povlači svoju naklonost i okreće je u hladan odnos prema drugoj osobi. Ona gubi svaku erotsku želju koju bi mogla imati i odatim je svaka pomisao na fizički kontakt. Sva neprijateljska osećanja predstavljaju, zato, povlačenje osećanja.

Ni naklonost ni neprijateljstvo ne predstavljaju agresivan odnos! Agresija je funkcija muskularnog sistema, koji nije aktivno uključena u osećanja o kojima diskutujemo. Ovim osećanjima se često deklariše agresivna komponenta, transformišući ih u specifične akcije. Sekularni akt zahteva ovu agresivnu komponentu da bi uopšte došlo do odnosa. Kada se agresivni element pripoji neprijateljskom osećanju, rezultat je napad ili pretnja napadom, što se razlikuje od čiste neprijateljske reakcije hladnog odnosa.

Reč "agresivan" psihološki se koristi kao da je suprotna rasfalažena pasivan. Agresivan znači kretati se prema osobi ili objektu, dok

„pasivan“ znači inhibiciju ovog pokreta. Čovek može biti agresivno neprijateljski ili agresivno zaljubljen, kao što može biti pasivan u izražavanju neprijateljstva ili zaljubljenosti. Jasno je da se reč „aktivna“ ne može koristiti u ovom kontekstu kao suprotna pasivnom, jer nedostaje oznaka pravca ili cilja. Agresivan teniser mora da pobedi; aktivan igrač nema obavezno ovaj cilj.

Da bi pokazao polarnost zaljubljenosti i neprijateljskih osećanja, djskutovaću i suprotstaviti prijateljstvo i neprijateljstvo i ljubav i mržnju.

Prijateljstvo nije isto kada su u pitanju naša osećanja za osobu koja ima sličan ukus i shvatanje kao mi, i kada su u pitanju osećanja koja imamo za neznanca. Zadovoljstvo se deli sa prijateljem. Čovek izbegava da ga deli sa neznancima. Ali samim činom deljenja zadovoljava sa neznancem, on se pretvara u prijatelja.

Rezervisanost koja se ispoljava prema neznacu vrlo je uočljiva među starijom decom. Vrlo malo dete nema razvijen doživljaj sebe i ne pravi nikakvu razliku među decom svog uzrasta. S druge strane, ne samo da postojeća grupa dece gleda na pridošlicu sa rezervom, već i on sam, takode, oprezno prilazi grupi. Neko vreme, on gleda njihovo ponašanje sa udaljenosti, a onda se postepeno približava. Kada postane blizak, neko od dece ga može pozvati da im se pridruži u igri. Kada se to desi, siguran je da su ga prihvatili.

Neznanac remeti osećanje opuštenosti i sklada koji prožima ustaljenu grupu. Njegovo prisustvo može zaustaviti tok prijatnih senzacija koje se javljaju između bliskih osoba i tako može izazvati izvestan stepen neprijateljstva ili hladnoće. S druge strane, on donosi novinu i uzbuđenje, koje obećavaju zadovoljstvo. On će zato izazvati izvesnu radoznalost, koje će dovesti do kontakta. Koji će od ova dva faktora biti uspešniji u usmeravanju reagovanja prema neznancu zavisiće od ličnosti članova grupe. Sigurna osoba će pre prihvatiti stranca, nego nesigurna.

Naklonost prema strancu je vidljivija kod ljudi koji su okrenuti zadovoljstvu, nego kod onih orijentisanih na moć. Uopšteno govoreći, kada su ljudi zadovoljni, oni su skloni da prihvate nepoznatog. Ovo zadovoljstvo ih čini slobodnim i otvara ih za nova iskustva. Neznanac je često dobrodošao na zabavu; a uglavnom je persona non grata na teritoriji tuđe vlasti. U borbi za vlast, ljudi su nepoverljivi i boje se neznaca. Kada nema zadovoljstva, neznanac se često sreće sa odbaci-

vanjem ili čak neprijateljstvom. Pre više godina sam gledao film j je vrlo živo oslikao ovu situaciju. Dva smrknuta Velšana stoje livadi posmatrajući dolazak stranca.

"Znamo li ga Bil?" pita prvi.

"Ne" odgovori drugi Velšanin.

"Gađaj ga kamenom" reče prvi.

Dobrodošlica strancu je odnos koji je naučen kao deo ili Jud Hrišćanstva ili neke druge tradicije. Moderna civilizacija sa sveprtnim pogodnostima za putovanja i komunikaciju, teži da ukloni rodne barijere između neznanaca. Ali to je samo površni utisak. vidljive ljubaznosti sa kojom srećemo turistu može se uvek rezerva i hladnoća koje se osećaju za nenanca kod onih ljudi čij životi lišeni radosti.

Kažnjavanje neznanca je pre izraz mržnje, no pukog neprijateljstva. Pošto on može biti prirodni objekt za neprijateljska osećanja^lako postaje meta potisnute mržnje koja dolazi iz bolnih iskustva detinjstva. Ljudi na nepoznato projektuju snažna neprijateljska osećanja koja su ranije doživeli prema roditeljima, i potisnuli ih u osećanja krivice. Neznanac postaje žrtva ka kojoj se mogu usme takva neprijateljska osećanja. Ovo pomeranje agresije uglavnom^ilazi na društveno prihvatanje i lako se racionalizuje egom. Neprijateljstvo sa kojim se dočekuje neznanac, može se prevazići ve bliskošću, ali bi bilo pogrešno misliti da se obrazovanjem prevazići mržnja prema strancu.

Potrebna je terapijska situacija da bi se oslobodile potisnute mržnje. Najpre se mora primeniti neki oblik analitičke tehnike >ih čovek postao svestan. Drugo, moraju se obraditi i osloboditi osećanja krivice koja služe da drže ova negativna osećanja potisnuti I treće, mora se na neki način omogućiti fizičko izražavanje neprijateljstva u kontrolisanim uslovima, tako da se rastereti fizička teret koja je u osnovi ovih osećanja. Kada se to dogodi, obnavlja sposobnost osobe da doživi zadovoljstvo i "dobre vibracije" post normalan ton njegovog tela.

Ljubav i mržnja su blizak polarni par. Nije teško razumeti polnost ako shvatimo da je mržnja zamrznuta ljubav^odnosno. Uuba se ohladila. Kada se ljubav pretvori u mržnju, to nije zbog toga što neko razočaran. Postoje ljubav bazirana na očekivanju zadovoljstii

ona polako bleedi u odsustvu zadovoljstva. Odbačeni udvarač se oseća povređen, ali ne omrznut. Mržnja prouzrokuje osećanje izdaje. Ako se neko izjavio ljubav koju je druga osoba prihvatila, njegovo srce je široko otvoreno, on ima veru u drugog. Izdaja ove vere je kao nož zaboden u srce. To stvara šok za čoveka koji zaustavlja svaki pokret i zatvara sva osećanja. To je kao brzo zamrzavanje hrane, koja čuva „kus zaustavljanjem svih biohemijskih procesa.

Ono što uvek okreće osećanja naklonosti u neprijateljstvo, jeste doživljaj da smo iznevereni. Kada se drugarstvo izneveri, okreće se u neprijateljstvo. Iznevereno poverenje obrće naklonost u neprijateljstvo. Sterjenjeprijateljstva je zato proporcionalan, količini pozitivnog osećanjajcoje. je uloženo u taj. odnos.

Naklonost ujedinjuje ljude u istinski duh zajednice, tako da dobrobit jedne osobe postaje značajna i za ostale članove zajednice. Naročito ljubav, uključuje uzajamnu pažnju i poverenje. Čovek koji voli, nosi u srcu voljenu osobu i u isto vreme poklanja svoje srce. LaKo jeuočlti zašto^eToTornšl^TiilaTolikerđuboke posledice. To stvara duboku ranu koja sporo zarasta i ostavlja ožiljak.

Najteža izdaja je izdaja roditelja, naročito majke. Ne samo daje malo~člete~potptmo zavisno od majke, ono je po prirodi potpuno otvoreno prema majci. Dete je iznevereno kada majka izražava neprijateljstvo ili destruktivno ponašanje prema njemu. Dete može reagovati jedino sa osećanjem: "Njoj stvarno nije stalo do mene." Izražavanje ljutnje nema isti efekat. Ljutnja je pozitivno osećanje i izražava stvarnu t>rigu. Druga je stvar neprijateljstvo prema detetu. Ono nije nikada biološki opravdano, jer je dete produžetak majke. To je izraz autoagresije i pomeranje neprijateljstva koje se razvilo iz ženinog doživljaja izdaje od strane njene majke.

Neprijateljstvo prema detetu se uglavnom javlja kada se ono ne uklopi u predstavu koju njegovi roditelji imaju o tome kakvo bi njihovo dete trebalo da bude. Ta predstava je takode, roditeljsko nesvesno, iileali/ovana predstava o sebi. Kada dete ne uspe da se uklopi u ovu Pivdstuui, roditelji se osećaju iznevereni. Ovaj doživljaj izneverenosti okreće roditeljsku ljubav u neprijateljstvo, koje onda provocira negativnu reakciju od strane deteta. Tako se stvara zatvoreni krug iz koga 'ie mogu da izađu ni dete ni roditelji. Takva nesrećna situacija se može spivdti uvidom roditelja da je beba ili dete, samo životinja čije je Ponašanje vodeno principom zadovoljstva. Ako hoćemo da izbegnemo

pogubne efekte roditeljskog neprijateljstva i da gajimo dete da] član civilizovanog društva, potreban je kreativan pristup zasnovan uvažavanju ovog principa.

Mržnja sadrži mogućnost voljenja. Ako se, na primer, žabe prevara, čovek se odobrovolji i ljubav ponovo poteče. To se događa u kasnijim stadijumima terapije. U ranim stadijumima, pacijent postaje svestan potisnutog neprijateljstva ili mržnje, koje j prema svojim roditeljima zbog njihove izdaje. Tada se osloba negativna osećanja, kao stoje ranije opisano. Kada se tenzija opu obnove dobra osećanja, pacijent može da prihvati činjenicu ponašanje njegove majke, određeno njenim vaspitanjem i mož oprostiti. On sada oseća istinsku ljubav za majku, umesto kompuls ljubavi kojom je bio opterećen. Takode se mržnja pretvara u lju izvan terapije, kada postoji iskrena razmena osećanja i pl pomirenje.

Nisu nepoznate situacije u kojime početna reakcija mržnje, tano prelazi u ljubav. Ovakav razvoj događaja se može obja pretpostavkom da je uvek postojala jaka privlačnost, ali je njen toli zaustavljen strahom od izdaje. Ovaj strah se može *izraziti* ne sle način: "Ako dozvolim sebi da te volim, nećeš me prihvatiti i pov ćeš me, zato te mrzim". Pošto se strah, sa daljim kontaktom smar ljubav procveta. U osnovi preterane ljubomore je strah od odba< nja, koji čini čoveka sumnjičavim prema svakom pokretu osobe.

Bes i strah

Drugi par emocija, bes i strah, u vezj je sa doživljeno! očekivanom boli. Njihovo pojavljivanje u svesti zavisi od ra koordinacije mišićnog sistema. U prvog godini života, dete počinj(j) reaguje na bol i neprijatnost, voljnim pokretima. Detetov pokret, i je u početku, čisto spontan, prelazi u plakanje, vrpoljenje, klizao slučajno šutiranje. Ovi pokreti izražavaju razdražljivost, koja,- pojačava, prelazi u osećanje besa. Umesto pokušaja da izbegne ne jatnu situaciju, dete će kada je povredeno ili sprečeno odgur nepoželjen objekt, odbaciti ga, ili čak udariti. Emocija besa poli zamenjuje plakanje kao sredstvo opuštanja tenzije. Ali, bes

ta, uglavnom, ne može da promeni njegovu situaciju i obično se smiruje plačom, bazičnijim mehanizmom opuštanja tenzije.

Uopšteno, besje efektivniji odgovor od plakanja, postoje njegov cilj da otkloni razlog bola. On, zato, zahteva sposobnost da se izdvoji uzrok, i da se zna objekt ka kome treba da se usmeri bes. Dok plakanje pruža osećanje bespomoćnosti, u toj situaciji, bes prevazilazi osećaj bespomoćnosti.

Kad osećanja besa, uzbuđenje se širi mišićnim sistemom duž zadnjeg dela tela, mobilisući jake pokrete za napadanje. Glavni organi napadanja locirani su na gornjem i prednjem delu tela, postoje taj deo direktno povezan sa traženjem i uzimanjem hrane. Zato se bes doživljava kao podizanje osećanja naviše, uz leđa, i ka glavi i rukama. Ovo nadolaženje osećanja je u vezi sa snažnim tokom krvi prema ovim delovima, što ide u prilog činjenici da neki ljudi zaista pocrvene od besa. Ako postoje prepreke i tenzije koje blokiraju ovo nadolaženje osećanja, može se razviti tenziona glavobolja. Plakanje se, na drugoj strani doživljava kao opuštanje. Kod plakanja, nabor se povlači iz mišićnog sistema i tenzija se oslobađa u seriji konvulzivnih jecaja. Bes je umnogome sličan oluji. Kada se kroz snažne pokrete oslobodi osećanje besa, čelo se razvedri i vrati se dobro raspoloženje. Plakanje je kao plaha kiša.

Bes i strah pripadaju grupi emocija neprijatnosti; oni aktiviraju simpatičko-adrenalni sistem, koji obezbeđuje dodatnu energiju za borbu ili povlačenje. Kod obe emocije, mišićni sistem je pod nabojem i spreman za akciju. Ako je u pitanju osećanje besa, organizam napada izvor boli. Kada je to osećanje strah, on se okreće i povlači od opasnosti. Ova dva suprotna pravca kretanja, odražavaju ono što se događa u telu. Pokret nagore, uz kičmu, kao kada se pas nakostreši, uporedo sa pokretom glave napred i spuštanjem ramena, jeste priprema za napad. Pokret nadole, niz kičmu, završava se savijanjem repnog dela i priprema nogu za bežanje. U stanju straha, podvija se rep i beži. Ako je povlačenje nemoguće, uzbuđenje se zadržava u vratu i leđima, ramena su podignuta, oči su široko otvorene, glava zabačena i rep podvijen. Pošto je to tipični izraz straha, ovaj telesni stav označava daje osoba u stanju stalnog straha, bilo daje svesna toga ili ne.

Put za protok osećanja kod besa, duž leđa i preko glave, može se objasniti činjenicom da su kod čoveka, kao kod većine sisara, usta i

zubi primarni organi za napad. Impuls za udaranjem je primarna i za izražavanje besa. Udaranje se javlja kod skoro sve dece, i pos se sreće i kod odraslih, naročito kod žena. To je vrlo uspešan napada, pošto izaziva jak bol, ali pati od toga, što zahteva vrlo bl kontakt. Tako je gađanje, koje ima veći opseg i dozvoljava manevarski prostor, potisnuto udaranje, koje je glavni fizički besa. Ali kada je čovek mnogo ljut, on ima smrknuto lice, povezano sa udaranjem.

" Čovek ugrizao psa" je prava vest u novinama, naravno zbog s retkosti. Nikada nisam video čoveka da tuče psa, ali sam video; sina, kada je imao oko četiri godine, kako tuče našeg psa. To nijef lako, jer je pas bio krupan Avganistanski hrt (lovački pas) koji je dečaku do ramena. Pas, koji je hteo da dohvati hranu iz kuf odgurnuo je dečaka koji se toliko razbesneo, da se bacio na nj« oborio ga na leđa. Pasje zaskičao i pobegao iz kuhinje.

Pomenuo sam ovaj incident, jer verujem da su inhibicije u udaranjem delimično odgovorne za mnoge poremećaje u izražav besa. Ovi poremećaji se javljaju u obliku nesposobnosti da se ljut, kroz histerične ispade i stanu razdražljivost. Ljutnja je kao i druge prave emocije, ego-usmereno izražavanje. Za razliku od ričnih reakcija, ona ne izbija protiv svesne namere; ona je ego-dil vana i ima za cilj pozitivan rezultat, odnosno, da otkloni frustracije ili bola. Bes nije neprijateljstvo, jer to nije okretanjf objekta ili hlađenje. Inhibicije kod udaranja pesnicom, sprečavaj« ekscitacije ka glavi i ustima i blokiraju prirodno doživljavanje! emocije.

Nesposobnost ljudi da "ugrabe život" ili "zagrizu", jedan j« rezultata potiskivanja impulsa udaranja. Ja ne zagovaram da decu l ohrabrivati da udaraju; ali ne treba ih kažnjavati zbog udaranja ili l kog drugog izražavanja ljutnje. Neko ko nema prava da izrazi ljut nesposoban je da se brani. On se dovodi u stanje straha i bespomoćE koje će pokušati da prevazide manipulisanjem okolinom. U bič getici se pokazalo da se potisnuti bes nalazi iza svih hroničnih os straha i bespomoćnosti.

Odnos straha i ljutnje je takav, da jedno prelazi u drugo. Ako i koje uplašen krene u napad, on će postati ljut i prestaće da se pl To se dešava zato stoje tok uzbuđenja promenio pravac u telu. Njege novo osećanje je opažanje ove promene. Kada onaj ko napada, pe

se povlači, on će iz istog razloga postati uplašen. Osećanje ljutnje oslobađa kroz pokret napada. Osećanje straha se prazni kroz

Strah se razvija kada naizgled jaču snagu opažamo kao izvor boli. Oprezi^{lost} nam nalaže da se povučemo, kako bi izbegli da budemo „ovrećeni, ali opreznost je glas razuma, a emocije nisu podložne kontroli razuma. Da li će neko izabrati borbu ili bekstvo, zavisi od osobe i od situacije. Uprkos superiornijoj snazi agresora, neko može na nasilje reagovati besom, u situaciji kada je povlačenje fizički ili psihološki neizvodljivo. Istinski bes dodaje značajnu dozu snage čoveku i često je dovoljan da nadoknadi nedostatak u veličini ili težini. Čovek koji je ljut, uglavnom je uveren da je njegov stav pošten ili ispravan.

U situacijama, gde se ne može mobilisati bes, jer je opasnost nejasna, nepoznata ili bezlična, strah je prirodna reakcija. Tako su ne primer, deca zaplašena u mraku. Ona se osećaju bespomoćna, i tada će, ili bežati ili plakati. Iz istog razloga se i odrasli boje nepoznatog. Apsurdno je reći detetu da se ne plaši u mraku. Možemo objasniti detetu da nema realne opasnosti, ali moramo shvatiti da je strah biološki odgovor koji ne možemo osuditi. Činimo nepopravljivu štetu deci, nazivajući ih kukavicama tražeći od njih da se stide svojih prirodnih reakcija. Ovaj nerazuman odnos od strane nekih odraslih, delom je u vezi sa njihovom konfuzijom o prirodi emocionalnih odgovora. Delimično, to takode, predstavlja primenu istog tretmana kakav su oni sami imali kada su bili mali i bespomoćni.

Mada je u strahu spontana reakcija da se beži, to se može sprečiti naporom volje. Volja je rezervni mehanizam ega, koji u nekim slučajevima, može nadomestiti emocionalni odgovor. U nekim situacijama, to može biti spasonosno. Ali, volja ne umanjuje strah. To nam omogućuje da ostanemo na zemlji ili napredujemo iako smo suočeni sa strahom. To, takode, može biti nepromišljeno, kao kada koristimo volju da nadomesti strah, samo zbog ego gratifikacije.

Kada se ego izjednači sa telom, pomoći će telesne emocionalne ^govore i usmeriti ih u delotvorne akcije. Ako se plašimo, ponašaćemo se tako da pobegnemo od opasnosti. Bez ego kontrole koja dolazi /1/ 'dntifikacije sa svojim osećanjima, strah se lako može preobratiti . Paniku. Slično, kada se ljutimo, naš ego nas ograničava na ono što neophodno da zaustavi ili spreči da budemo povređeni ili ranjeni.

Ego dodaje racionalni element ljutnji i drži je pod kontrolom, ljutnja sa prestankom nasilja uglavnom slabi, ne može se sr destruktivnom akcijom. To ne važi i za jarost. Kada se sr identifikacija sa telom, i oslabi kontrola ega, napad ljutnje provali kao bes koji je često destruktivan za pojedinca i okolinu

Kao većina funkcija ličnosti, panika i jarost stoje u pol odnosu. Oba nastaju iz osećanja da smo uhvaćeni. Kada je neko sij sa preteranim strahom od boli kojoj se ne može odupreti ni bel ni borbom, on će razviti ili osećanje panike ili bes. Akobeži, to l će biti očajničko, divlja želja da se po svaku cenu pobjegne. slepo, odnosno, bez prave procene realnosti svoje situacije, recima, bez ego kontrole ili pravca. Ako ne može da pobjegne, vaće besom.

Poznata nam je panika ljudi koji su bili zahvaćeni požare svojoj slepoj želji da pobjegnu iz zastrašujuće situacije, previd moguće puteve za izbjavljanje i ponašali se destruktivno. Do dolazi često za vreme rata kada ljudi slepo beže od dolazećeg: telja. Ono što ne možemo da shvatimo, to je da se dete može uf kada je zaplašeno od gnevnog roditelja. Ono je, bukvalno, zarob jer ni bekstvo, niti borba, nisu razumno rešenje. Pošto ne me beži, njegova panika može preći u histerično vrištanje.

Deca koja žive pod manje ili više, stalnim strahom ocM razvijaju hronično stanje panike, a kako rastu, potiskuju to <

Ovo potiskivanje je samo relativno uspešno. Panika probija l u životu, u situacijama koje ne mogu da racionalno opravdaju snažnu reakciju. Neki ljudi su tako blizu panici, da se plaše daj sami iz kuće. Tretirao sam izvesan broj ovakvih slučajeva. Kod i je panika ispod same površine. To se uglavnom manifestuje pre ispučenim grudnim košem i otežanim disanjem. Osoba u panike oseća da ne može da uzme dovoljno vazduha. Obratno; osoba oseća da ne može da uzme dovoljno vazduha, upada u pa Iza respiratornih teškoća leži blokiran vrisak. Ako se vrisak osl<j u terapijskoj situaciji, popravljja se disanje i slabi osećanje pa Kada se osećamo uhvaćeni, možemo takode reagovati jakim naročito ako je prisutan neki objekat na kome možemo iskaliti Kod snažnog besa, muskularna ekscitacija je velika, i osobajj kontrolu nad svojim ponašanjem. Kao i panika, snažan bes jei Besna osoba udara oko sebe nasumce, nesvesna destruktivnih ef

vog ponašanja. Za razliku od ljutnje, bes nije povezan sa specifičnom ^vokacijom, jer proizilazi iz osećanja da smo uhvaćeni.

