

TIJELO – OGLEDALO DUŠE

Naši su životi priče. Ponekad, međutim, svoje priče ne prepoznamo dok se odvijaju pred nama. Premda katkada maglovito naslutimo da je naša priča jedinstvena, vrijedna razmišljanja. Možda bismo dobro postupili kada bismo meditirali o svom životnom putu i povremeno si postavljali pitanja kao što su: "Tko sam? Koja je moja svrha? Kakvim putem želi ići moje srce?" te pažljivo osluhnuli ono što se iz tog spokoja i tišine s vremenom pojavi. Jer svaki je život jedinstvena priča, istkana od brojnih podpriča, zapleta, tokova i vremena. Već i nejasna slutnja naše priče omogućit će nam da više budemo stvaraoci, a manje žrtve vlastitoga života.

(Jon Kabat-Zinn)

Pa i kada je riječ o područjima života za koje mislimo da nisu pod našom kontrolom. Kao što su npr. razne manje i veće nezgode, nesreće i bolesti, čiju pojavu i uzroke gotovo u pravilu pripisujemo Višoj sili, uvjereni da protiv toga ne možemo ništa. Ne razmišljajući da smo kao ljudska bića kompleksan spoj duha i materije i da istovremeno živimo na mnogo razina postojanja, odnosno: tjelesnoj, emocionalnoj, mentalnoj i duhovnoj. A te razine međusobno se dodiruju, prožimlju, potiču i djeluju jedna na drugu, ogledajući se i manifestirajući u onome što nazivamo svojom stvarnošću.

Ljudsko tijelo je vrlo osjetljiv instrument, koji svakom svojom stanicom prenosi poruke naše duše; simptomi, koji se na njemu pojavljuju, obično su odraz naše unutarnje neravnoteže i nerazriješenih emotivnih i drugih konflikata, kojih često ni sami nismo svjesni.

Osobno sam temi o kojoj pišem bila privučena vrlo davno, pokušavajući razumjeti što se događa sa mnom i mojim tijelom, koje me od najranijih dana "obasipalo" brojnim dijagnozama i prognozama o tome koliko mi još života preostaje, a ta prognoza se u jednoj fazi kretala od dvije godine do svega nekoliko sati. Kako mi u to vrijeme nije bila dostupna nikakva literatura na tu temu, prve nevjeste korake radila sam potpuno intuitivno, slijedeći puki nagon za preživljavanjem i učeći iz pokušaja i grešaka. Teoretsko znanje, obogaćeno i iskustvom u radu s drugim ljudima, došlo je kasnije, kad sam već odavno bila izvan tih prvih začaranih krugova. S vremenom sam naučila vjerovati svom tijelu i više slušati njegove signale, shvativši da ono nije tek zatvor u kojemu je stiješnjena moja duša, već čudesan hram, unutar kojega ona može rasti i razvijati se. A zajedno s njom i svijet koji čini moju svakodnevicu.

Tako je sa svakim od nas. Štoviše, tako je i sa svakim djelićem postojanja, budući da je nevidljivim nitima sve međusobno povezano i utječe jedno na drugo.

KAKO JE SVE TO POVEZANO

Znanstvena istraživanja, rađena tijekom posljednjih nekoliko decenija, donijela su cijeli niz novih otkrića na temu ljudskih emocija, odnosa između duha i tijela te utjecaja traumatskih događaja i situacija na mozak osobe, a time i na njezino opće psihofizičko stanje (i na našem je jeziku objavljeno nekoliko knjiga na tu temu: primjerice, knjige Antonia Damasia, Candace Pert i dr.). Čini se npr. da traumatska iskustva mogu oštetiti *temporalni lobus* koji je važan za zvuk i govor, *limbski sustav* koji je "odgovoran" za prradu emocija, *cerebralni vermis*, područje mozga koje je povezano s emocijama, pozornošću i regulacijom limbskog sustava te *corpus callosum*, kojim se prenose infomacije između lijeve i desne hemisfere mozga. Uzme li se u obzir da se u mozgu nalaze centri koji upravljaju funkcijama povezanim sa svim dijelovima tijela, lako je zamisliti da posljedice raznih emotivnih i fizičkih trauma obuhvaćaju cijeli naš psihofizički sklop. Promotrimo li k tome ljudsko tijelo kao cjelovit sustav, unutar kojega svaki organ ima svoje mjesto, svrhu i vrijednost, te funkcije pojedinih organa prevedemo na simbolički jezik emocija i misli, ubrzo ćemo vidjeti povezanost među različitim razinama, na kojima kao ljudska bića organiziramo svoj svijet djelujući u njemu i na nj.

