

Hillary L. McBride



MODROST VAŠEGA TELESA



PRIMUS
izbrane knjige

Kazalo

Povabilo h globljemu doživljanju	9
PRVO POGlavJE	
Popolnoma živi: Raziskovanje in razumevanje bivanja v telesu	13
DRUGO POGlavJE	
Kako smo izgubili stik s telesom: Laži o telesu in vračanje k njemu	35
TRETJE POGlavJE	
Preobremenjeno telo: Kako ozdravimo telo stresa in travme	55
ČETRTO POGlavJE	
Videz in samopodoba: Kako vidimo telo od zunaj	85
PETO POGlavJE	
Občutenje čustev: Spoznajmo čustveno telo	107
ŠESTO POGlavJE	
Niste okvarjeni: Nov pogled na bolečino	129
SEDMO POGlavJE	
Zatirano telo: Kdaj telo postane politično	153
OSMO POGlavJE	
Užitek in zabava: Čutno in seksualno telo	177

DEVETO POGLAVJE

Tudi telo je sveto: Kako premostiti prepad med duhom in telesom201

DESETO POGLAVJE

Živeti kot telo: Vaje za krepitev stika s telesom in vrnitev k sebi227

Epilog: pismo mojemu telesu243

Opombe247

S hvaležnostjo267

O avtorici269

Povabilo h globljemu doživljanju

V mojem spominu sije neko popoldne mojega otroštva. Pozno poletje je in z najboljšo prijateljico kolesariva. Hitro, kolikor se le da, se podiva po dolgem odseku ravne kolesarske steze, ki jo jarka na obeh straneh ločujeta od okoliških kmetijskih zemljišč. Na desni zagledava čapljo. Stoji nepremično in potrpežljivo, prava podoba čakanja. Na najini levi se nizajo neskončne vrste malinovih grmov, dokler se ne razblinijo na obzorju. Sonce zahaja, in kot so nama naročili, bova kmalu doma, ker bo večerja – nekaj se peče na žaru, zraven bo solata iz mladega krompirja, vhodna vrata so odprta, da zrak kroži skozi hišo. Toda do takrat vladava cesti z znojem in poletnim soncem na lepljivih vratovih, od veselja se zdaj smejeva, zdaj cviliva, vmes pa sopeva, ko urno in z vso močjo poganjava pedale. V tem trenutku, ko so moji telesni čuti odprti do konca, sem popolnoma živa. Kadar razmišljam o naši človeškosti, o krhkem, dragocenem in skrivnostnem potovanju, ki ga vsakdo opravi od rojstva do smrti, pomislim na telo. Telo je prostor, kjer se vse to dogaja. Ko smo mladi, to vemo. Ko kot dojenček iztegnemo roko, da se dotaknemo lastnih stopal, ali strmimo v obraz staršev, znamo v vsem tem uživati. Naučimo se hoditi in nato teči, zavedajoč se, da nas naše telo lahko hitro nekam ponese – in že se lovimo z nekom, ki nas ima rad. Naučimo se uporabljati en del telesa za nego drugega dela telesa: roka drži

zobno ščetko in čisti zobe, vihti glavnik, da se počesemo, pod tekočo vodo se namilimo po telesu. Ko skačemo po lužah in se počutimo vsemogočne, spoznamo, da lahko naše telo oblikuje svet okoli nas. Navdušenje nad vsem tem se premika navzgor in ven skozi usta; ko se hihitamo in smejimo, z valovi zvoka sporočamo svetu okoli sebe, da naše telo pozna veselje. Vse to se zgodi zaradi skrivnosti bivanja v telesu.

Vendar smo mnogi pozabili na to skrivnost. Nekateri so to storili namerno in hitro. Opazimo stvari, ki se nam zdijo moteče, preveč obremenjujoče ali neprimerne, in želimo, da se nehajo; ali pa nam nekdo pove, da je z vozlom strahu v našem želodcu, ki nam hoče nekaj sporočiti, nekaj narobe in da ga moramo odpraviti. Pri drugih se pozabljanje dogaja počasi. Pogloblja se, ko sprejemamo neodobravajoče poglede drugih, ko mirno sedimo na dolgih delovnih ali šolskih sestankih, ko nam govorijo, da je »um pomembnejši od materije«, ali pa ko potiskamo novosti in skrivnosti telesnih občutkov v najbolj oddaljene kotičke svojega zavedanja. Ali pa se nam zgodi nekaj odločilnega, kar sodu izbije dno, in glasovi v naši glavi izjavijo: »*Tvoje telo je grdo,*« »*Za to je krivo tvoje telo*« ali »*Ne moreš si zaupati.*« Zato se molče zaobljubimo, da bomo nevarne dele sebe zaklenili in jih označili z nalepko »To nisem jaz«.