Kako možemo razumeti bes koji neki roditelji ponekad ispoljavaju prema svojoj deci? Teško je zamisliti kako dete može prouzrokovati ta veliki strah kod roditelja. Moramo tražiti objašnjenje u roditeljskom osećanju da su uhvaćeni od svog deteta. Jer jedno je jasno, majka je vezana za dete. Ona zna da ima obavezu da stalno brine, da pazi na dete. Ako nema dovoljno energije, doživeće dete kao teret. Ako je njen odnos sa suprugom bolan, ona će doživeti dete kao lonac koji je vezuje za patnju u toj vezi. Ako njene sopstvene infantilne potrebe nisu ispunjene, ona će odbijati detetove zahteve za ljubavlju. Ukoliko njen doživljaj materinstva nije ispunjen radošću i prijatnošću ona će se osećati zarobljenom zbog obaveze koju je preuzela. U trenucima jakog stresa, okrenuće bes ka detetu.

Rezultat roditeljskog besa na dete je užas. Opisaću ovu emociju u sledećem pasusu. Hteo bih da istaknem da se ovaj efekat javlja čak i kada bes nema formu otvorenog nasilja. To isto doživljava i dete koje oseća latentno nasilje roditelja. Izraz besa na licu roditelja je nešto sa čim dete ne može da se bori niti da ga razume. To je pretnja detetovom postojanju. Sretao sam roditelje koji su svoju decu gledali sa izrazom besa na licu. To se, dešavalo u mojoj ordinaciji kada roditelji nisu bili svesni tog *izraza*. Majčino lice je postajalo mrko, kao da su se crni oblaci spustili na njeno čelo. Vilice su stegnute. Oči hladne i teške. To je bio izraz ubice. Suočeno sa takvim izgledom, dete se zamrzne od užasa.

Kod užasa je muskularni sistem paralisiran, tako da onemogućava bilo koji oblik borbe ili bekstva. Užas je intenzivniji oblik straha nego stoje panika i razvija se u situacijama gde svaki napor da se odupre ili pobjegne izgleda beznadežan. Užas je vrsta šoka; osećanje se povlači sa periferije tela, smanjujući osetljivost organizma na očekivanu krajnju agoniju. To predstavlja bekstvo unutra.

Dete koje doživljava užas u odnosu sa svojim roditeljima razvija shizoidnu strukturu ličnosti. Njegova telesna grada pokazuje sve znake ove emocije; ono je tanko i stegnuto ili mlitavo, sa slabim mišićnim tonusom. Površina tela je niskog naboja. Oči izgledaju prazno a izraz lica je sličan maski. Disanje je jako ograničeno spazmima u mišićima i bronhijama. Udisanje je plitko, i grudni koš se zadržava u

poziciji izdisanja. Zadržavanje pokreta vodi ka depersonaliz
odnosno, odvajanju opažajućeg ega od tela.

Kada panika prožme osećanja, telo ima drugačiji izraz. Nape
kao da se sprema da beži. Grudni koš je ispupčen i zadržava
poziciji udisaja. Strah tera da hvatamo vazduh da bi obezbedili
kiseonika za borbu ili bekstvo. U panici se ovaj vazduh zadržava, j
se zatvara, i izgleda da ne možemo da dišemo. Ova nemogućnc
izbacimo potpuno vazduh, održava stanje panike, kao što nemoguć
da udahnemo potpuno, održava stanje užasa.

Gnev je kopija užasa. To je bes bez kajanja koji ima rušil
efekat. Za razliku od ljutnje, koja je topla, i besa koji je divlji,
je hladan i oštar. Tako on predstavlja agresivni aspekt mržnje,
koja mrzi, gnevna je iznutra a hladna spolja. Osoba koja voli, opus
je iznutra a topla spolja. Ovaj spektar jednostavnih emocija
definitivan. To je samo pogodna forma koja pokazuje biološki redi
preovladava na ovom nivou ličnosti. U sledećoj glavi ću diskute
kako mi iskrivljujemo svoje emocionalne živote.

9. KRIVICA, STID I DEPRESIJA

Krivica

Preveliki je broj ljudi u našoj kulturi koji su opterećeni osećanjem stida ili koji pate od depresije. Njihovi emocionalni životi su konfuzni i puni konflikata. U tom stanju, malo je verovatno da imaju kreativan odnos prema životu, i u stvari ova tendencija ka depresiji označava unutrašnju svest o porazu.

Kako se javlja osećanje krivice? To nije istinska emocija koja proističe iz doživljaja zadovoljstva ili bola. Ono nije ukorenjeno u biološkim procesima tela. Izuzev kod čoveka, nema ga u životinjskom svetu. Zato moramo prihvatiti daje krivica proizvod kulture i vrednosti koje karakterišu kulturu. Ove vrednosti postaju otelotvorene u moralnim principima i obrascima ponašanja koje roditelji nameću svakom detetu i postaju deo detetove ego strukture. Na primer, većina dece uči daje laganje pogrešno. Ako usvoje ovaj princip, a onda kažu laž, deca su ubačena od strane roditelja u konflikt, što takode može dovesti do osećanja krivice.

Problem se dalje komplikuje činjenicom da se dete oseća loše kada laže u situacijama poverenja. Ono se oseća neprijatno, jer se smatra lošim; odn. to stvara stanje bola kod onog koji laže, rušenjem harmonije između njega i onih koji mu veruju. Zato postoji izvesno opravdanje za moralni propis da ne treba da se laže. Ali se ovo biološko opravdanje retko koristi u učenju moralnog ponašanja. Umesto toga, roditelji i drugi, se oslanjaju na doktrinarne stavove koji učvršćuju ^oralne principe i odvajaju ih od veze sa emocionalnim životom. Moralni princip, koji je postao naredbodavno pravilo, mora se sukobiti

sa spontanijem ponašanjem pojedinaca, koji je voden principom voljstvo-bol.

Kultura be/ vrednosnog sistema nema smisla. Kultura, po sebi pozitivna vrednost. Društvo koje nema pravila ponašanja baziranaj moralnim principima, degenerira u anarhiju ili diktatorski rez. Čovek je stvorio kulturu i prevazišao čisto životinjske stanje, me je postao deo njegovog načina života. Ali, to je bio prirodni me baziran na osećanju šta je ispravno ili pogrešno, a naročito, ono; pribavlja zadovoljstvo nasuprot onome što vodi ka bolu. Ilustrov ovo shvatanje prirodne moralnosti drugim primerom iz relacije roditelj-dete. Normalan roditelj pati zbog nedostatka poštovanja od strane deteta, a dete je uznemireno tom pažnjom roditelja. Svako dete želi poštovati roditelje - to je prirodna moralnost. Ali, ono to neće činiti, i to vodi ka gubitku samopoštovanja, negiranju njegovog prava i samoizražavanja. Ako roditelj poštuje detetovu individualnost i iz svega njegovu težnju za zadovoljstvom, postojeće uzajamno poštovanje između roditelja i deteta koje će povećati zadovoljstvo koje imaju živeći zajedno. U toj situaciji, niti roditelj, niti dete neće raz osećanje krivice.

Osećanje krivice se javlja kada se postavi negativna moralna < telesnoj funkciji, koja je van kontrole ega ili svesnog mišljenja. Ose se krivim zbog seksualnih želja, na primer, nema biološkog opravdanja. Seksualna želja je prirodan telesni odgovor na stanje uzbuđenja razvija se nezavisno od naše volje. To ima svoje poreklo u funkciji zadovoljstva tela. Ako se ova želja procenjuje kao moralno lošajj znači da se svesna misao okrenula protiv tela. Kada se to desi, jedir ličnosti je podeljeno. Kod svake emocionalno poremećene ose postoji svesno ili nesvesno osećanje krivice koje remeti unutra harmoniju ličnosti.

Prihvatanje nečijih osećanja ne znači da se ima pravo da se osećanja ispoljavaju u svakoj situaciji. Zdrav ego može da kontroliše ponašanje tako da ono bude primereno situaciji. Nedostatak ove sposobnosti i slabog ega, ili bolesne ličnosti, može dovesti do ponašanja destruktivna za pojedinca i društvo. Mada društvo ima pravo i obavezu da štiti svoje članove od destruktivnog ponašanja, nema pravo žigovanje osećanja po sebi kao loša.

Ova razlika postaje jasna ako prihvatimo razliku između krivice kao moralne ocene i krivice kao zakonske ocene nečijeg ponašanja

KRIVICA, STID I DEPRESIJA

r drugo je označavanje nekog ponašanja kao suprotnog zakonu. prvo se odnosi na osećanje koje nema često nikakve veze sa nečijim kćijama ili postupcima. Onaj ko krši zakon, kriv je za prekršaj, bez obzira da li se oseća krivim ili ne. Dete koje oseća neprijateljstvo prema svojim roditeljima, može se osećati krivim, mada nije izvršilo Destruktivni čin. Osećanje krivice je oblik samoosude.

Svako osećanje ili emocija može postati izvor osećanja krivice ako se za njega može negativni moralni sud. Uglavnom, to su naša osećanja zadovoljstva, seksualne ili erotske želje, i neprijateljstvo osećanja koja su obojena negativnim procenama, a koja direktno proističu iz roditeljskih stavova, i u krajnjem slučaju iz društvenih normi. Detetu se nameće osećanje krivice zbog težnje ka zadovoljstvu kako bi postao produktivan radnik, nameće mu se to i zbog seksualnosti da bi obuzdalo svoju životinjsku prirodu, i zbog neposlušnosti da bi postalo poslušno i submisivno. U toku tog treninga, uništi se njegov kreativni potencijal.

Glavni deo svih psihoterapeutskih napora je usmeren ka otklanjanju osećanja krivice kako bi se ponovo uspostavilo jedinstvo ličnosti. Jer, osećanje krivice je ono što podriva sposobnost ega da kontroliše ponašanje u cilju interesa pojedinca i društva. Isto tako, osećanje krivice je ono što navodi ljude da se ponašaju na destruktivan način, sprečavajući prirodne samoregulativne procese tela. Kod svakog poslušnog deteta postoji iskra pobune, koja može planuti svakog trenutka. Kod svake seksualno iskorišćene osobe, postoji tendencija ka perverziji. I svaka osoba, kojoj je uskraćeno zadovoljstvo, u iskušenju je pred avanturom koja obećava zabavu.

Da bi se uklonio osećaj krivice najpre moramo postati svesni krivice. Može izgledati kontradiktorno govoriti o osećanjima koje neko ne oseća, ali činjenica je da kod ljudi postoje latentna osećanja odnosno, osećanja koja su potisnuta i postoje ispod same površine svesnosti. Najbolji primeri su u oblasti seksa. U današnjem svetu zabave, mnogi ljudi negiraju da osećaju ikakvu krivicu zbog svojih seksualnih aktivnosti. Vodeni moralom zabave, oni veruju daje "sve dozvoljeno" između dvoje odraslih "koji se slažu", jer niko nije Povredjen. Tako oni negiraju svaku krivicu u vezi svog seksualnog Promiskuiteta ili vanbračnih avantura. Čak kada sam o tome pitao neke od ovih ljudi, koji su me konsultovali zbog masturbacije izražavali su gađenje. Verovali su daje masturbacija loša i izbegavali da to rade.

Isticali su da nemaju nikakvo zadovoljstva od toga. Ali, kako moguće? Ako uživaju u seksu, oni će uživati i u masturbaciji ukoliko nemaju seksualnog partnera. Kada priznaju da su se osećali loše) masturbacije možemo primetiti da ih njihove druge seksualne alinosti ostavljaju sa mešanim osećanjima. Oni imaju neko zadovoljstvo ali takode i bol u obliku sumnji i samoosude.

Osećanje krivice crpe svoj naboj iz prirodne emocije. Kad emocija potpuno izrazi i napetost zbog emocije opusti, čovek se i dobro. Ima osećanje zadovoljstva i prijatnosti. Ali kada emocija < neizražena, zaostala neoslobođena napetost ostavlja čoveka sa njem nezadovoljstva, neispunjenosti i razočarenja. To loše oseć! se može interpretirati kao krivica, greh ili slabost, zavisno od m« nog suđenja. Izbegavanjem naziva krivice ili greha, i na koji menjamo loše osećanje koja su u osnovi toga. Doživljavanje kom| nog zadovoljstva i zadovoljenja ne ostavlja ni malo prostora za kriv

Krivica stvara zatvoren krug. Ako čovek oseća krivicu zbog sv seksualnih želja, neće biti u stanju da potpuno ispunji svoje želje i se svim srcem preda toj seksualnoj vezi. Njegova seksualna akti\ u tim uslovima ne može biti potpuno zadovoljavajuća ili prijaf Nesvesno uzdržavanje, pojačano krivicom uvodi element bola u is tvo, i čovek izlazi iz toga sa osećanjem daje uradio nešto "loše" bi se osećali dobro, aktivnost mora biti prijatna. Onda se čovek stv oseća dobro. Ako nedostaje taj kvalitet, onda je čovek uveren < nije potpuno dobro, i nužno će osećati krivicu kao i pre, ako ne i'

Postojanje nesvesnog osećanja krivice se, zato, ispoljava sr nim kapacitetom za zadovoljstvo, preteranim isticanjem produktivf\ ti i postignuća i očajničkim traženjem zabave. Uskraćujući sebi; voljstvo možemo maskirati svoju krivicu, ali ovaj manevar odaje postojanje krivice. Naša smanjena sposobnost da uživati životu prvobitno je uzrokovana krivicom. "Treba" i "ne treba" koj\ vaspitavamo decu, imaju poguban efekat izazivanja krivice, čak : se izbegavaju termini kao što su "loše" i "pogrešno". Uobičaj primedba je "Ne treba da gubiš vreme". Ova primedba o gublje vremena je izraz nesvesne krivice...

Dok dete raste, osećanje krivice i inhibicije koje zbog toga nasti struktuiraju se u telu u vidu hroničnih muskularnih tenzija. Det međuvremenu može postati buntovno, ispoljavajući svoju neposlj šnost na način koji roditelji ne odobravaju, ali ova procedura ne me

tavicu koja je ispod toga. Na taj način se može čak pojačati. Dete ni ože obraditi svest o krivici, ali to samo potiskuje krivicu na nivoe „AS neće biti dostupna svesti. Sve dok je telo stegnuto hroničnim mijsularnim tenzijama, koje ograničavaju pokretljivost i smanjuju individualno samoizražavanje, ne može se poricati postojanje nesvesne krivice.

Krivica je povezana ne samo sa težnjom za zadovoljstvom, već i sa osećanjem hostilnosti. Oba su direktno povezana; dete postaje hostilno kada mu je uskraćeno traženje zadovoljstva, na taj način kažnjeno i naterano da se oseća krivim zbog svoje ljutnje. Ovde opet imamo listu "treba" i "ne treba". "Ne treba da vičeš" "Treba da slušaš roditelje", "Ne treba da se ljutiš" i itd. Pošto se zbog rezultirajuće hostilnosti, dete oseća loše, postaje uvereno da je ono loše. Ono je krivo.

Vežu između potisnute ljutnje i krivice, pokazala je jedna od mojih pacijentkinja. Rekla mi je da se osećala strašno krivom i odlučila da udari dušek teniskim reketom. To je jedna od terapijskih vežbi u bioenergetskoj terapiji. Ona je to uradila sa puno žestine, iz sve snage. Kada je završila, potpuno je nestalo osećanje krivice. "Krivica je" rekla je "ništa drugo, do potisnuta ljutnja".

Imao sam ponekad pacijente koji nisu mogli dobro da udaraju terapijski dušek. Nisu osećali nikakvo zadovoljstvo zbog toga. Mnogi su rekli daje to blesavo. U takvim slučajevima, analize uvek otkrivaju osećanje krivice zbog izražavanja hostilnosti, naročito prema majci. Kao rezultat, pacijent nije u stanju da se posveti taj aktivnosti. Analizirajući krivicu koja je u osnovi toga, i sa nastavljanjem vežbi, pacijent postaje agresivniji. Njegovi udarci postaju snažniji i izvode se sa više osećanja. Može izgledati neočekivano, ali kada se sva hostilnost tako rastereti, pacijent ne oseća nikakvu krivicu, i ponovo se oživljava ljubav prema roditelju.

Pošto je osećanje krivice oblik samoosude, može se prevazići samoprihvatanjem. Subjektivno, čovek je ono što oseća. Negirati osećanje ili emociju, znači odbaciti deo sebe. I kada odbacimo sebe ^staje nam samo osećanje krivice. Ljudi odbacuju deo sebe, jer su ^gradili idealizovanu sliku o sebi koja ne uključuje osećanje hostilnosti, straha ili besa. Odbacivanje je, ipak, samo mentalno; osećanje su još uvek tu, zatrpna i okorela krivicom.

Prvobitno odbacivanje je uvek roditeljsko odbacivanje. "Ti dečak, zato što ne slušaš roditelje", ako se ponavlja dovoljno puta i uveriti dete daje zaista loše. Nijedno dete nije rođeno dobro ili poslušno ili neposlušno. Rođeno je kao životinja, sa životinjsi instinktivnom težnjom da traži zadovoljstvo i izbegava bol. roditelj ne prihvati detetovo ponašanje, isto je i sa detetom. Re koji veruje da voli svoje dete, ali ne može da prihvati detetovu osn animalnu prirodu, kriv je zbog samoobmane.

Prvobitno osećanje krivice izrasta iz osećanja daje dete neželj« Jedino objašnjenje koje dete može da izvede iz takvog stanja sti jeste da ono ne zaslužuje ljubav. Ne može da shvati da je za gre odgovorna majka. Ovo razumevanje će se razviti kasnije, kada postigne veću objektivnost. U prvim godinama života detetovo ; lje i opstanak zavise od njegovog viđenja majke u pozitivnom kao "dobre majke", svemoćne i zaštitničke. Oni aspekti ponaš njegove majke, koji ne odgovaraju ovoj predstavi, negiraju projektuju na "lošu majku" koja nije stvarno prava majka. Ova tova reakcija je u skladu sa prirodom, odnosno, sa shvatanjem -materinska ljubav urođena i instinktivna. Ako je majka "dobra" dete mora biti loše, pošto se ove kategorije koriste jedino kao suj tnosti. Ove podele se ne javljaju kada majka i dete ispunjavaju pot jedno drugom, i pružaju jedno drugom zadovoljstvo voljenja.

Baš kao što se neka osećanja tretiraju kao moralno loša, dru| smatraju moralno vrednijim. Ta osećanja se onda svesno neguj čovek igra predstavu ljubavi, simpatije i strpljenja što uistinu ne < Ova pseudo-ljubav daje čoveku osećanje ispravnosti, ali ne i os zadovoljstva. Ispravna osoba ne voli u očekivanju zadovoljstva, kao moralnu dužnost ili obavezu. Ovakvo ponašanje je smišljene prikrije suprotna osećanja. Pseudo-ljubav ispravne osobe pok potisnutu hostilnost, fasada ljubaznosti maskira potisnutu ljutnji simuliranje strpljenja prikriva predrasudu.

Ispravna osoba je potisnula svoje traganje za zadovoljstvo« korist ego predstave o svojoj moralnoj superiornosti. Ona je tak potisnula osećanje krivice zbog svojih istinskih emocija. Ova ispe nost, pak, odaje krivicu, jer ispravnost i krivica su kao glava i pis novčića. Ne postoji jedno bez drugog, mada se u određeno vreme' samo jedno. Svaka osoba koja se oseća krivom, takode nosi prikrh osećanje moralne superiornosti.

Stid i poniženje

Osećanje stida, kao i krivice, ima dezintegrišući efekat na ličnost. razara čovekovo dostojanstvo i podriva njegov doživljaj sebe. Biti ponižen često je mnogo veća trauma, no biti fizički povređen. Ožiljak l^ji ostavlja poniženje, retko spontano zarasla. To se doživljava kao jflrlja na ličnost, koja uglavnom zahteva značajan terapijski napor da se ukloni.

Malo je ljudi u našoj kulturi odraslo bez doživljavanja nekih osećanja stida ili poniženja. Većina dece se uči civilizovanom ponašanju, pozivanjem na stid. Kažemo daje sramota da se pokazuju goli pred drugima, da se upiškaju, i da ne umeju da se ponašaju za stolom. Sećam se scene kada se moja porodica okupila za stolom, a moj dvoipogodišnji sin zavukao ruku u majčinu bluzu da nade "cicu". Još uvek je dojiu u to vreme. Gledajući to, njegov deda je primetio: "Zar te nije sramota, tako veliki dečak još uvek hoće da sisa!" Pitao sam dedu, koji je bio rođen i odrastao u Grčkoj, koliko dugo je on sisao. Kada je odgovorio: "Četiri godine ili više", shvatio je koliko je njegova primedba bila nerazumna.

Postoje mnoge iracionalnosti vezane za osećanje stida. U vreme kada se ženke grudi javno izlažu, za uživanje odraslih, smatra se da je sramota da žena doji svoje dete pred drugima. I dok je do skora, za mladu ženu bila sramota da kaže da nije devica, danas bi se mogla postideti da prizna da je još uvek nevina. Mini suknja koja je danas društveno prihvaćena, bila bi ranije razlog stida. Po tom merilu, nošenje suknje do kolena bi bilo nezgodno ili neumesno za modernu ženu.

Jasno je daje osećanje stida, u uskoj vezi sa društveno prihvaćenim normama ponašanja. Baš kao što svaka kultura ima svoj vrednosni sistem, tako i svako ponašanje ima svoj kod koji objedinjuje ove vrednosti. Ako hoćemo da razumemo smisao stida, važno je da shvatimo da pravila ponašanja nisu uvek ista za svakog člana društva. Mogu značajno varirati sa društvenim statusom osobe. To postaje očigledno kada shvatimo da neko ponašanje koje je za jednu klasu ljudi sramno, druga klasa može smatrati za prihvatljivo. Dobar primer su Maniri za stolom. Neko koje odrastao u porodici više klase, osećaće stid u društvu sebi ravnih, ako jede na način seljaka. Ponašanje za stolom, kao i izgovor i oblačenje, označavaju vaspitanje i poreklo, i

zato se smatraju obeležjima nečijeg socijalnog statusa. Čovek bij posramljen, ako bi ga nedostatak lepog ponašanja učinio svesj socijalne inferiornosti. Možda bi najupadljiviji primer, bio stid eng kog gospodina iz prošlog veka, koji je bio primoran da radi. bio povezan sa nižim slojevima i značio je socijalnu inferiornost.