Cijeli svemir složeni je mehanizam sačinjen od međusobno povezanih nevidljivih niti energije koja ga hrani i održava, pri čemu ništa nikada ne nestaje već se samo mijenja, transformirajući se u neki drugi oblik. Drugim riječima, uz naš organski, krvožilni, koštani itd. sustav, čijom pomoći funkcioniramo na tjelesnoj razini, postoji i cijeli običnim okom nevidljiv svijet energetskih tijela, središta i mreža, koji svi djeluju jedno na drugo. Pored razine aure i čakri, kotača energije koje u biti odgovaraju žlijezdama s unutarnjim lučenjem na fizičkom tijelu, postoje i druge razine i centri energije o kojima se premalo govori i piše, poput razine namjere, razine izvornoga bića itd. Svaka naša misao, emocija, povreda, unutarnji ili vanjski konflikt mogu se očitati na svakoj od tih razina; fizičko tijelo, na kojemu se razne bolesti manifestiraju, samo je pozornica na kojoj se odigravaju pojedini prizori naših unutarnjih drama. Jednako tako te su drame zapisane i u našim stanicama, u našem genetskom kodu – otkuda god da krenemo, djelujemo i na sve druge razine i aspekte sebe.

Bog neka blagoslovi korijene! Tijelo i duša su jedno.

(Theodore Roethke)

Svojim simptomima tijelo nam otkriva razne priče, koje leže u njihovoj pozadini. Njihov govor iznenađujuće je lako razumjeti; upitamo li se samo u čemu nas određeni simptom sprečava i na što nas primorava, vrlo ćemo brzo doći do unutarnjega konflikta koji leži u njegovoj pozadini. Osvještavanje tog konflikta i prihvaćanje njegova postojanja, prvi je korak u njegovu razrješavanju, a time i u prevladavanju simptoma, koji nas je na nj upozorio.

OD PRVIH DANA...

Postoji mnogo teorija o tome kada svijest budućega bića ulazi u staničnu strukturu, ali po svoj prilici neka vrsta svjesne percepcije ili inteligencije, koja upravlja cijelim procesom, prisutna je već u trenutku začeća. Bez obzira na to nazivali tu energiju dušom, višom silom ili životnom silom, ona je očito neodvojivo povezana s tijelom.

Ubrzo nakon začeća počinju se oblikovati glava i kralježnica budućega djeteta, a potom i ostatak kostura, što upućuje na to da kosti predstavljaju prvi impuls za utjelovljenjem duše ili, riječima Roberta St. Johna (autora knjige *Metamorfoza – prenatalna terapija*), "prvi obrazac onoga čime započinjemo svoj život u trenutku začeća". U njima je sadržano nasljeđe predaka, karmički obrasci i svi drugi faktori oko kojih će se kretati priča života koji nastaje. Drugim riječima, kao osnovna struktura te najčišći i najgušći oblik energije, koja održava ljudski život i omogućuje mu da se manifestira, kostur je povezan s našim duhovnim bićem. U skladu s time, povrede i lomovi kostiju ili kakve druge traume povezane s koštanim sustavom govore o vrlo dubokim negativnim uvjerenjima i konfliktima na duhovnoj razini, koji nas sprečavaju da se (i unutar sebe i u vanjskome svijetu) i dalje krećemo onako kako smo navikli. Mnogi ljudi se npr. zaglave u određenome načinu razmišljanja i doživljavanja sebe i drugih, zatvarajući se prema svemu novom i drugačijem, što bi moglo dovesti u pitanje njihov fiksirani svijet. Kretanje i promjena održavaju elastičnost u doslovnom i simboličnom smislu riječi; ono što se ne mijenja s vremenom postaje rigidno, kruto, nepropusno. Okoštalo. Česti lomovi kostiju u starijoj dobi govore o slabosti naizgled čvrste konstrukcije takvog načina življenja. Sprečavajući ga u obavljanju svakodnevnih rutinskih aktivnosti, slomljena noga, ruka i sl. prisiljavaju čovjeka na mirovanje, pružajući mu time priliku da se odmakne od ustaljenih navika te svoj pogled okrene prema unutra, kako bi u tišini unutarnjeg svijeta pronašao nove sadržaje i novi, svrsishodniji način življenja, primjereniji zahtjevima i izazovima njegova unutarnjeg bića, njegove dobi i životne situacije u kojoj se nalazi. Dio tijela, koji je povrijeđen, može pružiti dodatne informacije o prirodi konflikta, koji se na taj način pokušava artikulirati.