Ne glede na to, kako ali zakaj pridemo do tod, in ne glede na to, kako dobro nam je telo morda služilo, nas to, da nanj pozabimo, tudi nekaj stane – kot posameznika in kolektivno. Izgubljamo temeljne gradnike zadovoljnega bivanja, povezanost s seboj in drugimi ter polnost užitka, modrosti, empatije in pravičnosti. Povezanost s telesnim jazom nam omogoča, da ponotranjimo občutek varnosti in povezanosti, ki nam pove, kdo smo, po čem hrepenimo in kako smo lahko čim bolj živi. Če je vsak od nas telo, potem je telo nenehno vabilo, da naj se vidimo medsebojno povezane. Oseba, ki jo vidite kot svojega junaka ali pa sovražnika, si je prav zdaj oddahnila, tako kot vi. Ne glede na naše okoliščine ali na to, kar so nam povedali o telesu, je spominjanje in ponovna združitev s svojim telesnim

jazom radikalno dejanje, ki razveljavi našo potrebo, da si moramo svojo vrednost šele zaslužiti, in nam pomaga dojeti, da je nekaj svetega prav tukaj, v tem trenutku, vedno prisotno in vedno na voljo. Ta povezava s telesnim jazom nam je ves čas na voljo. Že od nekdaj živimo v telesu, toda včasih potrebujemo blago povabilo, da se tega spomnimo. Moramo se soočiti s svojo fizičnostjo in vedeti, da so naš dih, roke, pljuča, oči, cerebrospinalna tekočina ... da je naše telo dobro. Sprejmite to kot povabilo.

Nekaj tega, kar berete na teh straneh, se vam morda zdi fizično znano, kot da so samo ubesedene stvari, ki jih že poznate. Lahko pa vas bega ali se vam zdi neskladno s predstavami, ki ste jih imeli ali za katere vam je bilo rečeno, da so prave. Vabim vas, da ste med branjem radovedni in da vzamete vsak svoj odziv kot vrata do boljšega poznavanja sebe. Vedite, da bo vaše telo komuniciralo z vami, vam pošiljalo sporočila, kot so pospešen srčni utrip, sunek napetosti, dolg izdih. Prosim, poslušajte ga – ti občutki sprožijo pogovor z vašimi razmišljajočimi možgani. Dovolite si občutiti zanimanje za to, kaj bi ta komunikacija lahko pomenila za vas ali kaj vam pove o vaši preteklosti. To premišljeno ukvarjanje s telesnimi občutki je oblika integracije, bistvena za celovitost in zdravljenje.

Nato nadaljujte pogovor tako, da se pogovarjate z drugimi. Na koncu vsakega poglavja sem dodala nekaj iztočnic za razmislek in nekaj praktičnih predlogov. To je spodbuda, da prebrano vsebino prenesete v resnične pogovore. Ne glede na to, ali je to javna razprava v knjižnem klubu ali priložnostni klepet s prijateljico, vas prosim, da se z ljudmi v svojem življenju pogovorite o tem, kaj ste (bolj ranljive stvari vsekakor delite samo s tistimi, ki so zares vredni zaupanja). Že samo s tem povabite ljudi okoli sebe k jasnejšemu zavedanju, globlje vključite svoje znanje in spreminjate pogovore o telesu v naši kulturi. Kot boste izvedeli na naslednjih straneh, je to koristno tako za dobro počutje posameznika kot za zdravje vse naše skupnosti.

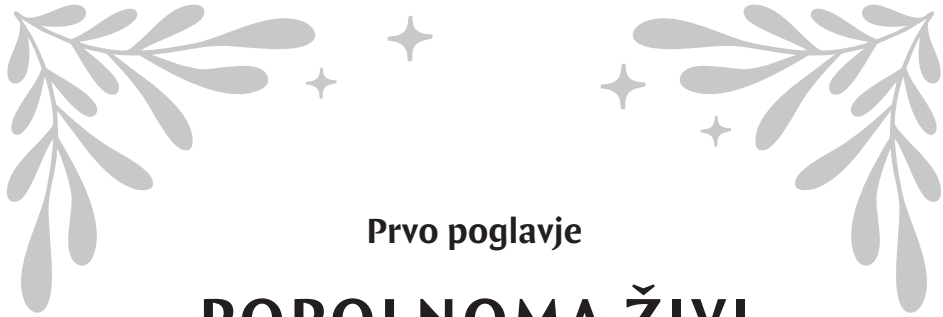
Še opomba o zgodbah v tej knjigi. Vse zgodbe so resnične, včasih pa sem imena spremenila na željo osebe, katere zgodbo pripovedujem. Pri

uporabi vzdevka sem zaradi zaščite anonimnosti tudi spremenila ali izpustila podrobnosti. Prav tako sem upoštevala izbiro osebnih zaimkov vsake osebe, kar se nanaša na uporabo zaimkov »on« in/ali »ona«. Vse zgodbe sem uporabila z dovoljenjem.