Ali, osećanje stida ima dublje korene, no stoje klasna pripadr Postoje ponašanja koja se ocenjuju kao sramna, bez obzira na nq socijalni status. To se odnosi na telesne funkcije izbacivanja i sefc alnost. Svako dete u našoj kulturi, uči se čistoći u ranim godir ovo učenje sigurno ustiskuje osećaj stida u odnosu na ove funkc Svi odrasli imaju u svojoj ego strukturi osećaj stida kada padnu zemlju ili kada pokisnu, čak i kada se ove nezgode ne mogu a Sama funkcija nije sramna, već način na koji se izvodi.

Ako čovek mokri na ulici, na njega će prolaznici gledati| optuživanjem. I ako je pri čistoj svesti, odnosno nije pijan ili lud,; će se osećati posramljenim. Stid nije u činu mokrenja, već proistii činjenice da to nije socijalno dozvoljen način ponašanja čove Malom dečaku se može dozvoliti da se tako ponaša, kao i našim kuć ljubimcima, ali kada se odrasli ponaša kao životinja, mi to smatra sramnim.

Prvi red razlikovanja i onaj iz koga osećanje stida vodi porek jeste razlika između životinja i ljudi. Ova razlika postoji u sv kulturama i zasniva se na činjenici da se čovek smatra superiornij od životinje. Za čoveka je pogrdno kada kažemo da se ponaša životinja ili da se za stolom ponaša kao svinja. Mada ovakvo ponaš ne mora biti tipično za životinju, ovakvom primedbom se u stvari is da ono nije dostojno čoveka. Čovek, nasuprot životinji, živi u skl sa svesnim normama. Ove norme variraju u različitim kulturama, kakve god da su, one su u osnovi osećanja stida ukoliko ih se pojedif ne pridržava.

Norme su ego procene o ponašanju i osećanju, i kao sve funkcije, mogu priuštiti zadovoljstvo ili ga negirati. Prost primer^ održavanje čistoće. Mi cenimo čistoću - neki je stavljaju odmah ; pobožnosti - jer nam daje osećanje da u izvesnoj meri kontroliš svoju najbližu okolinu. Prljava ili neuredna kuća ukazuje na odsusf kontrole. To degradira čoveka na nivo svinje. Pošto se čistoća prijj suje egu, ona može povećati naše zadovoljstvo u kući. Takode se me reći da je čistoća zdravija, ali to važi samo za elementarnu čiste

formalna prašina, nečistoća ili neurednost koje bi uznemirile prosečnu domaćicu, ne predstavljaju opasnost za zdravlje. Kada čistoća, pak, postane vrednost za sebe, kada postane opsesija, može ozbiljno ja remeti zadovoljstvo koje imamo u kući. U prevelikom broju domova, zadovoljstvo življenja je žrtvovano čistoći koja ima smisla samo zbog osećanja stida domaćice što se njen dom ne može meriti sa zamišljenim standardom. Za mnoge ljude, nečistoća je lični izraz koji kvari njihov izgled i umanjuje status.

Stid i status su tesno povezani. Ako nečiji status u grupi zavisi od marke automobila, on će se stideti što vozi stara kola. Slično, ako je status u grupi određen stepenom u kome neko odbacuje ustaljenu vrednost, onda neurednost može postati nova vrednost, i onaj ko se oblači elegantno, može biti ismejan u društvu onih koji prihvataju ovu novu vrednost.

Samo na osnovu toga, možemo razumeti novo mladalačke oblačenje. Dok bi se neko ranije stideo da ide bez cipela, sada bi se među hipicima stideo ako nije bosonog. Sve dok postoje ego vrednosti koje određuju položaj i status, može se javiti osećanje stida.

Status, kao što smo ranije videli, takode igra značajnu ulogu u životinjskim društvima. Ali on se određuje drugačijim metilima od onih koje mi koristimo. U većini životinjskih grupa, hijerarhija se formira tako što su jači, agresivniji članovi na vrhu reda, a slabiji i mladi na kraju. Ova nejednakost, bazirana na prirodnim kvalitetima, nikada se ne dovodi u pitanje. S druge strane, to ne dovodi do osećanja superiornosti ili inferiornosti, niti proizvodi osećaj stida među članovima grupe. Razlike se prihvataju kao prirodne pojave i nemaju veze sa procenama koje se zasnivaju na ego vrednostima.

Postoje prirodne razlike među ljudima, koje, pošto su prihvaćene kao činjenice, ne proizvode osećanje stida. Ove razlike određuju pravo prvenstva i autoriteta. Najhrabriji borac biće prirodno izabran da predvodi svoju grupu u borbi. Normalno je da stariji i mudriji ljudi budu savetnici. Svaki čovek u pravom društvu nalazi odgovarajuće mesto prema svojim sposobnostima i talentu i ne stidi se ako ima različito ili niže mesto od drugih. Na telesnom nivou, svaki čovek se oseća jednakim sa drugima; on deli iste funkcije i ima iste potrebe i želje. Ovo osećanje jednakosti postoji među mladom decom, koja u velikoj meri žive u skladu sa telesnim doživljajem i još nisu razvila sistem ego vrednosti. Kada se ove vrednosti izgrade i postanu osnova koja

određuje njihov društveni status u odnosu na druge, gubi se osećaj jednakosti i čovek se procenjuje kao superioran ili inferioran.

Stid se izvodi iz svesti o inferiornosti. Bilo koje ponašanje utiče da se neko oseća inferiornim, takode je i razlog za stid. Poniženje idu rame uz rame. Oba lišavaju čoveka njegovog dostojanstva, samopoštovanja i osećanja daje isto vredan kao i drugi, može reći da svaka osoba koja nema dostojanstvo i koja se neadekvatno, pati od osećanja stida i poniženja kojih može biti i biti svesna.

Postepeno iščezavanje klasnih razlika, slabilo je osećanje stidom mnogim aspektima života. Došlo je do većeg prihvatanja tela i telesne funkcija. Pokazivanje tela, što bi se nekada smatralo sramnim, je socijalno prihvatljivo. Isto je i sa odnosom javnosti prema telu. Nekim posmatračima, zaista može izgledati da su ljudi izgubili osećaj stida. Na nesreću, to nije tačno. Stalno negiramo osećanja stida kao suprotnom ekstremu.

U odbacivanju ego vrednosti, mi eliminišemo i stid koji je u stvari samo sa tom vrednošću. Ali, umesto njih, uvode se nove vrednosti koje postaju kriterijum statusa, pobuđujući osećanje stida kada neko ne može da zadovolji nove standarde. Primetio sam da se i stid još uvek stide svog izgleda ukoliko nije u skladu sa trenutnom modom. Novi izgled je izgled mladih. Mnogi ljudi se stide kada se udebljaju i im ispadne stomak. Nekada su to bili znaci obilja i bili su vrednovani. Mladalački izgled je ego vrednost koja može, ali ne i povećati nečije zadovoljstvo. Ako neko izgleda mladalački jer se snažno i vitalno, to je pozitivna vrednost. Ali, gladovanje i jačanje mišića da bi se udovoljilo ego predstavi, nije put ka telesnom zadovoljstvu. Uspeh je druga važeća ego vrednost, i mnogi ljudi se stide ukoliko nisu postigli uspeh koji izgleda da su drugi u njihovoj okolini postigli.

Primetio sam da se mnogi ljudi stide svojih osećanja. Čak u terapijskoj situaciji, neprijatno im je da priznaju svoju slabost, da se plaču, stide se da pokažu strah i bespomoćnost. "Ne plačljivac" je način da postidimo dete da bi potisnulo osećanje neadekvatnosti. "Ne budi kukavica" je grdnja kojom se potiskuje strah. Prava borba za uspeh koja karakteriše našu kulturu, ima svoje korene u omalovažavanju dece, čemu su bila izložena kada nisu mogla i uklope u predstavu koju su imali njihovi roditelji.

KRIVICA, STID I DEPRESIJA

Stid je, kao i krivica, prepreka za samoprihvatanje. Opeterećuje nas i tako uskraćuje spontanost koja je osnova zadovoljstva. Stid postavlja ego nasuprot telu, i kao i krivica, razara jedinstvo ličnosti. I sjerna emocionalnog zdravlja kod čoveka koji se bori sa osećanjem stida.

Da li to onda znači da ljudi treba da napuste civilizovan život da t.j se oslobodili ove stege? Ja ne mislim tako. Civilizacija traži civilizovane načine ponašanja, da bismo nesmetano funkcionisali. Ja prvi nisam za napuštanje civilizacije, mada verujem da u njoj treba mnogo štošta da se izmeni. Moramo iz vaspitanja eliminisati korišće-nje stida. Stid se koristi, jer roditelji i nastavnici nemaju poverenja u detetove prirodne impulse. Oni misle da bi se dete protivilo učenju civilizovanog ponašanja, ako se ne bi primenio pritisak. Oni zaboravljaju da ljudska jedinka želi i treba da bude prihvaćena od svoje zajednice da će učiniti sve da bi naučila prihvaćena ponašanja. Taj napor će biti utoliko lakši ukoliko ponašanja dovode do zadovoljstva, a ne do stida.

Odgajanje deteta zadovoljstvom, a ne stidom, je pravi kreativni odnos prema njegovom vaspitanju. U tom pristupu se ne koriste ni nagrade niti kazne. Ako ponašanje u kući pruža detetu zadovoljstvo, ono će spontano usvojiti takvo ponašanje. Prirodno će imitirati svoje roditelje, ako vidi da njihovi postupci čine život prijatnijim. I naučiće prihvaćene oblike društvenih odnosa kada vidi da oni olakšavaju interpersonalne relacije.

Često su me majke pitale šta da rade sa detetom koje odbija da piški na nosu, i uporno traži pelene. Ako izuzmemo činjenicu da to majci pravi veći posao, jedina osoba koja stvarno pati je dete. Ma kakav da je detetov strah od nose, ono verovatno neće nastaviti da se tako nezrelo ponaša, kada vidi da su se druga deca oslobodila tog nedostatka. Ako bi majka mogla da prevazide svoje osećanje stida, taj problem bi se sam spontano resio. Nisam sreo nijedno dete koje je nastavilo da nosi pelene u školi. Veće razumevanje za detetova osećanja sprečilo bi ozbiljan konflikt, koji bi mogao da ima traumatske posledice. Ako dete nije kažnjeno, ono će naučiti civilizovano ponašanje kroz prirodnu težnju za zadovoljstvom, bez pojave stida.

Cepanjem jedinstva ličnosti, osećanje stida stvara svoju suprotnost, sujetu. Kao i čovek sa osećanjem stida, uobražen čovek je samosvestan, mada ima pozitivnu procenu sopstvenog izgleda i pona-

sanja. Nije li njegova sujeta, odjek nastao iz prethodnog os stida? Postoje potisnuo svaki aspekt svog ponašanja i izgleda ke se stideo, on sada može da se prikazuje kao model svoje klase, stvari i jeste. Jer, on je samo model, a ne ljudsko biće.

Normalna osećanja u vezi tela, koja su oslobođena vrednc sudova, jesu skromnost i ponos. U svojoj skormnosti i prirc ponosu, čovek *izražava* identifikaciju sa svojiim telom i zadovolj i radost postojanja.

Depresija i iluzija

Kada se potiskuju stid i krivica, čovek reaguje depresivno, krivica teraju čoveka da prihvati ego vrednosti umesto telesnih, stavu umesto realnosti i priznanje drugih umesto ljubavi. On s<j energiju investira u pokušaju da razume san koji se neće ni| ostvariti, jer se zasniva na iluziji. Iluzija je da naše blagost zadovoljstvo zavise jedino od reakcije okoline. Priznanja, prihvati i uvažavanje postaju najvažniji ciljevi našeg truda, pri čemu previd činjenicu da su ove reakcije okoline beznačajne, sve dok mi sar priznamo, prihvatimo i cenimo sebe. Ova iluzija zapostavlja činje daje zadovoljstvo uglavnom unutrašnje stanje koje spontano pobi blagonaklonost okoline.

Emocije koje su potisnute, su one koje se izvode iz očekivanja! odnosno, neprijateljstvo, bes i strah. Ove se emocije potiskuju, ne možemo ni da ih izrazimo niti podnesemo, nemamo drugog izb nego da ih negiramo. Ovakvo stanje stvari nastaje iz sukoba između roditelja i deteta. Kada se to jednom desi, prvobitni konflikta pretvara se u pitanje ko je u pravu, i detetova osećanja' nisu bitna. Postoje za roditelje krajnje teško da priznaju ili uvide s^ grešku, dete je na kraju primorano na potčinjavanje. Ovo potčinja nje, koje se uglavnom javlja u periodu pre puberteta, omogućuje de da uspostavi modus vivendi sa svojim roditeljima, koji mu ubr kretanje ka zrelosti. Ali, ispod poslušnosti nalazi se latentni otpori se uglavnom ponovo rasplamsava kada mlad čovek, tinejdžer, steS veću nezavisnost.

Tinejdžerski bunt ne ublažuje potisnute emocije detinjstva. Oni bazira na novootkrivenim tinejdžerskim prednostima i na taj na uvodi nov konflikt u odnos između roditelja i deteta. Čak i

•nladost ima prednost u novom sukobu volja koji je neminovan, ne j-
jzrešavaju se krivica i stid koji potiču iz detinjstva. Pokopani u
„esvesno, pojačavaju vatru bunta koji nema pravi cilj. Na nesreću,
izgleda tačno, da bez nekog oblika terapije, bunt ne može da nade
konstruktivan izlaz.

Detetu je izuzetno teško 'da funkcioniše pod pritiskom negativnog
odnosa sa roditeljima. Dobar odnos je u toj meri bitan za detetovu
sigurnost, da svaki poremećaj, preokupira detetovu misao, apsorbuje
energiju i remeti ravnotežu. Poremećen odnos stvara poremećeno
dete, a taj poremećaj se obično manifestuje u nemiru i snažnim
napadima. Sa sticanjem spoljnih interesa: škola, vršnjaci, igra itd,
postepeno se uspostavlja kontrola nad ovim napadima. Nova druženja
zahtevaju pozitivan stav, ukoliko dete želi da ga vršnjaci prihvate. Da
bi napravilo tu promenu u spoljnom svetu, dete tak ode mora da napravi
neka prilagodavanja na situaciju u svojoj kući. Mora napustiti bosti l-
nost prema roditeljima, zavrnuti bes i kontrolisati strah.

Potiskivanje podrazumeva izvestan broj koraka: Prvo, blokira se
izražavanje emocije da bi se izbegao trajni konflikt; drugo, razvija se
osećanje krivice koje uvodi emociju "osećati se loše" i treće, ego
uspeva da negira emociju, sklanjajući je tako od svesnosti. Potiskiva-
nje emocionalnog izražavanja je oblik rezignacije. Dete napušta svako
očekivanje zadovoljstva od svojih roditelja, i zadovoljava se ublaža-
vanjem otvorenog konflikta. Kako raste, ono shvata, da su svi roditelji
na neki način slični; samo mali broj roditelja ispunjava želje deteta, i
skoro svi zahtevaju poslušnost. Isto tako, shvata da roditelji uglavnom
misle dobro, daje njihova svesna želja da mu pomognu da se prilagodi
uslovima društvenog življenja.

Sposobnost da bude objektivno, da vidi da i roditelji imaju teške
trenutke i da su njihova shvatanja ukorenjena u njihov način života,
označava dalji korak u razvoju detetove svesnosti i postavlja osnovu
za osećanje krivice. Ovaj razvoj se događa u toku perioda letence, od
sedme do trinaeste godine i predstavlja razrešenje Edipalne situacije.
Dete sada prihvata svoju poziciju u porodici i procenjuje svoja oseća-
nja i ponašanja sa te tačke gledišta. U preedipalnom periodu, do šeste
godine, većina dece je suviše subjektivna da bi osećala krivicu zbog
sv^vog ponašanja.

Sposobnost da se procenjuju sopstveni stavovi, proističe iz iden-
tifikacije sa jednim od roditelja i drugim figurama autoriteta. Kroz ove

identifikacije, dobre i loše, dete postiže prednost koja je van odbacujući svoje emocije i stvarajući osećanje krivice. Iz te "van" selfa, odbačene emocije se doživljavaju kao loše. Čovek je uveren da je ispravno što se odvaja od njih da bi smanjio os krivice.

Na kraju ovog procesa, ego nastoji da rekonstruiše rascep ličnost, negirajući emociju i zamenjujući je predstavom suprc osećanja. Čovek koji potiskuje svoje neprijateljstvo videće seb ljubaznu i predusretljivu osobu. Ako potiskuje ljutnju, zamišljaće kao dobroćudnog i prijatnog. Ako potiskuje strah, zamisliće od važan i hrabar. Ego normalno radi sa predstavama; telesnapre va je jedna, predstava selfa druga, i predstava sveta treća. Kada: predstave poklapaju sa iskustvom, čovek je u kontaktu sa realn^ Ona predstava koja je u suprotnosti sa iskustvom, je iluzija; kac suprotnosti sa samospoznajom onda je zabluda.

Kako neko može negirati da su ove obmane realnost čovek| karaktera? Zar nije normalno za čoveka da bude prijatan i ljut Da, ali je prirodnije od toga da bude hostilan i neposlušan. Čovek se ponaša pod dejstvom obmane, razvija kompulsivan sklop pon da bi održao obmanu. Mora se uvek ponašati prijatno i ljubazne svaki slom tog sistema može raspršiti iluziju. Slično tome, i or je uvek dobronameran i ljubazan, koji vidi obe strane svake sit podigao je snažnu odbranu od svakog osećanja ljutnje. Prva hra je sposobnost da se dela i kada smo suočeni sa strahom. Čovek l potisnuo strah, boji se da se plaši. U bioenergetskoj terapiji, jačinu potisnutog straha pacijenta, je njegova nesposobnost da ga (ili izrazi. Oni pacijenti koji su najpreplašeniji iznutra, negiraju SAJ osećanje straha, čak i kada njihov telesni stav i izraz lica pokazuju su uplašeni.

Prave emocije nastaju, kao što smo videli, iz doživljene očekivanog zadovoljstva ili boli. Zabluda nema nikakve veze sa < osećanjima. Osoba koja pokazuje svoju ljubav, bez obzira na okoli ti, ili obmanjuje sebe ili obmanjuje druge. Kada neko ne reaguje be iako je povredjen, ne reaguje strahom kada je zaplašen, to znači < ove emocionalne reakcije blokirane. Ali one su blokirane sar •svesnu percepciju. Potisnuta hostilnost se ispoljava na suptilne, sa tičke načine, koji su jasni svima, sem onome ko pati od te zabluc

Da bi održao svoju zabludu, čovek mora da okrene spoljnu realnost u njenu suprotnost. To je suština paranoidnog mehanizma. Tako će biti nepoverljiv prema pozitivnom i neće verovati negativnom. Ako, na primer, neko igra ulogu dobrog i poslušnog deteta, mora se pretvarati da ima blage i prijatne roditelje. Imao sam mladog shizoidnog pacijenta koji je bio iznutra zaplašen, ali potpuno nesvestan te emocije. Uprkos poznatoj činjenici daje opasno šetati gradskim parkovima noću, on i njegov prijatelj su pošli u ovakvu šetnju, noću. Napala ga je i premlatila banda huligana. Rekli bismo da pametan čovek ne bi pošao u ovakvu šetnju. Moj pacijent nije sebi mogao da dozvoli da se oseća uplašeno, morao je da potvrdi svoju hrabrost preuzimanjem ovakvo nepotrebnog rizika. Postoje sopstvenu hostilnost odbacio, ne može da poveruje da drugi mogu biti hostilni prema njemu.

Pre nekoliko godina sam radio sa čovekom koji je imao pasivno-femininu strukturu ličnosti. Ovakva ličnost nastaje potiskivanjem agresivnih osećanja, naročito besa. On je uspešno radio posao prodavca, na principu da su on i njegovi radnici jedna velika, srećna porodica. Posao je išao dobro, sve dok se radilo o prodaji robe. Pošto u najuspešnijoj godini nije ostvario očekivani profit, moj pacijent je bio šokiran otkrivši da su ga njegovi radnici opljačkali za više hiljada dolara. Tako samoobmana ide rame uz rame sa iluzijama o životu.

Mogao bih da iznesem mnogo primera naivnosti koja karakteriše potisnute individualnosti. To se manifestuje u njihovim socijalnim stavovima u istoj meri kao i u životu. Ne mogu da vide mržnju drugih, jer su potisnuli sopstvenu. Oni govore o unutrašnjoj "vrlini" čoveka, bez razumevanja da ne postoji dobro bez lošeg, da nema zadovoljstva bez bola. Oni ne mogu prihvatiti realnost života, jer su se odrekli sopstvene realnosti. Njihove specifične iluzije javljaju se u raznim oblicima koji su određeni prirodom roditeljskih zahteva. Postoji, na primer, iluzija da je samopožrtvovanost put ka sreći, da se naporan rad nagrađuje ljubavlju, da konformizam vodi sigurnost itd. Za sve iluzije je zajedničko odbacivanje značaja zadovoljstva, što ih čini sterilnim, kao kreativne snage.

Pošto je kompleks obmana-iluzija stvoren umom njega podržava racionalna moć misli. To ne samo da utiče na naše ponašanje, već određuje kvalitet mišljenja. Izuzetno je teško suprotstaviti se logikom. Onaj ko pati od ovog kompleksa ubeden je u moralnu "ispravnost"

svoje pozicije, i može skupiti dovoljno argumenata da brani shvatanje. To će trajati sve dok kompleks ne upadne u depresiju i postaje otvoren za pomoć. A depresija je neizbežna.

Do sloma dolazi, jer kompleks iluzija-obmana stalno iscrpi energiju ličnosti. Pre ili kasnije, on će iscrpiti svoje rezerve i vid ne može da nastavi dalje. Depresivna osoba bukvalno nema da odgovori svojini obavezama. Njene vitalne funkcije su oslabele, nema apetita, disanje je ograničeno, pokretljivost značajno umanjena. Posledica ovako redukovanog vitalnog funkcionisanja je smanjenje energetske metabolizma i gubitak osećanja u telu.