Meko tkivo (u koje spadaju mišići, živci, koža, meso i unutarnji organi) povezano je s mentalnom energijom osobe, odnosno, njezinim iskustvima, stavovima, slikama, odlukama i ponašanjem. Stanje našega mekog tkiva govori o tome kako se ophodimo sa životom i problemima s kojima nas suočava, tj. trudimo li se zaštititi od mogućih novih povreda pod svaku cijenu, skriti svoje slabosti i sl. Napeti mišići, tumori ili naslage sala obično zorno pokazuju da se osoba čvrsto drži nekih obrazaca razmišljanja povezanih s dotičnim dijelom tijela. Prema riječima Debbie Shapiro (autorice knjige *The Bodymind Workbook*), "meko tkivo je poput zemlje – supstanca iz koje naš život raste i razvija se".

90% našega tijela sastoji se od tekućine. U tom ogromnom moru plivaju i naši nagoni, emocije i impulsi koji nas potiču, griju i energiziraju, istovremeno odražavajući na koji način se kreće naše unutarnje biće. Razne tjelesne tekućine (voda, krv, mokraća, limfa itd.) odgovaraju raznim emotivnim aspektima i poremećaji ravnoteže među njima, poput prejakog znojenja ili suhoće, povišenog ili sniženog tlaka i sl., govore o problemima s izražavanjem ili potiskivanjem emocija.

Sam čin začeca predstavlja most između apsolutnog i relativnog, nematerijalnog i materijalnog. Do materijalizacije, tj. rođenja u fizičkome svijetu i duša i tijelo će proći kroz cijeli niz faza – simbolički taj put odslikavaju čakre ili žlijezde s unutarnjim lučenjem, od kojih je svaka povezana s određenim sustavom organa te njihovim zadacima i potencijalnim slabostima.

Uz taj prividno vertikalni slijed, postoji i onaj horizontalni, kojim upravljaju osnovne dvojnosti materijalnoga svijeta – aktivna, koju pokreće nagon za životom (yang) i pasivna, koju pokreće poriv za smrću (yin). Poštujući ta dva slijeda, cijeli naš razvoj odvija se spiralnim stepenicama; krećući se njima, uranjamo u sebe i izranjamo, umiremo i ponovno se rađamo mnogo puta tijekom jednoga životnog vijeka.

Fizički ekvivalent silama yina i yanga su dvije polovice mozga, od kojih svaka ima svoje zadatke i funkcije. One upravljaju lijevom i desnom stranom tijela, koje bi u idealnom slučaju trebale biti savršeno uravnotežene. No, najčešće nije tako. Stoga će stanje organa na određenoj strani tijela ovisiti o tome kako se osoba ophodi s konkretnim temama povezanim s polovicom mozga koja upravlja tom stranom.

RECI MI OD ČEGA BOLUJEŠ – REĆI ĆU TI KAKAV SI

Svijet je poput kompliciranoga tkanja međusobno povezanih događaja koji se na razne načine izmjenjuju, preklapaju ili jedan s drugim stapaju, tvoreći tako cjelovitu strukturu.