Ta knjiga govori o vprašanjih, ki prevladujejo v zahodni kulturi, okolju, ki mi je na različne načine in v različnih obdobjih dajalo družbeno moč, a mi jo je zaradi mojega telesa tudi omejevalo. Ves čas si prizadevam, da bi jasneje videla škodljive vplive, ki so me oblikovali in ohranjajo problematične zgodbe prevladujoče kulture o telesih. Čeprav se mora pisanje knjige nekje končati, se moje osebno učenje ne bo in za to sem hvaležna.

Predvidevam tudi, da se bo naše kolektivno razmišljanje o telesu z biološke, filozofske in družbenopolitične perspektive še naprej razvijalo. V prihodnosti bomo vedeli več, kot vemo zdaj. Upam, da nam bo več znanja pomagalo ustvariti pravičnejši in prijaznejši svet. Tu podane ideje vzemite kot izhodišče za nadaljnje učenje, razmišljanje in doživljanje sebe kot telesa na nove, bolj povezane, svobodne in sočutne načine.

Theresa Silow, profesorica somatske psihologije, je dejala: »Telo ni stvar, ki jo imamo, ampak izkušnja tega, kdo smo.«¹ Naj bo ta knjiga povabilo k še globljemu doživljanju vas samih in doživetje nečesa svetega, bližnjega in ljubljeneega.



Prvo poglavje

POPOLNOMA ŽIVI

Raziskovanje in razumevanje bivanja v telesu

Prvič sem namenoma bruhala pri trinajstih. Skrila sem se v zadnji del temne kopalnice, ravno še zunaj dosega brenčeče fluorescentne svetilke, ki je visela visoko pod stropom levo od kabine za prho. Skupaj z mojo motnjo hranjenja sva se začeli zelo hitro spuščati v še večjo temo – nekam, kjer se bom popolnoma izkoreninila in kjer naj bi moje telo izginilo. Fizično se bodo deli mojega telesa skrčili, ko bom postajala vse bolj drobna. Moja svoboda razmišljanja o svetu zunaj ozkega vsebnika mojega krhkega uma bo izparela. Moj glas – tako moje notranje vedenje kot vokalni zvok, ki ga oddaja telo, pa tudi moja zmožnost, da si karkoli želim ali hočem – bo utihnil. Kmalu bom odlučila dele sebe, kakršno sem poznala, kot bi s stene postrgala mehurjast oplesk in bi se razkrilo tisto, kar je nekoč bilo tam, le zaradi svoje odsotnosti.

Prostor se je zavrtničil okoli mene in zvezde so začele švigati čez moje vidno polje kot ognjemet. Zdrsnila sem proti kabini za prho, dokler nisem napol ležala in napol sedela. Lovila sem sapo, medtem ko so se mi zadaj na vratu nabrale kapljice potu kot ugovor; občutek je bil kot glas, ki me prosi, naj neham. Moje telo je komaj slišno šepetalo: *Zakaj me tako trpinčiš?*

Zavestna odločitev

Tisti mračni trenutek v kopalnici se je zgodil pred skoraj dvajsetimi leti. Danes me imajo za izvedenko za človekov odnos do telesa in za to, kar nas pri tem ovira. Čeprav to delo opravljam že nekaj časa – ob najrazličnejših akademskih negotovostih magisterija, doktorata ter stalnega kliničnega usposabljanja in raziskovalnih projektov –, še zdaleč nimam vseh odgovorov in jih tudi nikoli ne bom imela. Vsekakor pa me fascinirajo vprašanja, problemi in užitki, ki jih prinaša človeško bivanje – *biti* telo v tem času in prostoru. Globlje ko se potapljam, bolj jasno mi postaja: biti popolnoma povezan s telesom pomeni biti popolnoma živ.

Za nekatere ljudi sta kompleksnost in bogastvo polnega življenja težka téma in s težavo sprejemajo vse, kar obsega: izgubo, žalost, bolečine, osamljenost, bolezni, napade lakote ali bolečine presitosti, primež strahu in dokončnost smrti. Morda se celo poskušamo za vsako ceno izogniti občutenju teh stvari. Toda v tem procesu izgubimo tudi dostop do čudovitih stvari, ki jih prinaša polno življenje v našem telesu: do užitka, veselja, energije, povezanosti, čutnosti, samoizražanja, ustvarjalnosti, objemanja in uživanja sončne toplote. Ne moremo se izogniti bolečim stvarim, ki jih doživljamo s telesom, ne da bi žrtvovali dobro, lepo, bogato.