Ako bi poredili depresiju sa razočaranjem, biće nam jasniji odnos prema iluziji. Ako se nekome izneveri očekivanje, on je razočaran, ali ne i depresivan. Depresivan čovek oseća da mu je prazan. Nema ni interesa ni energije da se bori. Razočaranje takav efekat na ličnost. To je bolno iskustvo, ali ono čoveku omogućuje da proceni svoju situaciju i konstruktivnije priđe problemu. Neko razočaran, oseća tugu. Depresivna osoba ne oseća. Depresivna reakcija je jasan pokazatelj da je čovek živio sa iluzijom.

Da bi se prevazišla depresivna tendencija, mora se razbiti kompleks obmane-iluzije, i osloboditi potisnute emocije. Najpre mora razotkriti osnovnu iluziju koja čini da neko traži zadovoljstvo izvan samog sebe i zanemaruje funkcionisanje svog tela. To se čini tako što pacijent postaje svesan tenzije u telu i što se oslobađa fizičkih od ovih fizičkih postupcima i vežbama opisanim u glavi 2. Jednostavne fizičke vežbe uglavnom su potpuno uspešne u stimulisanju osećanja u telu pacijenta. Kod mnogih pacijenata će pobuditi snažnu emocionalnu reakciju. Vrlo često, ovo prvo iskustvo navešće pacijenta da postane svestan potrebe da oživi svoje Osećaće se življim, i uz to, pun nade da kroz svoje telo nade izli ove dileme. I biće inspirisan da isproba ovu mogućnost.

Ovaj početni entuzijazam ubrzo se stišava kada uvidimo da aktivni proces oživljavanja tela podrazumeva naporan rad i ozbiljnu posvećenost telu. Sa napredovanjem terapije mišićna tenzija! blokira izražavanje osećanja polako popušta. U većini slučajeva napor da se mobilizuje napeta mišićna struktura, bolan. Ali oslobađanje tenzije dovodi do takvog osećanja zadovoljstva i radosti u telu, da se toga vredno izdržati bol. Napor zatim mora biti trajan, i mora kombinovati na psihološkom planu sa analizom krivice i stida, koje

r

KRIVICA, STID I DEPRESIJA

ogubni za samoprihvatanje. Kompleks obmana-iluzija, progresivno se smanjuje sa postizanjem većeg kontakta pacijenta sa realnošću.

Realnost ima dva lica ili aspekta. Jedna je realnost tela i telesnih osećanja. Ova se realnost opaža subjektivno. Druga je realnost spoljnijeg sveta, koja se opaža objektivno. Svako iskrivljavanje u našim internim percepcijama, uzrokuje odgovarajuću izmenu u spoljnim percepcijama, jer mi doživljavamo sve kroz svoje telo. Onaj ko je depresivan, nema kontakt sa oba aspekta realnosti, jer nije u kontaktu sa telom.

Čovek koji je u kontaktu sa telom, ne postaje depresivan. On zna da zadovoljstvo i radost zavise od pravilnog funkcionisanja tela. On je svestan svojih telesnih tenzija i zna šta ih prouzrokuje. Tako može da preduzme odgovarajuće mere da obnovi svoja dobra telesna osećanja. On nema zablude o sebi i iluzije o životu. On prihvata svoja osećanja kao izraz svoje ličnosti, i nema teškoće u njihovom izražavanju. Kada pacijent postigne potpuni kontakt sa svojim telom, depresivna tendencija se eliminiše. Aktiviranje disanja i mobilizacija pokretljivosti pomažu pacijentu da uspostavi kontakt sa svojim telom. On će doživeti svoj bol i frustraciju, i to će ga naterati da zaplače. Zatim, kako se osećanje produbljuje i postaje više abdominalno, plakanje će se razviti u ritmičko jecanje koje izražava tugu koje je ispod toga-tugu čoveka koji je živeo u iluziji. Postaćće ljut zbog obmane koja ga je terala da potisne svoja osećanja, koja će izraziti udaranjem i šutiranjem dušeka (strunjače). Oslobodiće svoja razočaranje i strahove, i kada to postigne, strgnuće sa sebe, masku obmane i videće sebe kao čoveka koji ne želi ništa više, no da uživa u životu. Nestaće njegova depresivnost.

Oslobađanje potisnutih emocija je lek za depresiju. Plakanje zbog tuge, je, na primer, specifičan antidot za depresiju. Tužna osoba nije depresivna. Depresija ostavlja čoveka beživotnim i bez reagovanja; toga čini da se oseća toplim i živim. Doživljavanje tuge otvara vrata doživljavanju svih emocija i vraća čoveka u stanje u kome su vodeći Principi ponašanja zadovoljstvo i bol. Moći osetiti tugu znači moći osećati radost. Obnavljanje pacijentove sposobnosti za doživljavanje zadovoljstva je garancija njegovog emocionalnog blagostanja.

10. KORENI ZADOVOLJSTVA

Spontani ritmovi

U trećoj glavi zadovoljstvo je definisano kao svesno opažanje ritmičke pulsatorne aktivnosti tela. Svako živo tkivo u stalnom je pokretu, koji je izazvan njegovim unutrašnjim nabojem ili ekscitacijom. Čak i kada spavamo ili se odmaramo, telo nije potupno mirno. Srce lupa, krvni sudovi se šire i skupljaju, disanje je kontinuirano, a ćelijska aktivnost ne prekida se nikada. Ove nevoljne aktivnosti imaju ritmičnost koja se menja zavisno od stepena uzbuđenja u celom organizmu i u pojedinim delovima. Različiti ritmovi međusobno se usklađuju, a odvojeni pokreti se slivaju ujedan, obrazujući spontani pokret u celom telu. Tok osećanja u telu je kao reka koja se formira stapanjem mnogih potoka, od kojih svaki nastaje iz brojnih malih potočića. Posmatrajući reku, ne možemo da uočimo različite potoke; gledajući rečicu, ne vidimo njegove početke u malim potočićima koji izvire iz zemlje. Ali proces formiranja reke, je samo deo prirodnog ciklusa koji kreće vodu od mora ka planini i nazad opet do mora.

Koreni zadovoljstva zadiru duboko u čovekovu vezu sa prirodom. Na najdubljem nivou, mi smo deo prirode. Na najvišim smo jedinstveni organizmi koji svesno doživljavaju zadovoljstvo i bol, radost i žalost, zbog te veze sa prirodom. Naprimer, mi patimo u periodu suše, kada se sva zemlja osuši. Dolazak kiše donosi osećanje radosti. Ožalošćeni smo kada nastanu provale oblaka, ili poplave; zadovoljni srno kada je ciklus kišnih i sunčanih dana pravilan.

Osećanje zadovoljstva koje proističe iz prirodnog i pravilnog ritma života, prožima sve naše aktivnosti i naše odnose. Postoji vreme za rad i vreme za odmor, vreme za zabavu i ozbiljnost, vreme za druženje

i vreme za samoću. Preterano druženje može biti isto tako neprija kao i preterana samoća, a previše igre dosadi kao i preterani Ritmovi koji upravljaju životom usađeni su u život; ne mogu nametnuti spolja. Svaki čovek poznaje svoje ritmove i zna na osnovu osećanja bola ili odsustva zadovoljstva, kada su mu ritmovi narušeni. Ipak, biološki ritmovi jedne osobe nisu potpuno različiti od ritmova druge osobe. Naravno, postoje jedinstvene razlike, ali postoje i mnogi ritmovi koji su zajednički za sve jedinke iste vrste. Treba posmatrati jato ptica da bi videli kako je ritam svake pojedine ptice lepo usklađen sa ritmovima drugih ptica. Među ljudskim bićima, kojih je razvijeniiji osećaj individualnosti, razlike su upadljive.

Vrlo je izazovno shvatanje po kome svaki organizam ima biološki sat koji reguliše njegove aktivnosti. Uočeno je da ljudi koji put avionom na velikim razdaljinama, imaju poremećen uobičajeni ritam života. Postaju razdražljivi i osećaju se uznemireno, a njihova brzina i tačnost se smanjuju. Pokazalo se daje pomeranje za pet sati ili više vrlo kritično. Vremenske funkcije koje regulišu aktivnost tela, ispadaju faze solarnog vremena ili vremena okoline. Može biti potrebno nekoliko dana da se postigne adaptacija. Svi smo doživeli promenu telesnoj ravnoteži, prouzrokovane velikim pomeranjem u raspoređivanju spavanja. Čovek koji obično svake noći spava po osam sati, oseća se nerazpoloženo kada ga okolnost ograniči na šest sati spavanja nekoliko noći zaredom. Slično tome, čovek koji je navikao da spava šest sati u toku noći, oseća se iznureno i umorno kada spava osam ili više sati. Izgleda da telesni ritam, koji je uspostavljen postaje koji nastavlja svoje trajanje. U tom smislu, relativno je nevažno, < jedemo tri obroka dnevno, zbog navike ili zbog potrebe tela za hranu. Ako je čovek navikao na tri obroka dnevno, preskakanje jednog obroka može izbaciti telo iz ravnoteže.

Koncept biološkog sata, ističe značaj ritmičnosti u životu, funkcija koja je u izvesnoj meri zastupljena u neorganskoj prirodi. Sva materija je u stalnom kretanju. Teoretski, tačka na kojoj prestaje svako kretanje, je minus 273 Farenhajtova stepena, što je apsolutna nula Celzijusovoj skali. Ovo kretanje materije je vibratorni fenomen, lekuli materije se kreću u svim pravcima, budući da su pod uticajem sila privlačenja i odbijanja u materiji. Kretanje molekula u čvrstoj materiji ograničenije je nego u tečnosti, u tečnosti je ograničenije nego kretanje molekula u gasu. Ovaj vibratorni pokret molekula može

opisati kao stanje ekscitacije materije. Bez obzira da li uočavamo taj proces ili ne, verujem da kretanja molekula moraju slediti neku putanju i jspoljavati izvestan stepen ritmičke periodičnosti. Otkrili smo neke od putanja i znamo neke periodičnosti nebeskih tela, makrokosmosa. Siguran sam da ćemo boljom tehnikom otkriti ove putanje i periodičnosti ponovljene na drugačijoj skali, u mikrokosmosu.

Protoplazma je poseban slučaj materije u kretanju. Posebna je u svojoj građi, i u tome što je zatvorena unutar membrane, da bi formirala ćeliju. Funkcije membrane u smislu percepcije i svesnosti o selfu, objašnjena su u 7. glavi. Protoplazma ćelije ispoljava pulsatornu i ritmičku aktivnost koja se može videti kao proširenje vibratnog pokreta svojstvenog molekula. Alen Rajnberg¹ i Džin Gata su posmatrali pulsirajuće vakuole koje su nađene kod jednoćelijskih organizama. "Ove pulsirajuće vakuole imaju debelu, uglavnom lipidnu membranu, koja se skuplja u ritmu koji zavisi od okolnih uslova i stanja ćelije. Wilhelm Rajh² je, koristeći Rajhertov mikroskop sa optičkim uvećanjem od pet hiljada puta, opisao pulsatornu aktivnost kod crvenih krvnih zrnaca čoveka.

Periodičnost je takode, posmatrana na celularnom nivou, kod kretanja trepljastih ćelija sluzokože, koje oblažu respiratorni trakt, kao i kod slobodno lebdećih jednoćelijskih životinja. Kretanje treplji, sitnih vlaknastih struktura koje idu sa periferije ćelije, poredi se sa talasanjem žitnog polja koje nastaje zbog vetra. Treplje se talasaju napred i nazad, a njihov krajnji efekat je da teraju strane materije iz pluća, nagore ili van. Na taj način se sprečava da prašina i sitni komadići hrane, koji zapadnu u bronhije, odu u pluća. Ova radnja može biti i pod nervnom kontrolom, mada se za ovaj pokret smatra da je nezavisan od nervnih impulsa. J. L. Klaudslj Tompson³ izveštava: "Ovaj impuls obično traje u toku celog života životinje, a stimulus za to nastaje endogeno u protoplazmi ćelije, pod kontrolom bazalnih jedara."

Nervno tkivo ispoljava urođenu periodičnost u svom funkcionisanju. Prolazak impulsa duž nerva, depolarizuje membranu i stvara

- 1 Alain Reinberg and Jean Ghata, *Biological Rhythms*. New York, Walker and Company, 1964, str 7.
- 2 Wilhelm Reich, *The Cancer bipathy*. New York, The Orgone Institute press, 1948.
- 3 J. L. Cloudsley-Thompson, *Rhythmic activity in Animal Physiology and Behavior*. New York and London, The Academic Press, Inc, 1961, str 27.

refraktorni period u toku koga nijedan drugi impuls ne može da pd kroz depolarizovanu oblast. Posle kratkog perioda odmora, memh se spontano polarizuje. Za nervne ćelije mozga zna se da "okic ponovljene salve impulsa. To se odražava kroz ritmičnost mož talasa, koji se registruju elektroencefalogramom. Ova očigledno sp tana aktivnost moždanih ćelija, odgovorna je za pravilno održavaj muskularnog tonusa, položaja tela i drugih fizioloških funkcija.

Srčani mišić pokazuje najveću spontanu ritmičnost od svih teles tkiva. Mada je otkucaj srca usklađen sa drugim telesnim aktivnost' vegetativnog nervnog sistema, ono ima i sopstvene pejsmejkere j nate kao sinoaurikularni nodus i atrioventrikularni nodus. Ali obfl komad srčanog mišića odvojen od srca, nastavlja spontano daj skuplja i kada je u fiziološkom rastvoru. Ova pojava ritmičnost celularnom nivou i nivou tkiva, podržava tezu da je ritmičnost ure kvalitet života.

U čitavom životinjskom i biljnom svetu, seksualna funcijq periodični fenomen, od cvetanja biljaka, do mesečnog ciklusa Poznata je paralela između menstrualnog ciklusa i lunarnog me Veza između ove dve pojave je, ipak, misterija, kao i mnoge druj vezi ritmičnih aktivnosti života. Ipak, poznato je da klimatski ušli utiču na menstrualni ciklus. Kod Eskimki se menstruacija javlja i puta godišnje. Većina autora koji se bave pojavom menstruac| nalaze da oko dve trećine žena koje su intervjuisali, imaju pojač seksualna osećanja pre i posle menstruacije. Ovaj tok seksualni osećanja može biti odgovoran za mnoge emocionalne i fizičke simp me koji muče žene pre početka ciklusa. Žene koje su imale zadovolj vajuće odnose pre menstruacije, uglavnom govore o odsustvu bć spazama i razdražljivosti. Premenstrualna tentija, termin koji se kor za ovu pojavu, nastaje zbog nemogućnosti da se oslobodi seksualni uzbuđenje koje se u to vreme javlja.

Kod starih Grka i Rimljana, Dionizijev festival cveća se slavio vreme prolećne ravnodnevice. To je bila prilika za igru, piće i sel alne aktivnosti. Dionizijski festivali su imali svoje poreklo u ranij| obredima vezanim za dolazak proleća. Proleće je, kao što znan vreme za ljubav, vreme kada počinju da teku sokovi u drveću i se uzburka krv mladih. Zahvaljujući svojoj ritmičnosti mi smo životinjskog sveta, srodni sa biljnim svetom. Na ritmove naših akti^ nosti snažno utiču ritmovi prirode: dan i noć, leto i zima, rano jutrcf

f

KORENI ZADOVOLJSTVA

kasno popodne i td. Ova harmonija između unutrašnjih ritmova čoveka i spoljašnjih ritmova prirode osnova je za osećanje identifikacije sa kosmosom, sa najdubljim korenima zadovoljstva i radosti.

Ritmovi prirodnih funkcija

Filiogenetski, život se začeo u moru, i za većinu ljudi, povratak inom je prilika za prijatna osećanja i zadovoljstvo. Blizu okeana, mi se osećamo oslobođeni, više smo u kontaktu sa elementarnim silama prirode. Ne pridaje se u celini dovoljno značaja tome da ontogenetski, svaki život počinje u vodenoj sredini, koja je po hemijskom sastavu vrlo slična prvobitnim morima. Jer, u toku devet meseci, ljudski embrion se razvija u tečnoj sredini u kojoj se nežno njiše, pokretima majčinog tela. On, progresivno ide od jednoćelijskog stadijuma, kroz sve faze evolucionog razvoja, ka nastanku novorođenčeta. Na rođenju, doživljava kataklizmičku promenu kada postaje sisar koji diše u suvoj sredini.

Prelaz je, donekle, ublažen činjenicom da embrion ne gubi kontakt sa izvorom svoje snage, telom majke. Ostaje na njenim grudima da sisa. Blizu je majčinog tela gde oseća njenu toplinu i umiruju ga otkucaji njenog srca. Dadjice su koristile snimljen zvuk otkucaja srca da umire bebu kojoj je uskraćen kontakt s majkom. Ipak, pokazalo se da su, i najbolja flašica za bebu, i odgovarajuća temperatura i snimljen zvuk otkucaja srca, samo blede zamene za stvarnu majku. Telo voljene majke je najhitniji koren zadovoljstva i radosti za dete.

Ritmičke aktivnosti tela svrstane su u tri kategorije. Neke su potpuno nevoljne i van bilo kakve svesne kontrole. Srce kuca, krv cirkuliše bez svesnog usmeravanja ili voljne kontrole. Varenje, asimilacija hrane, stvaranje urina, i lučenje hormona i enzima su drugi primer potpuno nevoljnih aktivnosti. Postoje i druge aktivnosti koje su na granici između nevoljnih i voljnih. One, normalno, nisu voljne aktivnosti, ali se ipak, nad njima može, u izvesnoj meri, uspostaviti voljna kontrola. Funkcije jedenja, gutanja i disanja pripadaju ovoj kategoriji. Možemo svesno prestati da gutamo, možemo zaustaviti disanje i sprečiti sebe da zaspimo. Ova druga kategorija je pod jakim uticajem našeg odnosa sa majkom. Postoji treća kategorija aktivnosti u kojima svesna misao igra dominantnu ulogu. Nijedan oblik samoi-

zražavanja, koje uključuje telesni pokret, kao stoje igranje, peva rad ili ples, ne može se izvesti bez svesne namere.

S hvatanje da je disanje usko povezano sa odnosom sa majkom zasnovano je na opservaciji da se kod zdravog disanja, vazduh buklno usisava u pluća. Otkrio sam da pacijenti čiji je impuls sisanja l potisnut, dišu pasivno i plitko. I Margaret Ribi je u svojoj pozustudiji "Prava dece"⁴, pokazala da svako slabljenje refleksa sisusporava respiratornu funkciju. Kod tipično shizoidnog pacijenta, < sam strukturu ličnosti i telesnu dinamiku analizirao u knjizi "Iz tela", grudni koš je uvučen, izdisanje znatno smanjeno. Iza tog] mećaja je osećanje oćajanja, obično izraženo kao: "Sta vredi? Tu i nikog. Taj "Niko" je uvek majka.

Pogrešno se veruje da dišemo samo svojim plućima, a u stvarij disanje obavlja celim telom. Pluća igraju pasivnu ulogu u respiracijnom procesu. Ona se šire podizanjem grudnog koša, skupljaju se i se grudni koš spusti. Pravilno disanje uključuje sve mišiće glaj vrata, grudnog koša, i trbuha, a uz to i nevoljnu muskulaturu larink traheje i bronhije. Udisanje je aktivno posezanje za vazduhou gasovitoj sredini, isto kao što riba otvara usta da usisa tečnu sredil Kvalitet našeg disanja zavisi od toga da li dobro izvodimo ove pokudisanja celim telom.

Značaj disanja treba posebno istaći. Ono obezbeđuje kiseonils metaboličke procese; ono bukvalno održava vatru života. Na dublj^ disanje kao pneuma je takode, duh ili duša. Mi živimo u oke vazduha kao riba u vodi. Disanje nas povezuje sa atmosferom. U s\ orijentalnim i mističnim filozofijama, disanje sadrži tajnu najviš blaženstva.

Respiratorni sistem je tesno povezan sa digestivnim sisteme pošto su se pluća embriološki razvila kao nastavak provobitnog mentarnog kanala i ostala u toku života povezana s njim kroz otvor| ustima i grlu. Obe funkcije imaju zajedničku osnovu u pokretii sisanja, i obe su povezane sa majkom.

Hrana se doživljava kao simbol majke. Mnoge majke izražavaj svoju ljubav, dajući hranu deci i njihovo prihvatanje hrane doživlj] vaju kao protivvrednost za njenu ljubav. Problemi sa pražnjenje često se mogu analitički označiti kao poremećaji u odnosu majka-det

4 Margaretha A. Ribble, *The Rights of Infants*, New York, The Columbia Univesity Pri second edition, 1965.

istakao sam u "Izdaji tela" da držanje dijete uvek donosi istaka dobro osećanje, jer predstavlja simboličko odbacivanje majke. oseća Telesne funkcije u vezi sa hranom - gutanje, varenje i eliminacija, normalno prate ritmički sklop voden energetskim potrebama organa i njegovim razvojem. Vrlo male bebe šišaju i prazne se više puta na dan. Jedenje je zadovoljstvo kada je u skladu sa unutrašnjim ritmom. Preveliki broj ljudi, ipak, jede kompulsivno. Njihove navike uzimanja hrane imaju malo veze sa metaboličkim ritmovima. Oni jedu pre no što stvarno ogladne, jer je ovo osećanje u vezi sa osećanjem praznine stoje zastrašujuće za afektivno-gladne osobe.

Alimentarni kanal od usta do anusa je sistem ritmički pulsirajućih organa, koji funkcioniše na principu gliste. Hrana se kreće od jednog kraja kanala do drugog peristaltičkim pokretima koji su slični talasima koji prolaze kroz telo gliste ili gusenice kako se ona kreće napred. Duž alimentarnog kanala postoje mišići koji stežu i opuštaju, kao što je stomak, koji ubrzavaju digestivni proces i modifikuju frekvencu i oblik talasa, ali ne menjaju njihov suštinski karakter. Pošto je ova peristaltička aktivnost uvek prisutna, postoji neprekidan nadražaj u digestivnom traktu, veći u vreme obroka, manji u toku spavanja. Kada se ovaj nadražaj održava u okviru normalnih granica, čovek se oseća "dobro" u svom telu. Preterana aktivnost u bilo kom delu sistema, na primer, pojačana kiselost ili kolitis, stvara bone senzacije. Hipotoničnost ili gubitak tonusa u bilo kom segmentu, vodi do nadimanja i stvaranja gasova, sa pratećim doživljajem neprijatnosti.