(anonimni autor)

Ne postoji osoba koja je u potpunosti usklađena i savršeno zadovoljna svim aspektima svoga života. Međutim, činjenica je da po svojoj volji mi možemo mijenjati samo ono čega smo svjesni, a svjesni smo tek maloga dijela sebe, svojih misli i emocija. Kako bi privuklo našu pozornost i potaklo nas da nešto promijenimo, nesvjesno se služi raznim sredstvima – fantazijama, snovima, tjelesnim simptomima. Takve "pojave" duhovni ljudi uzimaju ozbiljno te svakodnevnom meditacijom i radom na sebi postupno osvještavaju brojne aspekte svoje sjene i transformiraju ih u skladu s potrebama i zahtjevima svoje duše. Budući da se ništa na svijetu ne događa slučajno ni izdvojeno od raznih drugih zbivanja, i problemi s kojima se susrećemo u vanjskome svijetu u pravilu su odraz neriješenih unutarnjih konflikata. Ne prepoznamo li ih i ne proradimo, već i dalje ustrajemo u nedjelotvornim obrascima razmišljanja, osjećanja i ponašanja, naša duša će posegnuti za tijelom te neriješeni konflikt manifestirati u obliku neke bolesti ili smetnje, kako bi nas potaknula da ga konačno vidimo, prihvatimo, proradimo i promijenimo ono što je potrebno. Tek na taj način može doći do potpunog iscjeljenja. Osvrnemo li se unatrag na vrijeme koje je prethodilo pojavi simptoma (obično od pola godine do godinu dana, no katkada valja posegnuti i znatno dalje u prošlost), vjerojatno ćemo se prisjetiti problema s kojima se nismo znali nositi. U nekim slučajevima će se isti ili slični simptomi

pojavit će više puta potičući nas da, baveći se njima, idemo do sve dubljih i sve finijih razina svojih unutarnjih drama ne bismo li ih u potpunosti upoznali i razriješili.

Rečeno jednostavnim jezikom: pogrešni zaključci i odluke dovode do blokade u energetskom polju što se na tjelesnoj razini manifestira kao određeni simptom. Osvještavanje pozadine simptoma i njezino razrješavanje oslobađa zatočenu energiju te ponovno uspostavlja njezin zdravi protok, što posljedično dovodi do nestanka simptoma, koji sada više nema svrhu. Njegova poruka je shvaćena, lekcija naučena.

Naravno, ništa nije jednoznačno ni svodivo na jednostavne zaključke. Pitanja bolesti, života i smrti uvelike nadilaze mogućnosti našeg razumijevanja, mnogo toga ovisno je i o onome što religiozni ljudi nazivaju Božjom milošću. Međutim, u svakom procesu postoje magijska i mistična faza – magijska se odnosi na ljudsko djelovanje (npr. kako bi izrastao željeni plod, seljak treba obraditi zemlju, posijati sjeme i zalijevati) dok na mističnu (npr. kišu, sunce, vrijeme potrebno da sjeme izraste u plod) ne možemo utjecati, ona ima vlastitu logiku, tempo i načine. Pokušaj razumijevanja govora tjelesnih simptoma i djelovanje u skladu s onim što razumijemo kao poruku svoje duše spada u magijsku fazu procesa iscjeljenja tj. ono što mi sa svoje strane možemo i trebali bismo napraviti kako bismo se otvorili suradnji s onim višim, neshvatljivim, mističnim.

Nije uvijek lako ni razumjeti što nam naše tijelo želi reći, kakvu poruku duše nam želi prenijeti. Kao polazna točka pri tome mogu nam poslužiti pitanja poput: *Koju ulogu igra povrijeđeni/oboljeli dio tijela, na koji način njegov rad doprinosi pravilnom funkcioniranju cijelog organizma? Kakve osjećaje taj problem u nama izaziva, kojim riječima se služimo kako bismo ga opisali? Kada su se pojavili prvi simptomi, kako su se razvijali, što se kroz to vrijeme događalo u našem životu?* Osim toga, kako ništa u životu nije samo crno ili bijelo, možemo se upitati *koji bi bio skriveni dobitak te bolesti, koji nas je skriveni motiv doveo do nje (i potiče nas da je održavamo) – te možemo li taj dobitak ostvariti na zdraviji način.* Na primjer, dobivanje pažnje, njege, izbjegavanje konflikta s osobom koju doživljavamo moćnijom od sebe, izbjegavanje odgovornosti u situaciji kojoj se ne osjećamo doraslima...