A poti do breztelesnega obstoja nismo našli sami: imeli smo stoletja pomoči. Zahodni filozofski vplivi, kot so gnosticizem, starogrški mislec Platon in pozneje Descartes (čigar teorije so vplivale na razvoj razsvetljenstva), so pomembno vplivali na najbolj razširjeno versko, filozofsko in kulturno misel, med drugim tudi na prevladujočo idejo, da sta duša in um ločena od telesa. Čeprav je cerkev prvotno obsodila gnosticizem kot herezijo, ta institucija ni bila (in še vedno ni) imuna za gnostični pogled na svet, ki je v najslabšem primeru namigoval, da je snovnost nekaj slabega, da sta duh in telo ločena in da moramo iskati odrešitev v pobegu iz tega sveta. Platon, Descartes in gnostiki so trdili, da ima telo potrebe in

omejitve, resnica pa obstaja v umu. Cilj je zapustiti telo, se dvigniti nadenj in spoznati, da naše bitje zdaj obstaja v prostoru, ki ga ne teži stvarnost mesa in krvi, bolečin, smrti in poželenja.

Morda ste to kdaj slišali celo kot spodbudo: um je nad telesom ali, kot tudi rečejo, »nad materijo«. Sčasoma je ta način razmišljanja postal temelj našega skupnega diskurza. S svojim jezikom in mišljenjem to ločenost ohranjamo. Pravimo: »Telo mi ne dovoli ...« ali »Ne morem verjeti, da moje telo noče ...«, ne da bi se zavedali, da nas te naše besede izdajajo in razkrivajo problematično pripoved, vtakano v naše kulturno tkivo. Kljub temu pa nas nič od tega popolnoma ne loči od bistvene resnice: mi *smo* naše telo.

Telo je bistveno za naše doživljanje, za naše občutenje samega sebe, za naše avtobiografske pripovedi. Telo je edino, s čimer lahko potujemo skozi življenje. Vendar pa nam raziskave o nezadovoljstvu s telesom in sovraštvu do telesa kažejo, da večina ljudi – do devetdeset odstotkov tistih v zahodni kulturi in skupnostih, ki jih je dotaknila globalizacija, tako ženske kot moški – sovraži svoje telo.¹ Številke, ki so tako visoke in razširjene tako med moškimi kot ženskami, so raziskovalce privedle do tega, da so zahodni odnos do telesa označili kot »normativno nezadovoljstvo«, tako normalno, da lahko pozabimo, da obstaja kakršenkoli drug način, kako se povezati s svojim telesom, individualno in kulturno.² Naučili so nas, da na svoje telo gledamo kot na predmet, na videz, ki ga je treba vrednotiti. In razočarani smo, da je naše telo drugačno od tistega, za kar nam dopovedujejo, da bi moralo biti: premalo belo, dovolj zmožno, pravilno spolno usmerjeno, dovolj možato, dovolj staro, dovolj mlado, dovolj suho, dovolj mišičasto, nikoli povsem dovolj. Seznan pomanjkljivosti je neskončen – in drag. To je oblika sramu, ki prehaja iz roda v rod in nas prikrajšuje za čas, denar, priložnosti in energijo. Toda končna posledica sovraštva do telesa – posameznikovega in kolektivnega – je, da nas prikrajša za polnost življenja. Izgubljam vse tisto dobro, kar bi nam telo lahko dalo. Če smo telo, torej zamujamo izkušnjo lastne dobrote ter prisotnosti in modrosti, ki izhajajo iz

globoke povezanosti s samim seboj. Izgubljam tudi povezanost z drugimi: tolažilen dotik, ki nam ga nekdo ponudi, poljub, zaradi katerega nam skozi telo steče elektrika, ali osrečujoč občutek, ko prsi nahranijo dojenčka. V nas in med nami je toliko dobrega prav zaradi naših teles, teles, ki jim že tako dolgo skušamo pobegniti, jih obvladovati ali obtoževati.

Stik s telesom

Ko sem začela hoditi k Liz, svoji psihoterapevtki, sem bila že dolgo bolna. Psihoterapija je bila moj zadnji poskus zdravljenja motnje hranjenja, ki je bila trdovratna, smrtno nevarna in je razjedala vse najlepše dele mojega življenja. Strokovnjaki so mojemu vedenju in mojemu počutju nadeli najrazličnejša imena: bulimija nervoza, anoreksija nervoza, obsesivno-kompulzivna motnja, depresija, anksioznost. Toliko samo za začetek. Ta imena so hitro postala moja, tako da jih nisem več ločila od svojega občutka o sebi.