Čovek obično nije svestan normalnog funkcionisanja alimentarnog trakta, koji se proteže od jednjaka do rektuma. Zadovoljstvo pri uzimanju dobre hrane, javlja se zbog njene sposobnosti da nadraži mirisne receptore, kvržice za ukus, pljuvačne žlezde, i refleks gutanja, odn. oblast od nosa i usta do jednjaka. Ovaj nadražaj prolazi kroz alimentarni kanal, ubrzavajući ritmove i stimulišući lučenje. Na taj način, prvobitno zadovoljstvo zbog ukusa prelazi u uživanje u hrani. Kada ima tenzije u kanalu, poremećen je tok peristaltičkih talasa i čovek ne oseća zadovoljstvo. Neko čak može izgubiti apetit ili imati bolove u stomaku.

Ima malo takvih stanja, kao stoje mučnina, koja čine da se čovek oseća toliko jadno. Izgleda da se telo na taj način buni, kao da želi da izbacila iz sebe štetnu materiju. Mučnina stvara snažne peristaltičke pokrete u suprotnom smeru, koji se pojačavaju, sve dok telo ne izbacila

nepoželjnu supstancu. Povraćanje dovodi do olakšanja koje je kolika je bila prethodna neprijatnost. Svakako, taj doživljaj nije nikada prijatan, jer se peristaltički talasi kreću suprotno od svog normalnog pravca.

Mehanizam povraćanja je zaštitnički refleks protiv štetnih i neprijatnih supstanci koje smo greškom progutali. Ali, ovaj refleks takode može biti izazvan stanjima napetosti, naročito stresom koji nastaje zbog emocionalnog konflikta dok jedemo. Skoro svako od nas je to doživeo. U slučaju koji se desio mom sinu kada je imao dana, pokazala se mudrost tela. Upravo smo svi ručali na požurili da stignemo na sastanak. Dok je moja žena oblačila bebu, ona je iznenada gurnuo prst u usta i izbacio svoj obrok. Bio sam iznenađen da tako malo dete zna kako da se lukavstvom oslobodi neprijatnih sadržaja.

Mnogi pacijenti u bioenergetskoj terapiji imaju osećanja gade u toku pokušaja da dišu dublje. Dublje disanje aktivira hroničnu tenziju u dijafragmi i stomaku, od koje telo nastoji da se oslobodi povraćanjem. U toj situaciji savetujem pacijentu da pije punu čašu vode i zatim da povrati, koristeći palac da bi podstakao refleks povraćanja. Nekim pacijentima je teško da povraćaju. Često je potrebno dugotrajan rad sa ovim refleksom i disanjem pre nego što se i dijafragmatske tenzije oslobode da bi omogućile normalno odvijanje ove funkcije. Može biti neophodno da sa tim nastave neko vreme svakog jutra pre doručka, da bi se razbio ovaj blok.

U sledećem primeru će se videti koliko je ovo značajno. Radi se o mladom homoseksualcu koji je došao na savetovanje, a koji je imao čvrsto stegnuto telo. Vilica mu je bila stegnuta, disanje slabo, tenzija i imao je kiseo zadah. Radeći na njegovom disanju, izvesno vreme dao sam mu da popije vodu i da to povrati. Trenutni efekat je bio olakšanje i lakše disanje. Na moju preporuku, koristio je refleks povraćanja svakog jutra oko mesec dana. Kad sam ga opet video, nije više imao kiseli zadah, popravio mu se tenzija, i telo je bilo opuštenije. Jedan od rezultata ovog postupka je uklanjanje hronične mučnine koje pati mnogo ljudi. U većini slučajeva, oslobađanje tenzija na ovaj način, vraća zadovoljstvo osnovnim aktivnostima jedenja i varenja olakšava dublje disanje.

Jednim delom, ove tenzije imaju poreklo u načinu ishrane u detinjstvu: Deca se obično teraju da jedu hranu koja im se ne dopada

da jedu količine koje ne žele. Postoje mnoge šale o majkama koje su preterano hranile decu, a sve u ime ljubavi. U drugim kućama, kako mi pacijenti govorili, bilo im je zabranjeno da napuste sto sve dok ne pojedu sve iz tanjira. Ne samo da se dete često tera da jede hranu o kojoj ne želi, već ga izgrde ako je povrati. Da bi je zadržalo, dete mora a stegne grlo i dijafragmu, da bi blokiralo impuls povraćanja.

Hrana nije jedina stvar koju neko mora da proguta protiv svoje volje. Psihološke traume, kao što su uvrede i poniženja, takode mogu biti nešto što se mora "progutati" kada se bojimo osobe koja nas vređa. Sraz "ne mogu da ga svarim" pokazuje uticaj na ovaj organ, koji određujemo bolnoj situaciji. Uz to, deca su često prisiljena da gutaju uzete ili da prestaju da plaču, što dovodi do hroničnih tenzija u grlu i dijafragmi. Povraćanje je odbacivanje hrane i na taj način simboliše odbacivanje negativnih aspekata majke. Ono uklanja blokove koji prečavaju potpuno zadovoljstvo u osnovnoj funkciji jedenja.

Baš kao stoje gornji deo alimentarnog kanala poremećen u svom funkcionisanju traumatskim doživljajima iz detinjstva, isto se događa sa donjim krajem kanala. Preuranjeno ili strogo navikavanje na istoću, dovodi do hronične tenzije u debelom crevu, rektumu i anusu. Zatvor, proliv i hemoroidi česti su simptomi ovih poremećaja. Može se misliti da učenje na nosu ne treba početi pre nego što dete napuni godine i po godine. Pošto nerv koji ide do analnog sfingtera, nije do tada otpuno mijeliniziran, nema prave analne kontrole, i moraju se uvesti mehanizmi zamene. To uključuje podizanje karlice i stezanje mišića adnjice. Kao rezultat imamo osujećenu funkciju zadovoljstva donjih delova tela, uključujući seksualnost.

Još jedna ritmička aktivnost koja pripada ovoj kategoriji, jer uključuje detetovu vezu sa majkom, jeste spavanje. U toku dana mi smo aktivni i aktivni; noću se svest isključuje i smanjuje svaka aktivnost. U pavanju se telo obnavlja, ali je fenomen spavanja još uvek misterija. I izvesnom smislu, spavanje je nalik na povratak u intrauterino ostojanje.

Spavanje je stanje difuzne i snižene ekscitacije. U snu mnoge funkcije tela pokazuju redukovanu ritmičnost. Srce laganije kuca, niži se krvni pritisak, usporava se disanje, opada nivo šećera u krvi, snižava se temperatura. EEG snimci pokazuju da postoje ciklusi u pavanju, ritmičko podizanje i spuštanje nivoa ekscitacije, što se dražava na dubinu sna. Ako je proces spavanja neporemećen, čovek

se budi svež, željan da započne dnevne aktivnosti, i normalno ja^ se želja za hranom. Ustajući posle dobrog noćnog spavanja, čolj oseća posebno zadovoljstvo, kao daje telo na neki način svesno s\ harmoničnog funkcionisanja. Slično, odlazak na spavanje kada umorni, a opušteni, najbolji je doživljaj.

Mnogi ljudi ne postižu prosto zadovoljstvo spavanja, ako mož suditi po potražnji pilula za spavanje. Ovi ljudi se žale na ur njihova potreba za spavanjem je očigledna, a ipak ne mogu lake zaspe kada odu u krevet. U takvim slučajevima, nešto očigledno i u redu sa normalnim samo-regulativnim procesima tela. Nemogući da se zaspi, je oblik straha od pada, straha od prepuštanja, strat gubitka svesnosti. Za malo dete, prelazak iz stanja svesnosti u nesno stanje, može biti zaplašujuće iskustvo. Nezreli ego deteta, dc ljava napuštanje svesnosti kao povratak u tamu, i to izaziva strat smrti, strah od velikog nepoznatog.

Bebe koje se uspavljaju šišajući na grudima majke, osećaju sisnost u tom kontekstu sa majkom. Čak i posle dojenja, dete želi nel blizu sebe, ili u istoj sobi, dok prelazi maglovitu oblast izr svesnosti i nesvesnosti. Pošto je spavanje prepuštanje nesvesné Velikoj Majci, čoveku je potrebna potvrda da će "ONA" biti topla,) će ga prihvatiti i pružiti podršku. Noćne more, koje mnoga doživljavaju pokazuju da takve potvrde nema. Tu potvrdu, pr majka pruža svom detetu toplim prihvatanjem i podrškom. Strah koje dete ima u vezi svoje majke, prepokriveni su u toku dana,] probijaju za vreme spavanja u snovima. Druge anksioznosti me uznemiriti dečiji san, kao stoje neprijateljski otac, ali ove anksioznd će biti minimalne, ako dete oseća sigurnost u svom odnosu sa majke

Nemogućnost da se lako zaspi, znači nastanak stanja uzbuđenja svesnom nivou ličnosti. Ponekad je ovo uzbuđenje neoslobodđ seksualna tenzija, ali mnogo češće je u vezi sa nerazrešenim konf tom, koji nije potpuno postisnut. Uprkos svim naporima pojedir da odvrati misao, ona se uvek nanovo vraća na problem, ne uspevaj« da se razreši, ali nespremna da prizna poraz. Kada su konflil potisnuti, fokus ekscitacije se razvija u nesvesnom mišljenju i u telj što zatim kroz snove izbija na površinu. Frojd je istakao da snovi ir ulogu da zaštite stanje spavanja oslobađanjem ove ekscitacije. Ipa ekscitacija može biti tako jaka da se čovek budi iz sna, ili je

ijegovog spavanja poremećen. Blagosloven je onaj ko poznaje zadovoljstvo dobrog i umirujućeg spavanja.

k

o *Ritmovi pokreta*

0 Treći značajan koren zadovoljstva leži u našem odnosu prema spolnom svetu. To obuhvata sve naše kontakte sa ljudima, posao kojim se bavimo i sredinske uslove pod kojima živimo. U tim odnosima, mi smo obično svesni učesnici, primajući stimulse i

1 odgovarajući na njih pokretom. Deo tela koji je najviše uključen u ove aktivnosti, je spoljni kanal organizma. On se sastoji od kože, potkožnih tkiva i f. vretenaste ili voljne muskulature. Ove strukture formiraju oklop oko

I tela i stvaraju prvi kanal. Organizam sisara je građen na principu gliste; j to je kanal u kanalu.

Spoljni otovor je direktno u kontaktu sa sredinom opažanjem i reagovanjem na spoljne stimulse. Za ovu funkciju, on je bogato snabdeven nervnim završecima. Zbog toga smo mnogo svesniji doživljaja, naročito doživljaja zadovoljstva ili bola, u ovom delu tela nego f u ijednom drugom.

! Svaki stimulus koji dođe na površinu tela i koji registrujemo, ili f je prijatan ili bolan. Nema indiferentnog stimulusa, jer stimulus koji f ne budi nikakav doživljaj, ne bi bio primećen. Možemo se zapitati, l koji je to kvalitet koji određuje da li će odgovor biti prijatan ili bolan.

- Zašto su na primer, neki zvuči prijatni za uvo, dok su drugi neprijatni

> ili čak bolni? Površno poznavanje ljudske prirode govori nam da se na l takva pitanja ne može odgovoriti objektivno. Ljudi reaguju različito na iste stimulse. Ono stoje zadovoljstvo za jednog čoveka, za drugog ' može biti neprijatnost. To mnogo zavisi od raspoloženja i ponašanja l pojedinca koji prima čulni utisak. Postoji velika razlika između poljupca i šamara, a ipak nije za svakog poljubac prijatan ili šamar " neprijatan. Deca ne vole da ih odrasli ljube dok se igraju, a lupanje po l leđima se može prihvatiti kao izraz uvažavanja. ' U najširem smislu, mi dobijamo čulno zadovoljstvo od stimulusa ' koji su u skladu sa ritmovima i tonovima naših tela. Muzika za ples je

> zabavna kada hoćemo da igramo, ali nam može smetati kada hoćemo l da mislimo. Čak nam i omiljena simfonija može biti neprijatna, dok . vodimo ozbiljan razgovor. Isto važi i za sve druge doživljaje. Dobro r pripremljen ručak može da oduševi gladnu osobu, ali ne i nekoga ko

nema apetit. Simpatična seoska scena je prijatna za posmatranje smo mirni i zadovoljni, ali ne ako smo uznemireni i nestrpljivi. Prija čulni utisci ne samo da nam popravljaju raspoloženje, već i pojačava' ritmičku aktivnost u našim telima. Oni su prosto rečeno, uzbuđljiv

Moglo bi izgledati da je čulno zadovoljstvo dostupno svakome jednom ili drugom obliku. Ali posmatrajmo čoveka koji je kategorije", i ne nalazi nikakvo zadovoljstvo u zvucima i oblicima i sebe. On je, kako mi kažemo, nakrivo nasaden. On je van događ jer nema u tom trenutku uslov unutrašnje harmonije. Nemajući sklac ton i li slobodu ritmičke aktivnosti, on nije u stanju da odgovc otvoreno na bilo koji stimulans iz okoline. U sličnoj situaciji depresivan ili neraspoložen čovek. Nedostupno mu je čulno ili ser alno zadovoljstvo, jer ne može da primi stimulus, ili da odgovori njega. Znači, ono što je potisnuto kod depresivnog čoveka, je ritmička aktivnost njegovog tela. Bez ritma, nema zadovoljsjva.

Veza ritma i zadovoljstva je najjasnija u motornoj funkciji spolja njeg kanala, odnosno, u voljnim pokretima tela. Svaka motorna akthj nost je prijatna, ako se izvodi ritmički. Ako se izvodi mehanički, doživljaja ritma, onda ima bolan kvalitet. Najbolji primer je šetnji Kada neko hoda ritmički, šetnja je prijatna. A kada hoda da bi što pi! stigao na neko mesto, ta fizička aktivnost postaje obaveza. Čak i tak dosadni poslovi, kao što je grabuljanje ili čišćenje poda, mogu prijatne aktivnosti kada su pokreti ritmički. Čovek može proceniti < li su drugi ljudi zadovoljni u životu ili ne, po načinu kako se kreću Brzi, grubi i kompulsivni pokreti većine ljudi u našoj kulturi odajf odsustvo radosti u njihovim životima. Bazanje nekom od glavnih ulic Njujorka može biti čak šokantno iskustvo. Izgaziće vas, izgurati potisnuti ljudi koji grčevito jure da stignu negde, skoro ne primećuju4 svoju okolinu, ljude oko sebe. Čovek koji živi zadovoljno, kreće ritmički, bez napora i graciozno.

Manje je važno da li neko oseća zadovoljstvo zato što su njegov pokreti ritmički, ili su mu pokreti ritmički zato što je zadovoljan.1 Zadovoljstvo je ritam i ritam je zadovoljstvo. Razlog zbog kojeg ovaj izjednačavamo jeste to što je zadovoljstvo doživljaj ritmičkog tok uzbuđenja u telu. To je prirodan, zdrav način funkconisanja tela. Akc se neko izjednači sa telom i telesnom težnjom za zadovoljstvom,! pokreti mu postaju ritmički, kao pokreti životinje. Svaki pokret živo-J tinje ima tu divnu osobinu ritmičnosti.

KORENI ZADOVOLJSTVA

R Klasičan primer zadovoljstva u ritmičkom kretanju je, naravno ples. Muzika uspostavlja ritam u našim telima, a to se onda prevodi u ritmički pokret plesnog koraka. Osećamo se neprijatno ako nismo u tempu muzike i neprijatno je ako otkrijemo da muzika nije u skladu sa našim unutrašnjim bilom. Muzika marša je za koračanje isto što i plesna muzika za ples. Muzika, ističući ritam, i usmeravajući pažnju na ritam, povećava naše zadovoljstvo u kretanju.

Bitno je shvatiti da muzika ne stvara ritam. Muzika je, u stvari, izraz ritma u telu kompozitora, koji nalazi odjek u telu slušaoca. Bilo bi ispravno reći da muzika pobuđuje ritmove koji su u nama. Sve telesne aktivnosti su urođene ritmičke; nisu izuzetak ni voljni pokreti, mada su pod svesnom kontrolom. Ali, pošto su pod kontrolom, možemo se kretati neritmički, ako ego ignoriše telesnu potrebu za zadovoljstvom, i postavlja preterani cilj.

Voljni pokreti, za razliku od onih koji nisu voljni, zahtevaju visok stepen kordinacije, pre nego što postanu ritmički. Beba, kojoj su pokreti sisanja usklađeni na rođenju, to radi ritmički i zadovoljno. Trebaće joj dosta vežbe dok razvije kordinaciju za izvođenje aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, govor i rukovanje predmetima. Kako postiže veću kordinaciju u svojim telesnim pokretima, ovi pokreti postaju takode ritmički i izvor zadovoljstva za dete. Posmatrajte malo dete koje skače po krevetu ili stariju devojčicu kako preskače konopac, imaćete predstavu zadovoljstva, koje ovi jednostavni ritmički pokreti pružaju deci. Treba da zapamtimo da je u izvođenju ovih i drugih veština, važan ego, jer on postavlja ciljeve i izdržava napor.

Odrasli, koji postižu veću koordinaciju, traže složenije ritmove koji bi uzbudili njihova tela. Oni te ritmove nalaze u sportovima. Bez obzira kojim se sportom neko bavi, ono što mu pruža zadovoljstvo, jeste ritmički kvalitet njegovih pokreta. Odlični primeri su skijanje i plivanje, dva sporta koja volim. Oba ova sporta zahtevaju značajnu koordinaciju. Kada se uvežbaju i dostignu ritmički kvalitet, zadovoljstvo je veliko. Onog trenutka kada ritam nestane, ta aktivnost postaje običan napor.

Sportovi igraju tako veliku ulogu u životu ljudi, jer su njihove svakodnevne aktivnosti izgubile svoj ritmički kvalitet. Ljudi hodaju mehanički, rade iz obaveze i govore monotono bez ritma a ponekad i bez smisla i sklada. Možda je baš odsustvo ritma u vezi sa odsustvom

zadovoljstva u tim aktivnostima. Isto tako je tačno, da je odsus zadovoljstva u vezi sa gubitkom ritma.

Mi smo podelili svoj svet na ono što radimo ozbiljno, zbog s\ ili dobiti, i ono što radimo za svoje zadovoljstvo. U ozbiljnim žive situacijama, izgleda da nema mesta za spontanu ritmičku aktivne Težimo hladnoj efikasnosti mašine. Mi onda nastojimo, nadajmo j uspešno, da povratimo ritam i toplinu u sportovima, igrama i oblicima rekreacije. Ali, i onda smo prečesto frustrirani kompusivnc potrebom ega za uspehom ili savršenstvom.

Čovek je fasciniran velikom produktivnošću mašine, koja me izvesti bilo koju operaciju bolje od njega. Mašina postiže ovak⁵ efikasnost, jer je ograničena na jednostavan ritmički pokret. Naravr serije mašina mogu izvesti složenije operacije, gde svaka jedinil proizvodi samo svoj jednostavni deo. Nasuprot tome, čovek ima skc neograničen broj ritmičkih pokreta, koji odgovaraju njegovim razliČ tim raspoloženjima i željama. On može da menja ritmove kako menja njegovo raspoloženje. On može da izmisli složene ritmičj oblike da bi povećao svoje zadovoljstvo i radost. Drugim recima, je biološki stvoren za zadovoljstvo, a ne za efikasnost. Čovek kreativno, a ne produktivno biće. Ipak, iz zadovoljstva dolaze veli! postignuća. Na nesreću, iz postignuća dobijamo malo radosti, jerj produktivnost postala važnija od zadovoljstva.

Ritam ljubavi

Govoriti o ljubavi kao korenu zadovoljstva, je poetski, ali nel<! gično. U hijerarhiji funkcija ličnosti, ljubav kao emocija potiče zadovoljstva. Ipak, kao što svi znamo, zadovoljstvo i radost izrastaj iz toga što nekoga volimo i što smo voljeni. Do sada sam opish korene zadovoljstva u terminima čovekove veze sa univerzumom, majkom kao predstavnikom zemlje i sa svetom oko nas. Ako tražir koren zadovoljstva u nama samima, naći ćemo ga u fenomenu ljubav

U ovoj glavi sam do sada podelio ritmičke aktivnosti tela u kategorije i opisao svaku ponaosob. Ova podela ne podrazumeva su nezavisne kategorije. Funkcije unutrašnjeg kanala, varenje i disanj^ u uskoj su vezi sa pokretima spoljnog kanala, ili voljne muskulature«! A oba ova kanala zavisna su od ritma aktivnosti organa i tkiva koja održava unutrašnji integritet organizma. U većini životnih situacija

naša se pažnja usmerava na jednu ili drugu kategoriju. Mi uopšteno ne povezujemo rad vitalnih organa sa zadovoljstvom. Većim delom smo nesvesni njihove ritmičke aktivnosti. Čim nam srce preskoči ili naglo ubrza puls, mi se istog trenutka uplašimo. Zato smo zadovoljni ako se ne događa ništa što budi našu pažnju. Ipak, ti organi, naročito srce, igraju važnu ulogu u doživljavanju zadovoljstva i radosti. Srce je direktno uključeno u fenomen ljubavi. Odnos srca i ljubavi je potpuno istražen u mojoj knjizi "Ljubav i orgazam". Ovde bih želeo da diskutujem o ljubavi kao ritmu koji počinje sa uzbuđenjem u srcu koje se širi i preplavljuje čitavo telo. To je ritam ljubavi. U svojoj ritmičkoj aktivnosti, srce je jedinstveno. Ranije sam pomenuo da isečak srčanog mišića, potopljen u slani rastvor pokazuje spontane ritmičke kontrakcije. Izolovano srce žabe, u koje se ubrizga oksigenisana krv, nastavlja da pulsira i bez nervne stimulacije. To znači da je ritam srca urođen tkivu srčanog mišića. Srčani mišić je jedinstven u tom smislu, stoje na prelazu između voljnog i nevoljnog tipa mišića. On sadrži prugaste mišićice kao voljna mišićna tkiva, ali je inervisan autonomnim nervnim sistemom, koji inače aktivira samo glatke mišićice tela. Dalje, srčani mišić stvara sincitium (tkivnu masu sa mnogo jedara), odnosno, ćelije se slivaju jedna u drugu, što omogućava impulsima da prolaze slobodno kroz celo srce. Zato srce ima takvu pokretljivost koju nema nijedan drugi organ tela.