OD GLAVE DO PETE – teme za razmišljanje

Važnije je da liječnik poznaje bolesnika koji "ima" bolest, nego bolest koju "ima" bolesnik.

(dr. Albert Schweitzer)

Mnogo je pristupa pozadini bolesti od kojih obolijevamo i svaki od njih obuhvaća tek neki od njihovih aspekata. Pored toga, ljudi su slojevita bića koja ne možemo "svesti u ladice" te je svaki pokušaj slaganja određenih crta i njihovih uzroka (kao i kada je npr. riječ o tipovima ljudskih karaktera) tek naznaka, poticaj od kojega možemo krenuti istražujući mnogobrojne niti i očiće od kojih je ispletana

mreža nečijeg postojanja. I svrha ovoga kratkog pregleda upravo je takva – odškrinuti neka nova vrata, potaknuti na razmišljanje, istraživanje...

Krenimo od najjednostavnijih, gotovo svakodnevnih smetnji kao što su razne infekcije, upalni procesi i sl. kroz koje se manifestiraju potisnuti konflikti.

Infekcija počinje u trenutku kad uzročnik (virus, bacil i sl.) naiđe na plodno tlo. Sklonost nekog organa upalama znanstvena medicina obično objašnjava njegovom urođenom slabošću, dok će skloniji psihosomatskome načinu razmišljanja to dovesti u vezu s prirodom psihičkog konflikta.

Prodrijevši u tijelo, uzročnik stvara upalno žarište; oko njega se skuplja tkivna voda i prave otekline, čime osoba postaje svjesna njegova postojanja. Suočen s uljezom, organizam se počinje boriti protiv njega, što je često praćeno povišenom temperaturom, koja predstavlja neku vrstu katarze. Ako je riječ o konfliktu manjeg opsega, uzročnik će putem gnoja, materijaliziranoga produkta borbe između njega i obrambenih snaga, napustiti tijelo u promijenjenu neopasnom obliku, ostavljajući o sebi informaciju u obliku tzv. "specifičnog" ili "nespecifičnog" imuniteta", što znači da kroz bolest istrenirane i ojačane obrambene snage u budućnosti mogu specifično reagirati na slične napadaje.

Ne uspije li organizam pobijediti uzročnika, jedan od mogućih ishoda je – smrt. Ne pobijedi li pak nijedna snaga, između uzročnika i obrambenih snaga uspostavlja se kompromis te uzročnik ostaje u tijelu, naizgled miran, ali spreman aktivirati se u nekoj sljedećoj "prikladnoj" situaciji. Drugim riječima, neriješeni konflikt i dalje blokira energiju osobe. Raznim vrstama lijekova poput npr. antibiotika problem se u osnovi ne rješava već samo još dublje potiskuje, sve dok jednom ne bukne u obliku neke znatno kompleksnije bolesti, koju više neće biti moguće ignorirati. Bolje bi bilo upitati se *koji svoj (unutarnji i/ili vanjski) konflikt ne vidimo, izbjegavamo, ne priznajemo*. Dodatne informacije o prirodni konflikta i njegovoj pozadini mogu pružiti pitanja vezana uz funkciju "osjetljivog" organa ili područja tijela.