Nekaj let je že minilo od takrat, ko sem prvič namerno bruhala, in moji domači so poskušali vse, kar so mogli, da bi mi pomagali ozdraveti. Ampak večino časa me sploh ni bilo »tam«. Vozila sem se na vrtiljaku, ki mi je omogočal pobeg od bolečine, in o tem nisem veliko razmišljala. Ko zdaj pomislim na tisti čas, je bilo tako, kot da ne obstajam več; na mojem mestu je bilo obupano, prazno bitje, ki je bilo ves čas v obrambni drži – in samo napol živo.

Prepričana sem bila, da me Liz res vidi. V nasprotju z medicinskimi izvedenci, ki so v meni videli niz simptomov ali razjedeno telo, je Liz videla *mene*. Videla me je ločeno od patologije motnje hranjenja – da »jaz« nisem »to« –, tako, kot sama nisem zmogla. Niti enkrat me ni vprašala, koliko tehtam. Pogovarjali sva se o silah, ki vplivajo na občutke premnogih ljudi o njihovem telesu – o eksistencializmu, feminizmu, kolonizaciji, sociokulturnem kontekstu in drugem. Skupaj sva bobnali. Opisala mi je radost, ki jo čuti v svojem majhnem, mehkem in zaobljenem telesu, ko

se stara, in včasih sva gledali TED govore na njenem malem službenem računalniku. Imenovala me je »filozofska kraljica«, in ko me je pogledala v oči, je njen pogled govoril: »Vem, da je v tebi več kot samo to.« Z dlanmi je objela preostali plamenček duha v meni in zavarovala brlečo svetlobo, dokler se ni okrepila, nato pa je položila okoli plamena moje roke in me postavila za zaščitnico te naraščajoče sile. Drugače kot na zgodnjih stopnjah motnje hranjenja – ki sem jih doživljala kot toksično razmerje z nasilnim in žaljivim ljubimcem, ki pa ti včasih daje tudi občutek varnosti in prinaša velikodušna darila –, se mi je terapija zdela kot počasen vzpon iz peklenske jame blaznosti in teme, ki je bila tako velika, da si v njej ni bilo mogoče predstavljati kakega drugega načina bivanja.

K Liz sem hodila približno tri leta, ko sem se vrnila s svojega prvega potovanja po Evropi. Ko sem sedla na stol v kotu, me je preplaval naval navdušenja – komaj sem čakala, da ji povem o plezanju na vulkan v Grčiji, skoku s premca ogromne ladje v Sredozemsko morje in pustolovski vožnji z vlakom po Bavarski. Pričakovala sem, da me bo spraševala kaj več o potovanju in o tem, kako sem ves ta čas jedla, vendar ni veliko govorila. Ko se je pogovor ustavil, se je nasmehnila, oči pa so se ji svetile od hudomušnih iskric. »Ali opaziš, kako danes sediš na stolu?« je vprašala.

Molk.

Še enkrat: »Ali opaziš, kako danes sediš na stolu?«

Spet molk. Besede so prišle do mojih ušes, a mi niso pomenile ničesar. Nisem bila prepričana, kako naj ji odgovorim, ker se do tega trenutka svojega odraslega življenja svojega telesa sploh nisem zavedala od znotraj. Bila me je samo glava, ki je lebdela v zraku. Večinoma se mi je zdelo, kot da me od brade navzdol preprosto ni. Če je kaj telesnega res obstajalo, sem to znala opazovati samo odmaknjeno in od zunaj.

»Veš, kako si sedela, ko si bila prvič tu?« je vprašala Liz.

Počasi sem zmajala z glavo. »Kako sem sedela, ko sem bila prvič tu?«

»Včasih si sedela takole,« je rekla in dvignila kolena k prsim, si ovila roke

okoli nog, naslonila glavo na kolena in odvrnila pogled. Ko sem jo tako videla zvito v klobčič, sem tudi sebe prvič zagledala od zunaj. Ob pogledu na to običajno nepopustljivo in ognjevito žensko, vso majhno na tistem stolu, se je v meni nekaj premaknilo. Začutila sem žalost in sočutje do sebe, dekleta, ki je moralo biti tako odmaknjeno, ki se je tako zelo trudilo izginiti, da je dobesedno zavzemalo kar se da malo prostora.