Ljubav i radost su emocije koje pripadaju srcu. Radost ljubavi i ljubav radosti, jesu odgovori tela na uzbuđenje koje dopire do srca i otvara ga. Vezu ova dva osećanja i srca izrazio je Betoven u svojoj Devetoj simfoniji, koja se još zove i Morska simfonija, jer se završava horskim izvođenjem Silerove poeme "Oda radosti". Verujem da je hor u Grčkoj tragediji uveden da bi predstavljao publiku. Betoven je želeo da svaki slušalac doživi osećanje radosti u prirodi i pripadnosti ljudima. Da bi to postigao, morao je da svojom muzikom dotakne srca publike. Morao je da učini da svaki slušalac oseti ritmički damar sopstvenog srca zajedno sa srcima drugih.

Betoven je to zaista postigao u prva tri stava simfonije. Po mom osećanju, prvi stav izražava poziv jedinke za ljubav i odgovor vasseljene "Raduj se". To je toliko snažno, da je jedan od mojih prijatelja primetio, "To me razdire i suze mi otvaraju grudni koš, otkrivajući srce". Drugi stav se oglašava s vremena na vreme sa dva jaka udara timpana. Ovi zvuči su toliko slični srčanim ritmovima da

je značenje ovog stava jasno. Možemo osetiti ritam srca, koje ku polako i nežno u nekim pasažima, zatim uzbuđeno i ubrzano u drugij Sva srca se otvaraju, i kako koji instrument preuzima temu osećaj da nijedno srce nije samo. Lirski treći stav izražava, po mom mišlj| nju, emocionalni kvalitet srca. To je organ ljubavi. Ljubav se nalazi^ srcu. Kada se srce jednom otvori i otkrije se njegova ljubav, publi| može podeliti doživljaj radosti, koji je tema završnog stava. Vokal« izvođenje pretvara simfoniju iz objektivne predstave u subjekth izraz i prenosi doživljavanje sa dramskog na lični nivo. U ov| simfoniji, Betoven nam svojim genijem, otvara srce za radost i nam pričinjava radost.

Seksualna ljubav počinje sa uzbuđenjem koje ubrzava krv genitalnim organima, stvarajući erekciju kod muškarca i vlažen vagine kod žene. Za vreme koitusa, ovo uzbuđenje stvara dva ritmici modela pokreta, jedan voljni i drugi nevoljni. Za vreme prve koitusa, neprekidno se izvode pokreti karlice i muškarca i žene koji i pod kontrolom ega. U tom stadijumu telesno uzbuđenje je relativi površno, mada se postepeno produbljuje kroz kontakt trenjem.j karlica počinje da se njiše. Disanje je vrlo tiho, mada duboko, a r| srca je samo malo ubrzan.

Kada uzbuđenje dostigne vrhunac, protiče kroz genitalne orgar dovodeći do klimaksa. Kod muškarca semene kesice, prostata i uret počinju pulsaciju koja kulminira u ejakulatornom izbacivanju semer Kod žena se pulsacija manifestuje ritmičkim kontrakcijama uterus širenjem malih usmina. Ako ekscitacija ostane ograničena na genitals oblast, dešava se samo delimični orgazam. Ako se rasprostire naviS i dođe do srca, čitavo telo ulazi u konvulzivni tip reakcije u kome ; voljna kontrola potčinjuje primitivnom otkucaju.

U punom orgazmu, pokreti karlice, koji su se postepeno ubrzava! postaju nevoljni i još ubraniji. Njihov ritam postaje usklađen ritmom genitalnih pulsacija. Disanje se produbljuje i ubrzava, i posta) deo ovog sveobuhvatnog ritma. Srce ubrzano kuca, osećamo njego| rad i osećamo puls života u svakoj ćeliji tela.

Ima više načina da se objasni šta se događa u punom orgazmuf Ovde se može reći, da u konvulzivnoj reakciji orgazma, celo tel\$ postaje jedno veliko srce. To je ekstaza. f

Ekstaza orgazma je jedinstven telesni odgovor na seksualno uzbud* denje koje počinje u srcu i završava se sa srcem, tako široko otvorenim

r

KORENI ZADOVOLJSTVA

da obuhvata ceo svet. Svako osećanje ljubavi počinje u srcu i zrači iz čoveka. Svako koje upoznao ljubav, doživeo je ljubavni nemir u srcu. Ljubav nas čini bezbrižnim. Gubitak ljubavi čini srce teškim da ono oteža od jada. Ja ne verujem da su to prazne metafore. Uzbuđeno srce je lako. Ono poskakuje od radosti. Ali nije srce jedino koje skače od radosti. I onaj ko voli kao da poskakuje i igra dok ide ulicom. Ne može da zadrži nemir srca. To prožima celo biće. Damar srca je ritam ljubavi.

11. KREATIVNI PRISTUP ŽIVOTU

Staje kreativnost?

Ova knjiga, kao što smo videli, ima dve teme, zadovoljstvo i kreativnost. One su tesno povezane, jer zadovoljstvo povećava motivaciju i energiju za kreativne procese, koji zauzvrat, povećavaju zadovoljstvo i radost življenja. Sa zadovoljstvom, život je kreativna avantura, dok je bez zadovoljstva, samo borba za opstanak. U prethodnim glavama analizirao sam prirodu zadovoljstva i njegovu ulogu u kreiranju ponašanja. Ovo poglavlje ću posvetiti diskusiji o kreativnosti u životu.

Kreativni odnos prema životu podrazumeva nove i imaginativne odgovore na mnoge situacije sa kojima se svakodnevno susrećemo. Novi odgovori se traže odmah, jer dosadašnje vrednosti i društvena ponašanja koja su kreirala odnose i regulisala ponašanje ranijih generacija, ne obezbeđuju prihvatljiv model modernog življenja. Ovo zapažanje je neizbežno, bilo da posmatramo lične i porodične živote, ili širu socijalnu i političku scenu. Novi odgovori koje tražimo, ne mogu se ograničiti samo na odbacivanje ustaljenih shvatanja. Puka pobuna nije kreativni odnos i samo dovodi do haosa u kome se težnja za zadovoljstvom i smislom, uglavnom završava bedom i očajanjem.

Kolaps tradicionalnih pravila ponašanja nudi obećanje većeg zadovoljstva i radosti u životu, ali takode nosi ozbiljne opasnosti. Obećanje leži u činjenici da su širi prostori života otvoreni za kreativni pristup; opasnosti su u vezi sa nedovoljnim razumevanjem šta kreativnost stvarno podrazumeva. U toj svojoj konfuziji, ljudi teže da prihvate svaku popularnu ideju koja obećava rešenje, naivno verujući da je njena popularnost, mera njene vrednosti. Pošto se popularnost često

određuje ukusom mase, i masovnim medijima, u suprotnosti shvatanjem kreativnosti, koja pretpostavlja individualno rešenje je|stvenog problema. Ne postoje dva umetnika koji bi na isti naslikali neku sliku.

Druga opasnost sa kojom se srećemo, je verovanje daje iskusi jedina istinska vrednost u životu. U skladu s ovim verovanjem, ve broj ljudi se izlaže situacijama koje su destruktivne za njihovo zdrav i dobrobit. Upotrebu droga često brane argumentom da time prošir svoje iskustvo. Slično se opravdava i nediskriminativno i promisl itetno seksualno ponašanje. Iskustvo, u krajnjem slučaju, ne doprir nužno rastu i razvoju. Da bi doprinosilo, iskustvo mora biti integrisa u ličnosti. Mora biti kreativno usvojeno; odnosno, mora produl čovekovo samorazumevanje, proširiti njegovo vrednovanje zadove stva i kao u svakom rastu, proširiti totalno biće. Iskustvo koje kreativno usvojeno, povećava konfuziju i smanjuje čovekovo osećaj identiteta.

Šta to znači biti kreativan? Kreativna čovek ima nov pogledj svet. Ne pokušava da rešava nove probleme starim rešenjima. polazi od pretpostavke da ne zna odgovore. Tako ulazi u život otij renih očiju i sa čuđenjem deteta, čiji način života i mišljenja još ustrojen. Osoba čija ličnost nije čvrsto formirana, slobodna je koristi svoju imaginaciju u konfrontiranju sa stalno promenljivjv okolnostima života.

Biti kreativan znači biti imaginativan, ali nije svaki akt imagir kreativna aktivnost. Dnevni snovi, fantazije i iluzije koje ispunjava misli mnogih ljudi, nisu izraz kreativnsoti. Maštanje tipa Volt Mitija je mentalna kompenzacija za nesposobnost ličnosti da razr unutrašnje konflikte. Ovakvo kompenzatorno maštanje ima malo ve sa realnošću, i pošto ne može da se ostvari ostavlja osobu u stanju ve tenzije. Kreativna mašta, počinje saprocnom i prihvatanjem realns ti. Ona ne teži transformisanju realnosti, da bi se uskladila sa iluzijoj već umesto toga, produbljuje razumevanje realnosti kako bi obogati| doživljaj realnosti. Kreativni impuls počinje sa maštom deteta, ali: je cilj zadovoljavanje potreba odraslog. Ključ svih kreativnih akcija] u spajanju realnosti odraslog i mašte deteta. To je otelotvorenj! bazičnog principa kreativnosti, naime daje kreativan akt sjedinjavan^l dva naizgled kontradiktorna shvatanja u jedinstvenu viziju. Artuf Kestler, u knjizi "Čin stvaranja", ovoj temi daje centralno mesto'i

jokazuje je različitim primerima. On kaže: "Kreativni čin, povezujući prethodno nepovezane dimenzije iskustva omogućuje čoveku da dostigne više nivo mentalne evolucije. To je akt oslobađanja - pobjeda originalnog nad ustaljenim."¹ Princip da je kreativnost spajanje i integracija suprotnih aspekata, nije ograničen na kreativno izražavanje u umetnosti ili nauci, već se odnosi na sve oblike kreativnog izražavanja u životu. Ilustrovaću njegovu primenljivost na svakodnevne situacije u savremenom životu.

Većinu roditelja u vaspitanju dece muči konflikt između discipline i popustljivosti. Oni ne mogu, bez obzira na uveravanja da će biti dobro, prihvatiti autoritet koji su roditelji ranije imali. Uprkos najboljim namerama, primena strogog autoriteta izaziva jedino osećanje bunta i otpora kod mladih ljudi. A odsustvo autoriteta i popustljivost, izgleda da isto dovode do beznadežne situacije. Mnogi mladi ljudi su više zbunjeni, nego što se osećaju oslobođeno zbog potpune popustljivosti što često dovodi do veće podvojenosti između generacija.

Ovo nije i ne može biti pitanje autoriteta, spram popustljivosti. Niti je kreativan odgovor na ovaj odnos zasnovan na ljubavi. Roditelj koji voli dete, želi da ono bude srećno; da njegovo dete uživa u životu. Deteovo zadovoljstvo i sreća su za njega najvažniji. Uvažavajući detetovu želju za zadovoljstvom, on nije popustljiv, već voli dete. Dete će, zauzvrat, poštovati roditelje koji se ponašaju na ovaj način, i poslušaće roditeljski savet zbog respekta, a ne zato što je roditelj autoritet.

Ipak, roditelj koji voli dete ima autoritet. To nije nametnuti autoritet zasnovan na moći, i ubedenju da on zna najbolje. To je autoritet zasnovan na odgovornosti roditelja za dobrobit njegovog deteta, odnosno, zadovoljstvo deteta. Ova odgovornost daje roditelju pravo da postavlja pravila za sklad u porodici. Ova pravila nužno podrazumevaju izvesnu disciplinu članova porodice, ali i disciplina, kao i autoritet, nije nametnuta. Ona je osmišljena da ispuni zadovoljstvom svakog člana porodice i gubi svoj smisao kada ne ostvari ovaj cilj. Tako, roditelj koji voli, je odgovoran roditelj, koji niti nastupa autoritativno niti popustljivo.

Podizanje deteta, tako da se ono oseća voljeno, poštovano i sigurno, je kreativni čin. A postoje kreativni čin, ne može se izvoditi

1 Arthur Koestler, *The Act of Creation*. New York, The Macmillan Company, 1964. p.96.

prema ustaljenim obrascima. Roditelji moraju razumeti detetovu; za zadovoljstvom i potrebu za samoizražavanjem. Oni to mogu, jei-^o ako su oslobođeni svog osećanja krivice zbog zadovoljstva što me da otvoreno i iskreno izraze svoja osećanja. Kada se roditelj ose krivim zbog svog zadovoljstva, njegova popustljivost će biti opfo ćena anksioznošću koju će dete sigurno osetiti. Ova anksioznc umanjuje detetovo zadovoljstvo, zaplašuje ga i uznemirava, tako i ne može biti umireno daljom popustljivošću ili disciplinom.

Podizanje deteta sa ljubavlju za njegovu ličnost i sa poštovanje njegove individualnosti, zahteva kreativni odnos od strane roditel!. Oni ne mogu da preuzmu obrazac vaspitanja dece od svojih roditel jer je stil života izmenjen. Danas su roditelji psihološki mudriji imnq od njih su postali svesni grešaka u sopstvenom vaspitanju. Caki psihologija ne nudi odgovore, već samo preporuke. Zato svaki rodit mora da uspostavi nove oblike odnosa dete-roditelj. Za to je potrefe senzitivnost, imaginacija, samosvesnost, samoprihvatanje, kvalitet koji karakter isu zdravu i kreativnu osobu.

Potreba za kreativnim odnosom nije prisutnija u odnosima de roditelj, nego u ostalim oblastima života. Mi nalazimo istu konfuzij u seksualnoj sferi, gde alternative izgledaju zastarelo moralne nemoralne. Dvojni moral koji je vladao seksualnim shvatanjir ponašanjem vekovima, pao je pod pritiskom psihoanalize, antibiotil kontraceptivnih pilula, automobila i drugih snaga. Njegov pad doveo do očekivanog seksualnog ispunjenja, već do haosa i bede. Ov razvoj je objašnjen u mojoj knjizi "Ljubav i orgazam". Ni stari moral principi, niti novi "amoralni" (moralnost zabave) nisu dali pamet odgovor na seksualno ponašanje u današnjem svetu. Očigledno nei odgovora. Svako mora stvoriti lični moral zasnovan na kreativne odnosu prema ljubavi i seksu.

Veliko je pitanje: kako mi znamo da lije naš odnos kreativan destruktivan? Kreativan odnos je onaj koji integriše naizgled suprc aspekte i potrebe ličnosti, u jedinstven izraz, unitaran odgovor. De truktivan odnos je onaj koji delove jedinstva ličnosti, potrebe, okre jednu protiv druge. Posmatrajmo na primer, konflikt između uspet zadovoljstva.

Uprkos mom insistiranju na zadovoljstvu, čovek ne može prosti težnju za zadovoljstvom proglasiti ciljem života. Priroda zadovoljstvi je takva da, što ga više čovek traži, to više izmiče njegovoj željM

r

KREATIVNI PRISTUP ŽIVOTU

Zadovoljstvo je neraskidivo vezano sa uspehom, i život u kome nema uspeha, je u istoj meri lišen zadovoljstva. Mi poznajemo ljude koje je nj ihova kompulsivna težnja za postignućem i uspehom, lišila r: lovoljstva i uskratila im uživanje u životu. Postoji suprotnost između zadovoljstva i postignuća, koja proističe iz činjenice da postignuće traži samodisciplinu. Težnja ka ispunjenju cilja ili zadatka, nužno uključuje odricanje od nekih trenutnih zadovoljstava. Ako nismo u stanju da odložimo trenutno zadovoljavanje želja, mi smo kao dete, čiji je uspeh neznatan, i čije je zadovoljstvo značajno samo na nivou deteta.

Konflikt između zadovoljstva i uspeha ne može biti razrešen deljenjem čovekovog vremena između ove dve potrebe. Takva pretpostavka rada konflikt: Čovek će mrzeti vreme provedeno u poslu, i zato neće moći da se potpuno prepusti odmoru. Ako nema zadovoljstva u poslu i nema prilike za kreativnost u zadovoljstvu, rezultat će biti osećanje uskraćenosti, a ne radosti. Čak i kreativni proces zahteva izvesnu meru napora ili truda, da bi pružio radost koju obećava.

Svaki rad treba da pruži priliku za korišćenje čovekove kreativne mašte. Nema posla koji ne može da se uradi bolje, lakše ili zadovoljnije. To samo traži malo kreativne mašte. Ali, kreativnost se razvija samo u atmosferi slobode gde je zadovoljstvo motivaciona snaga. Ako je produktivnost, u obliku bilo materijalnih dobara ili zarade, jedini interes za posao, onaj koje uključen u taj posao postaje ljudska mašina, nesposobna za kreativnu maštu. Takva situacija postoji u našoj ekonomiji danas, i ono što se iz toga vidi, je da niti materijalna dobra, niti zarada koju ostvarimo, ne uvećavaju radost života.

Suprotni motivi, koje smo napred pomenuli, su polarni fenomeni. U okviru totalne ličnosti, svaki motiv dopunjuje svoju komplementarnu suprotnost. Tako, što je veće zadovoljstvo koje imamo, veći je i naš uspeh. Što više imamo uspeha, veće je naše osećanje zadovoljstva. Suprotni motivi se sukobljavaju, samo kada su izdvojeni iz ukupnog ponašanja ličnosti. Traganje za zadovoljstvom koje je cilj za sebe, dovodi do razočarenja. Niko nije pronašao zadovoljstvo tražeći ga. Slično, uspeh koji nije u tesnoj vezi sa čovekovim životom, je prazan gest.

Kod zdrave ličnosti, potreba za zadovoljstvom i potreba za izazovima dopunjuju jedna drugu. Onaj ko prihvata izazove kojih ima u svakom aktivnom istraživanju života, oseća se mnogo sigurnijim od

onog ko se izoluje od izazova. Siguran čovek se suočava sa sve na taj način proširuje svoju unutrašnju sigurnost, dok, onaj ko se | ko se izoluje, pojačava odbrane od svojih strahova i povećava os nesigurnosti.

Suprotne motive i potrebe biološki povezuju ritmički ili pulsir pokreti osećanja između dva pola. Najprostija ilustracija ovog shv nja, je veza između spavanja i budnosti. Svake noći utonemo u ; svakog jutra se budimo. Dobro raspoloženje čoveka zavisi od;| ritmičke oscilacije. Bez dovoljno dugog spavanja, čovek je uspe umoran. Ako život u toku dana nije aktivan i ispunjen, reme spavanje. Svaka polarna težnja usmerava kretanje ka drugoj u Kod zdravog čoveka, ove dve polarne potrebe su uravnoteženoj skladu sa čovekovim načinom života. On uživa u spavanju isto l u budnosti.

Pulsiranje koje ujedinjuje polarne snage i dovodi do pojave i nja između njih, takođe je prisutno i u relaciji između ljubavi i I ljubav i seks odražavaju potrebu za bliskošću i intimnosti sa dr bićem. Ljubav, pak, zauzima suprotnu poziciju u odnosu na Osećanje ljubavi raste naviše u telu, kako se kontakt produbljuje seksu, osećanje teče naniže, ispunjavajući genitalne organe. Lji povećava napetost ljubavnog odnosa povećavanjem nivoa uzbude^ Seks smanjuje napetost pražnjenjem uzbuđenja. Ljubav inspiriše; (je očekivanje zadovoljstva. Seks je ispunjenje; on ispunjava zado^ stvo. Logično, može izgledati da seksualno zadovoljstvo ogrank osećanje ljubavi povećava zadovoljstvo u seksu, tako i zadovoljs seksualnog pražnjenja jača ljubav koju osećamo za svog seksu partnera. Vilhelm Rajh je istakao da se u orgazmu događa obrnut l energija i osećanje koji su bili sakupljeni u genitalijama, preplavljjj celo telo. Tako je biološko pulsiranje između ljubavi i seksa nepr dan proces koji obezbeđuje rast tog odnosa.

Seks bez ljubavi, pruža minimalno zadovoljstvo koje se doživeti sa izvesnim brojem seksualnih partnera. To je iskustvo ! ne pruža mogućnost kreativnog razvoja. Ljubav koja nije biolo ispunjena u seksu, ili nekom drugom obliku zadovoljavajućeg kont ta, je puka iluzija, san ili mašta. Majka koja govori o ljubavi, zanemaruje svoje dete, ne podiže ga osećajno, ili ne brine za nje nežno, neiskrena je. Neiskren je i ljubavnik koji ne daje nešto kao iz ljubavi. I suprug koji se kune u ljubav prema ženi, ali nema seksual«

osećanja za nju, je lažov. Ljubav je obećanje koje se mora ispoljiti u ponašanju, postupcima. Seks je ispunjenje koje obnavlja to obećanje.

Odvajanje ljubavi od seksa i seksa od ljubavi, u vezi je sa prekidom pvlisirajućeg pokreta koji ujedinjuje različite aspekte čovekove ličnosti. Rezultat toga je podela čovekove jedinstvene prirode u suprotne kategorije - telo i duh, prirodu i kulturu, inteligentno mišljenje i animalno telo. Ove razlike inače postoje, ali samo kao racionalni koncept. Kada se struktuiraju u telesnom stavu i ponašanju, oni proizvode shizoidne uslove. Kod shizoidne ličnosti, tok osećanja između gornje i donje polovine tela, je blokiran tenzijom u oblasti dijafragme. Ovaj problem je potpunije istražen u knjizi "Izdaja tela". Ljubav i seks se mogu uzajamno suprotstaviti jedino na štetu zadovoljstva i radosti.

Sjedinjeni u ritmičkom toku osećanja kroz telo, ljubav i seks stvaraju kreativan potencijal. Istinski seksualni ljubavnici nisu zadovoljni postojećim stanjem. Imaju potrebu da ugađaju jedno drugom, da ulepšavaju svoju okolinu, i da grade budućnost zajedno. Gradeći tu budućnost, stvaraju novi život, koji će ostvariti radost koju su zajedno upoznali. Ova se radost prenosi na njihovu okolinu i oplemenjuje svakog koje sa njima. U toj atmosferi ljubavi i seksa, deca rastu lepa i snažna, dok se individualnost svakog roditelja proširuje u mudrost i razumevanje.

Kreativnost i samosvest

Kreativno sjedinjavanje suprotnih aspekata ličnosti nije rezultat svesnog napora. Kestler ističe da je čin tog sjedinjavanja, funkcija nesvesnog mišljenja. Ja bih takode istakao ovu činjenicu. Svesno mišljenje može da operiše samo sa predstavama koje su već prisutne u njemu. Po definiciji, kreativni akt je stvaranje predstave koja nije ranije postojala u mišljenju. Ovo ne znači da svest ne igra nikakvu ulogu u kreativnom procesu. Problem se uvek svesno opaža, rešenje nikada. Ako čovek zna odgovor na dati problem, to može biti tačan odgovor, ali tačan odgovor nije nikada kreativni čin.

Kreativni pristup životu je moguć jedino za čoveka čiji koreni dosežu do nesvesnih slojeva ličnosti. Kreativni mislilac zaronjuje duboko u izvore svojih osećanja, da bi došao do rešenja koje traži. On to može zato što ima bolju samospoznaju u odnosu na prosečnog

čoveka. Sve više uviđamo potrebu za većom samospoznajom. shvatanje podržavaju mnoge knjige iz psihologije i sve veća pri psihoterapije. Čak preveliki broj ljudi još uvek veruje da će se formula koja će resiti njihove teškoće, bez nužnosti potpune unutrašnji spoznaje na koju nas obavezuje naša samosvest. Ja verujem da su ljudi izloženi depresiji kada se njihove iluzije ne ostvare. Ako može: da prihvatimo činjenicu da niko unapred ne zna odgovore. A! možemo da prihvatimo činjenicu da niko unapred ne zna odgovori onda nam je otvoren put ka radosti. Ovaj put vodi od samosves¹ razumevanja sebe ka kreativnom odnosu prema životu. Namera je knjige da pruži bar neko od ovih razumevanja i nada je autora da produbiti čitaocu samosvest.

U prethodnim poglavljima sam pokušao da pokažem neke relacija koje postoje između različitih aspekata ličnosti. Suprotno između moći i zadovoljstva vodi nas u diskusiju o suprotnosti između uma i tela. Ego je predstavnik svesnog selfa, dok je telo predstavnik nesvesnog selfa. Ova dva aspekta ličnosti nisu oštro odvojene, pluta koje pliva na površini okeana, svesnost raste i opada se svakom talasom osećanja koji se širi telom. Samospoznaja koja je ograničena na čovekovu svesnu percepciju, je vrlo površna. Dublja samosvest nam govori da su ova svesna opažanja pod jakim uticajem svesnih procesa i čak su potpuna određena njima. Proširujući našu samosvest na telo, mi možemo povremeno postati svesni onoga šta ti procesi stvarno jesu. Čovekova samosvest je određena onim koliko je u kontaktu sa svojim telom.

Ljudska bića imaju dvojnu prirodu. Mi se svesno ponašamo nesvesno reagujemo. Mi hodamo na dve noge i kada se krećemo, najpre pažnja pomera sa jedne noge na drugu. Kada zakoračimo najpre pažnja se tog trenutka fokusira na nogu koja stoji na tlu, a onda pomera na drugu nogu, koja se približava tlu. Ovo osciliranje pažnje je u osnovi osećanja sigurnosti koje karakteriše mekan i graciozan hod. Ovo mogu ilustrovati primerom govornika. Kada izađe pred publiku on mora da bude u kontaktu sa dve realnosti; publikom i sobom. Ako se previše usmeri na ono što mora da kaže, ili kako će to da kažu, izgubiće publiku. Ako je previše svestan slušalaca, izgubiće osećanje sebe i postać će zbunjen. Dobar govornik može brže da prebacuje pažnju između ove dve realnosti, tako da dok je usmeren na bilo koju od njih ukupan efekat je da ostaje u kontaktu sa obe realnosti.

Koncept polarnosti se primenjuje na ove situacije, kao i na sve druge. Ne može se reći za govornika daje svesniji publike no sebe. Kada postane previše svestan publike, on to ne primećuje. U njegovom nesvesnom mišljenju, to postaje predstava zastrašujuće i preteće sile. Slično i govornik koji je previše usmeren na sebe, nije potpuno u kontaktu sa samim sobom. On je, u stvari, izgubio prisebnost, i sve što oseća, je ili duboka anksioznost ili preplavljujuća prisila koja ga opsecla. Stoje govornik prisebniji, više zadržava pažnju publike.

Isti princip važi i za relaciju između ega i tela, svesnih i nesvesnih aspekata selfa. Ego je utoliko snažniji, ukoliko je telo življe. U stegnutom telu, ego je u kolapsnom stanju. Drugim recima, onaj ko slobodno izražava nesvesne odgovore, je, u stvari, svesniji od onog ko se plaši svojih nesvesnih odgovora. Tako "prepuštanje" nesvesnom, jača svesnost i ego funkcije. Ali, ovaj princip je dvosmerna ulica koja ide u jednom pravcu samo onoliko koliko i u drugom. Kao klatno koje se njiše isto u oba smera, čovek može "pustiti" u jednom smeru samo onoliko koliko može svesno da vrati.

Ovaj princip previđaju oni koji zagovaraju dionizijski život slobodnog prepuštanja senzualnosti kao značajnu formu postojanja.

Ovo isticanje telesnog, zadovoljstva i "prepuštanja", nema nameru da negira značaj ega, postignuća i samokontrole. Bez polarnosti nema kretanja. Bez kretanja, život je prazan i dosadan. Ako negiramo vrednosti koje se odnose na mišljenje, disciplinu i prestiž, mi pravimo istu grešku, kao oni koji veličaju superiorne vrline ego funkcije, na račun telesnih ili nesvesnih procesa.

Sledeća značajna polarnost u funkcionisanju ličnosti, koju smo razmatrali ranije, je odnos između mišljenja i osećanja. Pokušao sam da pokažem, da je kvalitet čovekovog mišljenja određen njegovim osećanjima. Specifičan odnos koji najjasnije pokazuje ovu polarnost, je veza između subjektivnosti i objektivnosti. Istakao sam činjenicu da je prava objektivnost nemoguća, bez prave subjektivnosti. Onaj ko ne zna šta oseća, ne može biti objektivan za sebe, i skoro je neverovatno da može biti objektivan kada je u pitanju neko drugi. Manjak samospoznaje bitno ograničava njegovu svest o drugima. Ali ovo pravilo, takode, važi i za obrnuto. Neko ko nije svestan drugih, ne može biti potpuno svestan sebe. Njegova neosetljivost ga otupljuje u svim aspektima realnosti.

Poznavanje sebe je u istom meri kognitivna, koliko i senzitivna funkcija. Senzacije se moraju tačno interpretirati, da bi uopšte imale smisla. Ukoliko je osećanje odvojeno od mišljenja, čovek je podeljen, kao kada je mišljenje odvojeno od osećanja. Telo bez glave nije ništa bolje od glave bez tela. To što manje ističemo svesne procese, znači da negiramo značaj svesti. Sposobnost čoveka da jasno i je u istoj meri značajna, kao i sposobnost da ima duboka osećanja, su osećanja konfuzna, mišljenje je nejasno, ali je isto tako tačno i konfuzno mišljenje zamagljuje osećanja.

Bez obzira koji aspekt ličnosti posmatramo, mi nalazimo princip polarnosti. Na emocionalnom nivou, on se izražava u podeljenosti nežnosti i neprijateljstva, besa i straha, radosti i tuge, itd. Na nivou primarnog osećanja, on se odražava u spektru zadovoljstva. To znači da osoba koja potiskuje svest o patnji, takođe potiskuje doživljaj zadovoljstva. Objašnjenje ovog zapažanja je jednostavno. Ako čovek zanemari telo, da bi smanjio osećanje bola, on na isti način smanjuje sposobnost tela da doživi zadovoljstvo.

Samospoznaja kao suprotna svesnost po sebi, zahteva dvojni pristup svim iskustvima. Najpre, iskustvo mora biti doživljeno na svesnom nivou, gde ono predstavlja nesvesni odgovor organizma na stimulus ili situaciju. Ova telesna iskustva mogu biti čulna ili motorna ili oba. Miris hrane može naterati vodu na usta. Pogled na čoveka može podstaknuti da ga dodirnemo. Takve reakcije definišu svest o čovekovo okolini. Samospoznaja se javlja kada je iskustvo polipolarizovano, odnosno, kada se odnosi i na doživljaj suprotnog znaka i integrisano je sa njim. Tako miris hrane postaje element svesti o sebi: kada probudi osećaj gladi. Polarizacija sitosti i gladi čini čoveka svesnim sebe u odnosu na spoljni svet, i na taj način proširuje svest o svetu. Polarizacija iskustva je drugi element u procesu samospoznaje. To je funkcija ega, koje povezuje sva iskustva sa životnom istorijom individue.

Da se vratimo odnosu između mišljenja i osećanja, da bi bolje razumeli samospoznaju. Baš ta svest o svom mišljenju ili osećanju* je ograničena vrsta svesti o sebi. Pojedinaac koji je potpuno svestan, svestan je i toga kako se njegovo mišljenje odnosi prema njegovim osećanjima i kako ih uslovljava. Njegova pažnja ili percepcija osciluje između tela i mišljenja. On, u stvari, ima dvojnju svest o tome šta događa, mada je u određenom trenutku fokus na jednom ili drugom

aspektu njegovog doživljavanja. To nam slikovito pokazuje primer rasejanog profesora koga prisilno bavljenje intelektualnim aktivnostima dovodi do toga da ignoriše realnost svog tela i njegove senzacije. Polarnost ljubavi i seksa je drugi dobar primer, kako prepoznavanje polarnih relacija povećava čovekovu svest o sebi. Seks u svom čisto fiziološkom aspektu ne zahteva svest o drugoj osobi. Ipak čovekov seksualni odgovor nije nikada čisto fiziološki. Mašta i fantazija se ne mogu eliminisati iz svesnog ponašanja, i zato moramo prihvatiti daje izvestan stepen svesti o sebi uvek prisutan u tom činu. Ali kada se ljubav svesno doživi u odnosu sa seksualnim činom, polarnost se pojačava. Ljubav čini čoveka svesnim onog drugog i usmerava pažnju da oscilira između sebe i drugog, povećavajući svest o sebi u odnosu sa drugim. Tako, ljubavnik koji je više svestan onog drugog, u isto vreme je više svestan sebe. Njegova svest o sebi pojačava uzbuđenje i znatno povećava zadovoljstvo rasterećenja. Samospoznaja sadrži potencijal za kreativno izražavanje. To je stanje bića koje omogućuje spajanje suprotnosti u selfu, i između selfa i spoljnog sveta. Svaka kreativna radnja je odraz čovekove samospoznaje, koja je po sebi, izraz kreativne snage u ličnosti. Svaka kreativna osoba svesna je svog kreativnog talenta. I svaka osoba svesna sebe, ima kreativni potencijal u svim oblastima svoje svesnosti.

Može izgledati da hoćemo da nametnemo mišljenje da je čovek, kao jedinstvena kreativna životinja, jedini koji poseduje svest o sebi. Ali, ja ne verujem daje to baš tako. Pravilnije bi bilo da se kaže da su

1 svest o sebi i kreativnost, više razvijene kod čoveka nego kod drugih

životinja. Logično je da prihvatimo polarni odnos među njima. Stoje neko više spoznao sebe, biće kreativniji, i obrnuto.

Gubitak integriteta

Dvojnost u čovekovoj prirodi, koja je odgovorna za njegovu svest o sebi i kreativne potencijale, je isto tako predisponirajući faktor njegovog samoodricanja i samodestruktivnih sklonosti. Kao svesni akter i nesvesni responder u drami života, čovek je podložan unutrašnjoj napetosti kada ove dve strane njegove ličnosti idu odvojeno. Koliko napetosti može neko da izdrži, pre no što se poremeti njegovo jedinstvo, zavisi od njegove vitalne energije, koja je kohezivna snaga organizma. Ličnost čiji je energetska nivo nizak, biće podeljena pod

nivoom tenzije, koju snažnija ličnost može lako podneti. Kada rasep dogodi, jedan aspekt ličnosti se okreće protiv drugog, proij deći samodestruktivno ponašanje.

Ego je aspekt ličnosti koji funkcioniše kao svesni akter, dok je l onaj aspekt koji na određenu situaciju odgovara bez uticaja ve Uopšteno, ova dva različita načina ponašanja, akcija i reakcija, monično su ujedinjena. Kada, na primer, čovek jede, uključena su < ova ponašanja. Njegov trenutni odogovor na miris i ukus hrane| potpuno bez uticaja volje. Hrana može biti ukusna ili neukusna, je ukusna, čovek će je svesno uzeti. Ako je neukusna, odgurnučef Ove dve radnje radimo svesno, odn. sa odlukom ega. Normalno, ne nikakvog konflikta među njima. Ali, zamislimo daje neko za stol«; dete koje ne voli povrće, a nasuprot njemu sedi roditelj i insistir ga pojede, jer je to dobro za njega. Dete se u ovoj situaciji suočav dilemom. Ako ne jede hranu, biće u konfliktu sa roditeljima. Ako je biće u konfliktu sa svojim osećanjima. Ovaj jednostavan primer] zuje vrstu tenzije, kojoj je izložen čovek u našoj kulturi. Raz| između ljudskog i animalnog ponašanja u sličnoj situaciji, opisar aforizmom, da konja možeš voditi na pojilo, ali ga ne možeš nab da pije.

Proces civilizovanja podrazumeva nametanje svesnih ogranič nevoljnim odgovorima tela. On je ipak, neprirodan fenomen; od i zavisi svaki aspekt učenja, bilo je da motorna sposobnost ili intel tualno obrazovanje. U 6. poglavlju sam istakao da veći deo sve,snog mišljenja zahteva prethodnu inhibiciju nevoljnog odgov "ne misli". Postoji, ipak, ograničenje nivoa napetosti ili tenzije neko može da podnese. Kada se ove granice prekorače, polarne sr u ličnosti raskidaju uzajamne veze i postaju nezavisne funkcije, stvara shizoidne uslove.

Da bi razumeli ovaj razvoj, nacrtajmo ego (svesni akter) i (nevoljne procese) kao dve snage koje vuku oprugu u suprotne: rove. Obično, snaga koju ulaže ego, nije konstantna, i tako tenziji opruzi fluktuiru. Na momente čak može biti potpuno odsutna, kao| je za vreme punog orgazma, kada nevoljni procesi tela preplave čit telo. Normalan rast i pad tenzije u opruzi, u vezi je sa povećanje smanjenjem nivoa ekscitacije. Ako su ove dve snage dobro uravnC žene, rast i pad tenzije izaziva osećanje zadovoljstva.

KREATIVNI PRISTUP ŽIVOTU

Ako bi se opruga razukla preko njenog stepena izdržljivosti izbuja bi elastičnost. To se može desiti kada se opruga previše rastezne ili kada se jedva-podnošljiva napetost predugo održava. Ako se elastičnost opruge izgubi, prekida se veza između ega i tela. Među njima nema više dinamičke veze. Ova analogija ne bi bila potpuna, ako ne istaknem da elastična snaga opruge može da oslabi, što bi u slučaju strukture ličnosti značilo smanjenje kohezivne snage između ege i tela.

Dvojnost ljudske prirode ima mnogo aspekata. Oni mogu biti grupisani pod dva naslova: "ego" i "telo". Daću delimičan spisak

| Ego | Telo |
|---------------------|----------------------|
| a. Svesna aktivnost | a. Nesvesni odgovori |
| b. Postignuće | b. Zadovoljstvo |
| c. Mišljenje | c. Osećanje |
| d. Odrastao | d. Dete |
| e. Individualnost | e. Pripadnost grupi |
| f. Kultura | f. Priroda |

Već smo objasnili polarnu vezu koja postoji između b i c. U ovoj glavi ću diskutovati a, d, e, i f.

a. Ne postoji nijedna osoba čije je ponašanje potpuno svesno kontrolisano. Čak ima nekih ljudi kod kojih su telesni nevoljni odgovori tako potisnuti da oni izgledaju i ponašaju se kao automati. Ekstramni slučajevi su nađeni u institucijama mentalnog zdravlja. Slučajevi manje ozbiljnih poremećaja su opisani u mojoj knjizi "Izdaja tela", kao shizoidna ličnost. Ovaj poremećaj se manifestuje nedostatkom sponstanosti, tupošću i smanjenom sposobnošću za doživljavanje zadovoljstva. Često se sreće i depresija i suicidalna osećanja. Ovi ljudi se obično žale na unutrašnju prazninu, koja je potpuno nerazumljiva obzirom na smanjenu pokretljivost tela i odgovarajuće odsustvo osećanja.

Ono stoje manje razumljivo je rasprostranjeno shvatanje da su ovi poremećaji čisto mentalni, da je problem čisto psihološki. Kada se neko identifikuje sa mišljenjem, ili egom, telo je svedeno na mehanizam. Takav pristup razara jedinstvo ličnosti, koje podrazumva međuzavisnost svih funkcija ličnosti. To onemogućava bilo koji terapijski napor da se izmeni struktura ličnosti. To nije kreativan pristup ni terapiji ni življenju.

Jasno je da je podjednako pogubno kada neko gubi svaku svesnu kontrolu svog ponašanja, odn. gubi prisebnost, i svodi se na treperenje mase protoplazme. Ja sam video kako se to događa, i to nije prijatna slika. To ne može biti terapijski cilj. Ono što se traži, je jedinstvo svesnog i nesvesnog, i to se može desiti jedino kada svako svesti ponašanje prožimaju osećanja, a svaki nesvesni odgovor svesno opžamo i razumemo. To znači "biti u dodiru sa svojim telom", i to način da vladamo sobom.

d. Polarnost dete-odrasli, je ključ za kreativnu ličnost. Sa odraslim, mi povezujemo sve ego kvalitete: spoznaju, postignuće, racionalnost, individualnost i kulturu. Dete je simbol kvaliteta vezanih u telom: spontanost, zadovoljstvo, osećanje, druženje, priroda. Dubok u ličnosti svakog odraslog je dete kakvo je on bio. Njegova zrelost je samo površinski sloj koji se prečesto formira kao čvrsta fasada. Kad se to dogodi, čovek gubi kontakt sa detetom u sebi. Daje dete još uvek živo, vidi se po slučajnom vraćanju na detinjasto ponašanje, koje dešava kada fasada popusti zbog stresa. Ovi detinjaski ispadi destruktivni po prirodu i predstavljaju, poetski rečeno, bes deteta koji je zarobio zaplašen, ali diktatorski ego.

Kod integrisane osobe, odrasli i dete su u stalnoj komunikaciji dete kroz osećanja i odrasli kroz inteligenciju. Svaki od ovih delov podržava i jača onaj drugi, dete dodajući maštu realizmu odraslog, a odrasli obezbeđuje znanje koje čini jasnijim detetove intuitivne odgovore. Stanje kome se kreativna osoba obraća duboko u svom nesvesnom, da bi došla do imaginativnih odgovora na probleme, može i tumačiti kao da se obraća detetu u sebi. I pošto se dete identifikuje i telom, biti u komunikaciji sa detetom, je isto što i biti u dodiru telom.

Značajno je da skoro svaki pacijent na psihoterapiji može da se i samo nekoliko događaja iz svog detinjstva. Ponekad su u prilik odrastanja odvojeni doživljaji iz detinjstva od osećanja u vezi sa njim. Doživljaji su potisnuti iz pamćenja. Osećanja su potisnuta iz svesnog. Odvajanje se događa, jer je dete naučeno da se oseća krivim zbog svojih osećanja. Ono je rođeno kao nevino mladunče bez drugih želja do da bude zadovoljno i srećno. Ali civilizacija u vidu roditeljske figura, zahteva od njega da se kontroliše, postane razumno i prihvat autoritet. Nepotrebno je ponavljati sukob raznih želja pri rođenju

r

KREATIVNI PRISTUP ŽIVOTU

većine dece. U toj borbi dete uvek gubi, i taj gubitak je označen odricanjem od njegove animalne prirode.

U interesu opstanka, dete nema druge alternative nego da potisne osećanje i izgradi fasadu prihvaćenog ponašanja. Ova fasada postaje ugrađena u njegovo telo i misao; u telo kao poza, a u misao kao ego ideal. Ego počinje da se identifikuje sa svojom predstavom i odvaja se od tela. Maskiran ovom predstavom pojedinac vidi sebe ponovo kao bezazlenu osobu, a ne shvata da u svom nesvesnom gaji neprijateljska i negativna osećanja u vezi sa traumatskim doživljajima u svom ranijem životu. Potisnute emocije slučajno izbijaju, i potrebna je čitava serija racionalizacija i samoopravdanja koja podržavaju tu predstavu. Ovo su njegove ego odbrane, dok njegove muskularne tenzije predstavljaju ono što V. Rajh naziva "telesni oklop". Postoje postigao pomeranje od osećanja lošeg ka osećanju daje u redu, i ušančio se iza zidova svog utvrđenja, ego se doživljava kao gospodar svog carstva, svesnog selfa. Napustio je telo, dete i nesvesno, koje je u povlačenju. Ova predstava vlasti koju stvara ego, je samo zabluda. To se zapaža kod svake emocionalno poremećene osobe. Kod paranoičnog shizofreničara, to su ideje veličine. Kod shizoidne ličnosti to se pojavljuje kao grubost. Ispoljava se kaopreterana gordostkod narcisoidne osobe, i kao ispravnost kod mazohista.

Sujetni ego, naizgled siguran u svom imaginarnom utvrđenju, dominira ličnosti kao tiranin. Kao svaki tiranin, ego nastoji da eliminiše sve druge snage koje mogu da ugroze njegovu moć. Ipak, čovek oseća svoju izolaciju, otuđenje i usamljenost. Ova osećanja ga teraju da se podvrgne terapiji. Ovo podvrgavanje je ipak, uslovno. Njegov ego nije spreman da otkrije svoje podvale, da napusti svoje odbrane i suoči se sa prikrivenom negativnošću. Umesto toga, nastoji da prevlada svoje slabosti uz pomoć terapeuta. U tom naporu neće uspeti. Samo u neuspehu će čovek napustiti svoju ego poziciju, koju mu prividno obezbeđuje opstanak.