»Prav lepo te je videti, kako si vzameš več prostora,« je rekla. »Po tem, kako sediš, vidim, da se tvoj odnos s telesom zdravi. Ne skrivaš se toliko. Kar počneš s svojim telesom, pove veliko o tem, kaj se dogaja v tebi in kako se v njem počutiš.«

Bilo je, kot bi v tem pogovoru nekdo preklopil stikalo – doživela sem razsvetljenje. To lahko opišem samo tako, da je bila moja zavest, moj občutek sebe kot osebe, stlačena v mojo lobanjo, kot balon, stisnjen okoli mojega vratu. Prsti patriarhata, bolečin, izogibanja, žalosti in objektivizacije so mi čvrsto oklepali vrat. Lizino vprašanje pa je odtrgalo te prste z balona in moj občutek jaza je začel teči v vse dele mojega telesa. Zavedanje je bilo nenadno in vseobsegajoče: spustilo se mi je po vratu in ramenih, v roke in vse do konic prstov. Napolnilo mi je trup, medenico in sednici ter se mi zlilo v noge, gležnje in stopala. Zavedela sem se, kako zasedam stol – sedela sem s prekrizanimi nogami, odprtimi dlanmi, ki so počivale na naslonilih, odprtim prsnim košem, obrazom navzgor in gledala sem naravnost vanjo. Prvič po več letih sem bila popolnoma prisotna – moje telo in um sta bila zlita v zavedanju, ki je trajalo in me vso napolnilo.

Opazila sem še nekaj: čutila sem, da sta to zavedanje in prisotnost nekaj, kar je *prav*. Čutila sem *obilje in varnost*.

Kako sem prišla sem? sem začudeno pomislila. Vse to se je zgodilo v realnem času, ki je za terapevtko pomenil nekaj sekund molka, meni pa se je zdelo kot večnost; kakor da sem vsa življenja, ki sem jih kdaj živila, doživela v enem samem trenutku.

Ali svojo levo nogo vedno čutim, kot da bo zaspala, ko je nad njo prekrižana desna noga?

Ali sem že kdaj, ko sem sedela na stolu, čutila, kako ga zapolnjujem, kako moje roke in prsti simetrično počivajo na naslonilih?

Kako sedi Liz? Tudi njeno debelušno telo zapolnjuje stol, vendar drugače – njena kolena so upognjena, stopala na tleh, manjša je in naslonjena nazaj – sedi manj pokončno kot jaz, bolj sproščeno. Njeno vedenje je umirjeno, a neposredno, kot bi poveljevala ladji. In vse te informacije sem dobila že samo ob pogledu na to, kako je sedela.

Kar me je ščitilo pred bolečino, je začelo odpadati. Tega nisem več potrebovala. Zavedela sem se, da bom vedno telo, da pa se moje doživljanje telesa lahko razvija – in ta razvoj je lahko zelo dober. Vsi doživimo trenutke, ko se zavemo, koliko se je spremenilo. Recimo kadar gledamo svojo fotografijo iz otroštva in zraven nje kakšno nedavno; preobrazba nas preseneti. To se mi je zgodilo takrat. In to me je prebudilo v popolnoma novo dimenzijo obstoja. Nenadoma me je bilo več v tisti sobi in tudi v telesu, morda več kot kadarkoli dotlej; bila sem popolnoma prisotna sama s seboj in z Liz.

Tisti dan sem odšla iz njene pisarne kot drug človek. Vendar pa sem šele čez nekaj let našla ime za to, kar se mi je takrat zgodilo: doživela sem *stik s telesom*.

Razumevanje stika s telesom

Enotne opredelitve stika s telesom ni. Tukaj uporabljam izraz za opis tega, kako se doživljamo kot telo v družbenem kontekstu.

O stiku s telesom sem se začela učiti ob svojem raziskovanju in kliničnem delu s telesno podobo. Osredotočila sem se na preprečevanje motenj hranjenja, zlasti na to, kakšne so ženske, ko imajo rade svoje telo. Preprečevanje motenj hranjenja in prebujanje ljubezni do svojega telesa se v precejšnjem delu ukvarjata s telesno samopodobo: s tem, kako si v mislih predstavljamo, kakšno je naše telo. In na splošno imamo ob tej predstavi tudi določene občutke. Svoje telo ocenjujemo na podlagi tega, kar nam je

bilo rečeno, da je v zvezi s to podobo dobro ali ne tako dobro. Pozitivna miselna predstava o svojem telesu je odlična zadeva, vendar to ni isto kot stik s telesom. To je tako, kot da bi na praznovanju rojstnega dne našli na mizi lepo zavito darilo, a ga nikoli ne bi odprli, da bi izkusili čudovito stvar, ki čaka, da jo prejmete in v njej uživata. Spoznala sem ženske, moške in nebinarne ljudi, ki so mislili, da bi jim sprememba telesne samopodobe – natančneje njihovih misli o njihovem telesu – pomagala, da bi razvili bolj zdrav odnos do svojega telesa. Tako so poskušali v svoje dožemanje vnesti novo perspektivo. Pogosto je to zvenelo takole: »Že če zaznam škodljive misli o svojem telesu in jih spremenim, se bom bolje počutil.« Ali: »Vsakič, ko pomislim: 'Sovražim svoj videz,' bom to poskušala hitro nadomestiti s pozitivno mislijo. Potem bo čez čas to postala moja nova misel, kajne?«

Prej ali slej se neizogibno utrudijo in so razočarani. Morda želimo, da naše negativne misli izginejo, vendar se jih ne moremo znebiti preprosto tako, da jih nadomestimo z drugimi. Navsezadnje s tem ne doženemo, od kod te misli sploh izvirajo. Kot nas opominja pregovorna modrost, problema ne moremo rešiti z isto stopnjo zavesti, na kateri je nastal. Misli so kot cvetovi na roži – pod njimi je steblo in še niže celoten koreninski sistem. Če samo nadomeščamo misli z drugimi, je tako, kot bi odtrgali regratov cvet, na steblo prilepili cvet narcise in pričakovali, da bodo iz njega odslej poganjali cvetovi narcis. V tem primeru je treba za trajno spremembo izkoptati regratovo korenino in na to mesto posaditi čebulico narcise. Te nove čebulice so izkušnje stika s telesom; prst je okolje, ki podpira naše cvetenje.

Nevroznanost zdravljenja se vedno znova pokaže za resnično. Spremembe se ne zgodijo tako, da se skušamo s triki izviti iz zgodbe, za katero so nas urili, da smo jo utrjevali v letih najbolj odločilnega razvoja. Preobrazba se zgodi od točke nič: ko na novo doživimo sami sebe in temu namenjamo pozornost dovolj dolgo, da se lahko poglobi. Za učenje stika s telesom – kako biti v svojem telesu na način, ki nas varuje pred tem, da bi ga sramotili – ni dovolj samo drugačno razmišljanje o našem videzu. Zanj so potrebni

radovednost, pozornost, telesni občutki in sprejemanje, kar nam nato omogoči, da razvijemo bolj zdrav in stabilen odnos s svojim telesom kot celoto. Videz je sicer res del tega odnosa s telesom, vendar se moramo tudi ponovno naučiti, kako doživeti telo od znotraj navzven. Biti v telesu nam omogoča dostop do vse modrosti, ki jo telo premore. To nam omogoča, da se bolje spoznamo, da se doživljamo kot dobre in svete ter da ohranimo v sebi občutek varnosti ne glede na to, kaj se dogaja okoli nas.

Stik s telesom je način za celjenje zarez med umom in telesom, ki jo doživljamo v sebi, bolj sistemsko pa v zahodnih kulturah nasploh. Da bi to dosegli, pa moramo sebe razumeti *kot telo*. Naše telo in osebnost sta tako tesno povezana, da ju nikoli ne bomo mogli ločiti. Nismo samo um ali možgani, ki jih naokoli nosi mesna lutka iz mišic in kosti. Stik s telesom je neke vrste spominjanje tega, kdo v resnici smo, kajti tisto, kar smo pobrali na svoji poti, je bila *ločitev* od telesa. Na svet pa nismo prišli ločeni od telesa. Ločenosti od njega se lahko odučimo, stika s telesom, ki je z rojstvom pridobljena pravica, pa se lahko spomnimo. Stik s telesom je torej vrnitev domov, spominjanje naše celovitosti in ponovna združitev s polnostjo nas samih.

Philip Shepherd, coach stika s telesom, ki o tem področju tudi piše, pravi takole: »Če ste ločeni od svojega telesa, ste ločeni tudi od telesa sveta – za katerega se vam zato zdi, da je nekaj drugega kot vi ali ločeno od vas, ne pa živi kontinuum, ki mu pripadate.«³ Doživljanje te povezave med našim umom in telesom ima izredno pomembne politične, odnosne, filozofske, ekološke in duhovne posledice. Popolnoma spremeni naše doživljanje sebe in drugih, nam omogoči dostop do globlje modrosti in nam pogosto odpre vpogled, kakršnega nam razdrobljen način bivanja ne more.