Kada se osobi prilazi sa strane tela, direktno se dolazi do deteta. Kada se telo mobiliše kroz disanje, prva stvar koja se događa, je nevoljno podrhtavanje, koje obično počinje u nogama i širi se telom. Podrhtavanje često sasvim spontano prelazi u jecaj i pacijent počinje da plače. On čak ne mora da zna zašto plače. Zvuk izgleda da izbija iznutra, iznenađujući i samog pacijenta. Ovo plakanje će se desiti

nekoliko puta za vreme terapije, dok ne postane po kvalitetu detinj[^] i pacijent može osetiti jecaj zatvorenog deteta.

Svaka hronična muskularna tenzija je inhibicija impulsa. Kontralj čija je zamišljena da spreči da se ovi impulsi izraze. Zadržani impu ima negativan zastor, što je prvi razlog zašto je impuls bio potisnu| U vezi sa svakom hroničnom muskularnom tenzijom u telu, su ose nja besa, straha i tuge. Impulsi koj t se oslobađaju u toku telesne terapij| su plakanje, vrištanje, vikanje, udaranje, šutiranje, gađanje i drugo. Oni se usmeravaju ka kauču i ne odnose se na drugu osobu. Ono št uvek izroni, je povredeno i ljuto dete, koje ima potrebu da izrazi svoji negativna osećanja pre no što iskreno izrazi pozitivna.

Hronična tenzija mišića je nesvesno ograničavanje pokreta i same izdržavanja. On u stvari kaže "ja ne mogu". Prevođenjem ovog stanja u svesno stanje "ja neću", uklanja se tenzija. Slično, navodenj| pacijenta da oseti i izrazi svoju hostilnost, kao što je "ja te mrzim" omogućuje mu da iskreno kaže "ja te volim". Čim ova osećanja izadi na površinu, jave se potisnuta sećanja iz detinjstva. Zato, rad na tell mora biti udružen sa odgovarajućom analizom, da bi se premostio ja između prošlosti i sadašnjosti.

Razrađivanje na oba nivoa u isto vreme, fizičkom i psihološkor omogućuje pacijentu da se identifikuje sa detetom, prihvati ga i sjedir sa svojim zrelim razumevanjem života. To probuduje njegovu spe naju i oslobađa njegov kreativni potencijal.

c. Osoba koja je u dodiru sa detetom u sebi, istinski je društven biće. Nije slučajno da primitivni ljudi, koji imaju jak osećaj življenja u zajednici, imaju detinje kvalitete, u vezi toga. Deca imaju ve prirodne kapacitete za bliskost i identifikaciju, nego odrasli. Osećanj| individualnosti je funkcija ega kojoj je cilj da obezbedi jedinstvene i posebnost osobe. Kada je ego odvojen od tela, odrasli je udaljen < deteta koje je bio. U ovom stanju, individualnost se transformiše izolaciju, posebnost u otuđenost, a odvojenost u usamljenost.

Društvena svest je ego zamena za dečju osobinu pripadanja učestvovanja u grupi ili zajednici. To je kompenzacija za otuđenje izolaciju modernog čoveka, a ne prava zamena za osećanje druženja) koje toliko nedostaje danas. Osećanje druženja ima lični elemer zasnovan na fizičkom učestvovanju u jednostavnim poslovima. PioniJ ri, vojnici i militantne grupe mogu imati to osećanje, ali to je dalek(j drugačije od identifikacije zasnovane na krivici.

f. Deca su takode, uskladenija sa prirodom nego odrasli. Ona su bliskija u duhu sa prirodnim pojavama, jer je još uvek osećaju kao deo prirodnog sveta. Eksploatacija prirode, da bi se zadovoljile želje ega, nije deo njihovog načina života. Kada čovek izgubi svoju vitalnu vezu sa detetom u sebi, on takode gubi i odnos i poštovanje koje dete ima prema prirodi.

Svaki zaljubljenik u prirodu je dete u srcu
Svaki kreativni umetnik je jednim delom dete
Svaka vesela osoba je ushićeno dete
Jer radost i kreativnost su srce prirode

Kreativna osoba ima topla osećanja za decu, jer prepoznaje srodstvo svog i njihovog duha. Ona se raduje deci, svojoj i tuđoj, jer svako dete je novo biće, čiji svež entuzijazam dodaje uzbuđenje i okrepljuje čovekov život. On deli svoje zadovoljstvo sa decom, jer to uvećava njegovo zadovoljstvo. On želi da svako dete upozna radost života, koja teče nesputano kada se čovek oseća slobodnim da sledi svoje prirodne impulse. On je upoznao tu radost. On ne može videti povredeno dete bez saosećanja sa njegovim bolom, jer je on takode dete u srcu.

Samoostvarenje

Nijedan pacijent u toku terapije ne razrešava do kraja sve svoje konflikte i ne uklanja sve tenzije. Postoje dva razloga za to. Prvi je, što su psihološki i fizički mehanizmi potiskivanja tako duboko struktuirani u ličnost, da ne mogu da se potpuno eliminišu. Retko se dešava da potpuno izbrišemo trag olovke sa papira. Uvek ostaje neki trag. Naša iskustva su slično utisnuta u naše telo. Drugi razlog je, što su traumatska iskustva pojedinca deo njegove ličnosti i ne mogu se odbaciti ili zanemariti. Jedino ih možemo potisnuti ili prihvatiti. Ako se potisnu, u neprilici smo. Ukoliko se prihvate i razumeju, mogu poslužiti da prošire naš vidik i prodube senzibilitet. Na taj način mogu postati sirovina za kreativne procese.

Srećom, pacijenti ne traže da ponovo postanu novi. Oni traže da vrata veru da život može da bude prijatan. Oni su jednom imali to osećanje, jer su njihovi snovi o sreći bazirani na tome. Čak i da bi pomislio daje to moguće, čovek mora da ima predstavu o tome. Ja ne verujem da bi jedinka mogla da preživi ako nije imala neke trenutke

sreće i radosti u detinjstvu. Sećanje na ta iskustva, makako nejas održava čovekov duh u kasnijim patnjama. Svaki pacijent koga tretirao, bez obzira kao beznadežan ili poremećen, mogao je priseti takvih trenutaka. On želi da tu radost oseti ponovo, ne sećanje, već u stvarnom životu. Želi da razume kako je došlo do 1 da je izgubio to osećanje i da zna kako da spreči da se to ponovi.

Teškoća u postizanju ovih ciljeva, leži u procesu obnavljanja. Pacijent mora ponovo da oživi svoj život kroz osećanje i mišljenje ako već ne može kroz akciju. On kroz to ponovo prolazi, ali id unazad od sadašnjosti ka prošlosti. Ova progresija unazad jača nje stabilnost u realnosti. On mora da zna stajanje sada, kako bi razumeo koji načinje to postao. Sadašnjost se može razumeti jedino u terminu prošlosti, ali prošlost po sebi, je značajna samo zato što određuje sadašnjost. Ovo sam istakao, jer pacijenti, i većina ljudi imaju teret da, ili zanemaruju prošlost ili da žive u njoj. Oba prisutan umanjuje značaj sadašnjosti, na taj način i selfa. Čovek mora prihvatiti ono što se desilo u prošlosti i da to ne menja sadašnje. U progresiji unazad od odraslog, preko mladosti do detinjstva, i l srećemo mehanizam okretanja kojim se usvaja ego predstava u pravog selfa. Epizoda koja je preobrtila detetovo osećanje nosti u osećanje krivice, počela je sa njegovim suprotstavljanjem roditeljima. U tom suprotstavljanju, se dete u početku osećalo dol Ali, je ovo osećanje dovelo do doživljaja da "nije u redu" kada nije uspelo da promeni ponašanje roditelja. Doživljaj, da "nije u i je nepodnošljiv; podređujući se roditeljima, dete postaje dobro, gubi svoje pravo. Prelazak od osećanja da je dobro, do onoga loše, od nevinosti do krivice, nije bila svesna odluka. To se dog postepeno, kako su se negativna osećanja potiskivala, a zatim zamenjena mišljenjem i ponašanjima koja su bila prihvatljivija roditelje. Pošto se toga ne sećamo kao pojedinačnog događaja, de do nekih izmena kada pokušamo da se toga prisetime. A ova < su povezana sa potisnutim osećanjima i ne mogu se izazvati dok; aktiviraju i ta osećanja.

Reaktiviranje potisnutih osećanja je težak deo terapije. Taj prč otežavaju ego odbrane s jedne strane i strah od ovih osećanja, s dr Ego je uspostavio izvestan stepen sigurnosti potiskujući osećanje nije spreman da rizikuje tu sigurnost evociranjem prošlih konflil Ego u ovoj poziciji, podržava pacijentov strah od jakih os

pacijent se plaši da će njegov bez izbeći kontroli i preobratiti se u ubilački ili osvetnički bes. On se plaši da će ga preplaviti tuga i da će pasti u očajanje. Boji se da će njegov strah prerasti u paniku ili užas i paralisati ga. Kada se ova osećanja reaktiviraju, ona imaju trenutnu realnost koja čini da strah od njih izgleda opavdan.

Problem se dalje uvećava osećanjem bespomoćnosti, koje se takođe javlja u ovom procesu, pošto je ono bilo deo prvobitne situacije, koja je dovela do potiskivanja osećanja. Dete je moralo da odustane od suprotstavljanja roditeljima ili da rizikuje da bude napušteno od njih. Roditelji koriste uskraćivanje ljubavi, ili strah od toga, kao sredstvo za kontrolu deteta. Osećanje bespomoćnosti postaje zahtev za opstankom, ponovo, zahtev koji je još uvek nerazrešen u nesvesnom mišljenju pacijenta. Postoje samoodricanje osiguralo opstanak, onda samopotvrđivanje izgleda da stoji kao pretnja opstanku. Ipak je izvestan stepen samopotvrđivanja neophodan za opstanak u svetu.

Oslobađanja potisnutih osećanja kod pacijenta, i dolaženje do nivoa deteta, zahteva stalni rad, kako na psihološkom tako i fizičkom nivou. Moraju se analizirati ego odbrane koje sprečavaju prihvatanje prirodnih emocionalnih odgovora deteta na zadovoljstvo i bol. Mora se (osloboditi) ukloniti hronična muskularna tenzija koja sprečava potpuno emocionalno izražavanje. Ovaj cilj se ne može postići pristupom koji je usmeren samo na jedan nivo. Psihoterapija, bilo analitička ili neka druga, koja ne omogućuje izražavanje potisnutih osećanja, jača kontrolu na račun spontanosti i jača ego na račun tela. Ako je terapijski rad ograničen na izražavanje osećanja, jača impulsivnost na račun jedinstva ličnosti.

Kreativnost u terapiji, kao i u životu, proističe iz jedinstva polarnih snaga. Sposobnost da se izrazi osećanje i sposobnost da se kontroliše ovo izražavanje, su dve strane iste medalje, odnosno, zrele ličnosti. U početku terapije, terapeut vežba ovu sposobnost kontrole. Ohrabruje pacijenta da se prepusti osećanjima, sa uveravanjem da terapeut može kontrolisati situaciju. Bes se usmerava na kauč i nikada ne postaje destruktivan. Pacijent se može prepustiti tuzi, znajući da nije sam i da ima saosećajnog slušaoca. Može ispoljiti svoj strah vikanjem, svestan da može dobiti podršku. Može sebi dozvoliti da bude bespomoćan, jer veruje daje njegov terapeut moćan. Postepeno ovu kontrolu uspostavlja i sam pacijent,- pošto shvati da prihvatanjem svojih osećanja, trovanjem u njih, ona gube karakter stranih sila koje ugrožavaju

njegov ego. On dolazi do razumevanja da su njegova negativu neprijateljska osećanja odgovor na bol i da su njegova pozitivna osećanja odgovor na zadovoljstvo.

Koraci od odbrambene pozicije ego kontrole, ka otvorenoj poziciji kreativnog pristupa, uzimaju se kao razvoj pacijentovog "uzemljenja" u realnost. Prvi korak koji pacijent preduzima prema realnosti/3 njegova identifikacija sa telom. Kroz terapiju on uspeva da vidi kao svoje telo, a ne kao ego u sukobu sa telom. On postaje sves svojih muskularnih tenzija i oseća njihov efekat na svoje stavove mišljenje, ponašanje. I najzad, uči kako da smanji ove tenzije lošim odgovarajućim fizičkim pokretima. Ova identifikacija sa telom je takode prvi korak ka samorealizaciji.

Drugi korak ka realnosti, je prepoznavanje principa zadovoljstva kao baze čovekovih svesnih aktivnosti. Pokretač svih naših ponašanja je težnja za zadovoljstvom i izbegavanjem bola. Mi možemo krenuti raznim putevima, kako bi došli do ovog cilja, ali nas vodi samo želja. Onaj ko ne shvata da njegove postupke pokreće želja za zadovoljstvom ili koji je inhibisan strahom od zadovoljstva, nema kca sa svojom stvarnom animalnom prirodom.

Treći stepen je prihvatanje svojih osećanja. Osećanja su spontani odgovori organizma na okolinu. Čovek ne može menjati svoje i nje; ona nisu podložna volji ili mišljenju. Pojedinaac može izraziti svoje osećanje, ili ga potisnuti, zavisno od situacije. Ako se okrene protiv svojih osećanja, on se okreće protiv sebe. Ako osoba odbaci svoje osećanja, odbacuje sebe.

Četvrti korak je razumevanje međuzavisnosti svih funkcija ličnosti čoveka. Čovek koji je uzemljen u realnosti, ima subjektivan On zna da je njegovo mišljenje povezano sa osećanjima i da određuju njegovi telesni odgovori. On može biti objektivan, svestan svoje subjektivnosti. Čak i na apstraktnom nivou, njegovo mišljenje nije disocirano od veze sa uslovima života. On ne "postojim jer mislim". Ako bi išta rekao, to bi bilo "pošto postoji ja mislim".

Peti korak je skromnost. Skromnost je shvatanje čovekove relativne bespomoćnosti u univerzumu. Ona je suprotna ego-precenjivosti. Mi smo bespomoćni u svim bitnim životnim situacijama. Mi možemo kupiti istinsku ljubav svim novcem sveta. Ne možemo prvesti zadovoljstvo svim silama naše napredne tehnologije. Ljudi

život teče nesputan, počevši od utrobe majke, do kraja u dubini zemlje. Mi ga ne stvaramo i ne možemo ga beskrajno sprečavati. Jedino što možemo, to je da ga živimo potpuno.

Skromnost je osobina čoveka koji prihvata sebe. Ovakav čovek nije ni ponizan ni arogantan. Nije egoist, niti omalovažava sebe. Mada shvata daje posebna jedinka, takode je svestan daje deo višeg reda. I kada shvati da je njegovo postojanje i funkcionisanje pod uticajem sila koje su van njegove ličnosti, on oseća da su ove sile, prirodne ili društvene, takode u njemu i da su deo njegovog bića. On je na taj način i subjekt i objekt, akter, i "onaj na kome se deluje" u radionici života.

Uslov da budemo humani, je stanje prividnih suprotnosti koje se spontano razrešavaju u kreativnom procesu življenja. Svako ljudsko biće je životinja i nosilac kulture u isto vreme. Kada se ove dve suprotne sile kreativno ujedine u njegovoj ličnosti, on postaje kulturna životinja. Njegova kultura je suprastruktura (nadgradnja) izgrađena na osnovu njegove animalne prirode, i ima za cilj da ojača i veliča tu prirodu. Ovo sjedinjavanje se ne postiže kada se procesom vaspitanja ili civilizacije izmeni i kontroliše čovekova animalna priroda. Ako se to postigne, čovek postaje pripitomljena životinja kojoj je umanjen kreativni potencijal za produktivne ciljeve. Ako ne uspe, on ostavlja čoveka sa povređenom i razbesnelom animalnom prirodom koja često probija kroz fasadu kulturnog doterivanja u vidu buntovnog i destruktivnog ponašanja.

U stvari, pokušaj da se modifikuje čovekova animalna priroda, je samo delimično uspeo. Samo proces pripitomljavanja može ići tako duboko. Iza skromnosti uvek nalazimo sloj odbrane i otpora koji je u vezi sa potisnutim negativnim i neprijateljskim osećanjima. A iza otvorenog bunta i destruktivnosti mnogih mladih ljudi, je sloj poniznosti koja je u vezi sa potisnutim osećanjima straha i očajanja. Kod odraslih, submisivnost je odbrana od unutrašnjih osećanja otpora i neprijateljstva, dok je otvoreni bunt reakcija na unutrašnju podređenost. Nijedno od ovih ponašanja nije kreativni odnos i ni u jednom slučaju nema samoprihvatanja.

Terapija, da bi bila uspešna, mora proći kroz ove slojeve da bi doprla do srca čoveka. Da bi otvorila čovekovo srce za radost, mora povratiti njegovu čistotu. Mora povratiti njegovu veru u sebe i život. Mora ga, drugim recima, vratiti u stanje u kome su ovi kvaliteti postojali. To stanje je detinjstvo.

KREATIVNI PRISTUP ŽIVOTU

Onaj ko može prihvatiti dete u sebi ima sposobnost da uživa životu. On ima sposobnost divljenja koje ga čini prijemčivim za iskustva. On ima sposobnost da reaguje svežim entuzijazmom. I ir spontanost potrebnu za samoizdržavanje. Mala deca su bliska radošću, jer zadržavaju neku čistotu i veru sa kojom su prirc obdareni. Zato je za njih Isus rekao "njima pripada carstvo nebesko"

Kreativna osoba nije dete. Odrasli koji pokušavaju da budu de u svom nastojanju da se zabave, nerealni su i samodestruktrv Njihovo ponašanje je detinjasto, njihova motivacija je izbegavanje, j njihov odnos izveštačen. Zreli odrasli je životno mudar, jer je živeoj patio. Uprkos ovoj patnji i njegovom iskustvu u svetu, on je u dodir sa detetom koje je bio i u izvesnoj med još uvek. Naša osećanja život, ljubav i zadovoljstvo ne menjaju se sa starenjem. Mada menjar način izražavanja ovih osećanja, u srcu smo još uvek mala deca. Kc kreativne osobe ne postoji odvojenost ili barijera između deteta odraslog, između srca i misli, između tela i ega.

U izvesnom smislu, svaka uspešna terapija završava neuspehomf Čovek ne dostiže svoju predstavu savršenstva. Pacijent shvata da < uvek neke nedostatke. On, ipak, zna da njegov rast nije završen, i i je za kreativni proces započet u terapiji, lično odgovoran. On ne izlaz| iz terapije na oblaku. Oni koji to čine, osuđeni su na pad. On oseća i čvrsto stoji na zemlji, stekao je dobru procenu realnosti, i razvic kreativni odnos prema problemima sa kojima će se suočiti. Iskusio **jt** radost, ali i tugu. On ostaje sa osećanjem samospoznaje koje uključuj| mudrost tela. On je obnovio svoj kreativni potencijal.

r

SADRŽAJ

1. PSIHOLOGIJA ZADOVOLJSTVA.....11
 - moralnost zabave
 - san o sreći
 - priroda zadovoljstva
 - kreativni proces
2. ZADOVOLJSTVO SVOJOM PUNOM ŽIVOTNOŠĆU . . 25
 - disanje, pokret i osećanje
 - kako disati dublje oslobađanje
 - mišićne tenzije osećanje i svest
 - o sebi
3. BIOLOGIJA ZADOVOLJSTVA.....49
 - uzbuđenje i osvetljenje
 - spektar zadovoljstvo-bol nervna
 - regulacija reagovanja strah od
 - zadovoljstva
4. MOĆ NASUPROT ZADOVOLJSTVU65
 - individua mase
 - prava individualnost
 - iluzija moći
5. EGO: IZRAŽAVANJE SEBE NASPRAM EGOIZMU . . . 83
 - izražavanje sebe
 - uloga ega u zadovoljstvu
 - uloga ega u bolu egoizam

| | | |
|-----|--------------------------------------|-----|
| 6. | ISTINA LEPOTA I GRACILNOST..... | |
| | istina i obmana | |
| | mišljenje i osećanje subjektivnost i | |
| | objektivnost lepota i gracilnost | |
| 7. | SAMOSVEST I SAMOPOTVRDIVANJE | |
| | znanje i negacija | |
| | vladanje sobom i "NE" | |
| | kritička moć | |
| 8. | EMOCIONALNA REAGOVANJA..... | |
| | ljubav | |
| | naklonost i neprijateljstvo | |
| | bes i strah | 4 |
| 9. | KRIVICA, STID I DEPRESIJA..... | Ijj |
| | krivica | I |
| | stid i ponižavanje | |
| | depresija i iluzija | |
| 10. | KORENI ZADOVOLJSTVA | 1 |
| | spontani ritam | |
| | ritam prirodnog funkcionisanja | |
| | ritam pokreta ritam ljubavi | |
| 11. | KREATIVNI PRISTUP ŽIVOTU | 1 |
| | šta je kreativnost? | |
| | kreativnost i svest o sebi | |
| | nedostatak integriteta | |
| | samoostvarenje | |

Aleksandar Loven
ZADOVOLJSTVO

Zadovoljstvo, kao i druga emocionalna stanja, Loven posmatra kroz prizmu telesnog reagovanja na emocije, stoje pristup prisutan u psihoterapiji od vremena Rajhovog (Wilhelm Reich) odvajanja od Psihoanalize sredinom tridesetih godina. Dopunjujući i razrađujući Rajhove ideje Loven je došao do psihoterapijskog pravca nazvanog Bioenergetska analiza, čije se prisustvom knjizi *Zadovoljstvo* konstantno oseća.

U *Zadovoljstvu* Aleksandar Loven na popularan način tretira pojam zadovoljstva, telesne manifestacije zadovoljstva, uslove koji sprečavaju dostizanje zadovoljstva kao i posledice takvog stanja po telo i psihu.

U manjoj meri, bavi se društvenim uslovima koji podstiču otuđenje ličnosti razvijanjem težnje za moći nauštrb težnje za zadovoljstvom.

Značajan prostor posvećenje pojedinim emocionalnim odgovorima posmatranim kroz iznos zadovoljstva i način njegovog oblikovanja u stanjima ljubavi, besa, straha, stida, depresije i slično.

Pošto su kreativnost i zadovoljstvo tesno povezani, jer zadovoljstvo obezbeđuje motivaciju i energiju za kreativan proces, Loven završava knjigu razmatranjem kreativnog pristupa životu.