Dva načina razmišljanja o telesu

V zahodnih kulturah nas učijo razmišljati o telesu skozi prizmo posesti: *imeti telo*. To pomeni, da vam vaše telo pripada prav tako, kot vam pripada telefon ali avto. Ta način razmišljanja slišimo tudi v svojem govorjenju: »Enostavno ne morem pripraviti telesa do tega«, »Telo ne sodeluje z mano«, ko smo nekaj dosegli, pa »Moje telo se je danes res izkazalo«. Izhajamo iz domneve, da je naš jaz nekaj drugega kot telo, morda pa je celo nehoti ujet v njem. Če bi se le lahko osvobodili te fizične oblike, bi bili resnično svobodni. To je prepričanje, da obstaja jaz, ki ima voljo, in telo se lahko odloči sodelovati s to voljo ali pa tudi ne. *Ono* ima lahko svoj načrt ali način delovanja. Filozof Maurice Merleau-Ponty nam je podal paradigmo za tako razmišljanje: *telo kot objekt*. Telo je predmet.

Poznamo pa še drug način razmišljanja o telesu. Telo ni nekaj, kar imamo, ampak nekaj, kar smo: mi *smo* telo. Čeprav smo vsi kdaj izkusili, da smo telo, se zdi to mnogim odraslim tuje ali celo nemogoče. Poskusite ponoviti za menoj: Jaz sem svoje telo. Kakšen občutek imate, ko to rečete? Vaše telo je živo, zavestno in nerazločljivo od *jaza* – ni ju mogoče ločiti. S tega vidika je um telo in telo um. Merleau-Ponty označuje ta pogled kot *telo kot subjekt*. Telo je zavestno bitje, v katerem obstaja naš občutek »jaza« in se povezuje s svetom. Izvirno francoščino Merleau-Pontyja lahko prevedemo tudi kot *telo za sebe*, kot da bi rekli, da telo ni proti sebi, temveč je *za* življenje in *za* sebe, kot prst, iz katere raste um in osebnost.⁴ Ta nedualistični pogled na jaz nas vabi, da razmislimo o primerih, ko je bilo prepričanje, da je naš jaz razdeljen – da je um ločen od telesa – škodljivo in nevroznanstveno nepravilno.⁵

Biti telo, videti sebe kot neločljivo povezanega s svojo telesnostjo in svojo telesnost kot izraz svoje osebnosti, nas vabi v celovitost. Ko pa je jaz razdeljen in razdrobljen – in za mnoge je še vedno –, je zbiranje teh drobcev ter prepričanje, da nam pripadajo in da so dobri, politično uporniška, duhovno močna in biomedicinsko zdravilna praksa.

Medtem ko je odsotnost stika s telesom na individualni ravni fragmentacija jaza, je odsotnost stika s telesom na kulturni ravni diagnostika kulturne patologije. Tada Hozumi, kulturni somatik in aktivist, je to opredelil kot učinek zgodovinskih travm evropskega imperializma.

Takšna zgodovinska travma se prenaša epigenetsko in medosebno prek potomcev svetlopoltih Evropejcev in se razkriva v tkivu zahodne, večinoma belske kulture.⁶ Zdi se, da smo v tej kulturi začeli prepoznavati to nelagodje in razdrobljenost. V želji, da bi znova izkusili celovitost in odpravili revščino v svojem okolju, smo se v iskanju modrosti, vpogledov in praks stika s telesom (kot so joga, taj čí, borilne veščine in vaje dihanja) obrnili k drugim kulturam in tradicijam, zlasti nebelskim. Govoriti moramo o stiku s telesom, hkrati pa priznati, da ti pogovori in prakse niso nekaj novega; drugače ponavljamo sistemske rane, ki so nas ločevale od sebe in drug od drugega. Ne moremo se ozdraviti kot posamezniki, če prezremo svojo potrebo po kolektivnem zdravljenju, kulturno in kot kolektivno človeško telo.

Kjer je bilo na delu razdruževanje, želimo združevanje, ponovno spletnje delov, za katere nikoli ni bilo mišljeno, da bi bili ločeni. Na tej stopnji razdrobljenosti je gledanje na telo kot predmet – stvar, a dragoceno stvar – vstopna točka za zdravljenje. Morda je to celo prvi in najpomembnejši korak: da se spomnimo svoje celovitosti in končno potrdimo svoje telo kot kraj našega bivanja.

Včasih si ta proces predstavljam kot zbiranje razbitih kosov družinske dediščine. Da jo spet sestavimo, moramo poiskati vse drobce, tudi tiste, ki so zleteli pod hladilnik, kot da bi rekli: »Ta, ja, tudi ta del je bistven, da bomo spet celi.« Pobirati moramo vsak razbiti delček svojega telesa, da bi izkusili celovitost. Ozdravitev pride, ko svoje telo povabimo nazaj v zgodbo svojega življenja. Tudi če se telo še vedno počuti nekoliko ločeno od jaza, je to povabilo lahko prvo dejanje sprejemanja, da se naučimo reči sami sebi: »To je moje telo.« Ker vsak trenutek prinese tudi povabilo, vas vabim, da se v tem trenutku ustavite in si rečete: »To je moje telo.«