GLAVA je najviša instanca nas kao fizičkih bića i na neki način predstavlja ono što je suprotno tijelu i tjelesnome, a istovremeno i povezano s njim. Osjetilnim organima, od kojih je većina smještena upravo u/na njoj, "opipavamo" svijet oko sebe, kako bismo u njemu pronašli svoje mjesto. Da bismo u tom svijetu preživjeli i ostavili svoj trag, važno je percipirati ga na pravilan način, međusobno uskladiti razne suprotnosti i kretati se primjerenim koracima, vodeći pritom računa o sebi, drugima, situaciji i nekim važnim duhovnim zakonima. *Koliko vidimo/čujemo sebe i druge, pred čime zatvaramo oči/uši, što nam je neugodno, što želimo vidjeti/čuti pod svaku cijenu (a što pak izbjegavamo), koristimo li svoj vid/sluh/njuh... na pravilan način, tj. da bismo spoznali istinu koja leži iza privida problema s kojima se susrećemo?*

Jedan od čovjekovih najvećih ukrasa je kosa, koja se u mnogim tradicijama smatrala simbolom slobode i snažna duha, oslobođenog imperativa koje postavlja okolina. *Što npr. potreba za mijenjanjem boje kose govori o prihvatanju i poštivanju svoje istinske prirode te slobodi življenja u skladu s njom? Čime smo pritom rukovođeni? Kakvu cijenu za to plaćamo?*

Zubi su poput vrata između nas i vanjskoga svijeta, poput filtera koji odlučuje što propustiti a što ne. Oni su oružje kojim zahvaćamo, grizemo i usitnjujemo hranu (ali i stvarnost s kojom dolazimo u dodir), kako bismo je lakše progutali i probavili. Da bi mogli vršiti svoju ulogu, potrebna im je podrška, sigurnost prirodne kolijevke – čeljusti i zubnoga mesa, tj. osnovno povjerenje u život. Zubi pripadaju čvrstome tkivu, dakle, području središnje energije našega bića – *koga/što želimo/trebamo napasti, što pak "pustiti" i kako se osjećamo/nosimo s tim (stojimo li iza toga ili se možda zbog svojih agresivnih poriva osjećamo toliko krivima da se ne usudimo ni pokušati zagristi u nešto, a kamoli napraviti korak dalje)?*

Poput tekućine, hrane i zraka, neophodnih za naše preživljavanje, kroz grlo prolazi i naša stvarnost; osim toga, uz njegovu pomoć komuniciramo s vanjskim svijetom. *Koliko puta smo nešto morali "progutati", osjećamo li da imamo pravo biti tu, reći ono što mislimo i osjećamo u nekoj situaciji?*

Kao što mu i samo ime kaže, KOŠTANI SUSTAV i SUSTAV ORGANA ZA KRETANJE podržavaju tijelo i omogućuju mu da se kreće.

Kralježnica je na mnogo načina najvažniji dio tijela; kroz nju vodi središnji put našega živčanog sustava, opskrbe krvlju i duhovnom energijom. Svojim oblikom, nalik dvostrukom slovu S, omogućuje nam i pokretljivost i uspravno držanje, rukama hvatamo, držimo i stvaramo u materijalnom svijetu, nogama koračamo kroz život, zdjelicom to kretanje oblikujemo, koljenima se saginjemo priznajući autoritet i moć Više sile. Držanje i kretanje u vanjskome svijetu odgovara onom unutaršnjem, odražavajući ga doslovno ili se pak trudeći pokazati suprotno od onoga kako se stvarno osjećamo. *Postupamo li u skladu sa svojim uvjerenjima, što nas obeshrabruje a što potiče, idemo li linijom manjeg otpora, usuđujemo li se poduzimati rizike (prirodne ili pak pod svaku cijenu), kakav je naš odnos prema Višoj sili, na koje načine se trudimo osigurati ljubav bližnjih (npr. dominacijom/kontrolom ili pak pristajući i na mnogo toga što nam ne odgovara)?*

Između nas i vanjskoga svijeta nalazi se naša vlastita koža.

(Diane Ackerman)

Najveći naš organ, koji našu unutrašnjost odvaja od vanjskoga svijeta i povezuje je s njim, je KOŽA. Njome podvlačimo granicu prema drugima, ali i komuniciramo s njima, na njoj se odražava (i kroz nju se djeluje na) sve što se događa ispod njezinih slojeva; upravo na toj činjenici baziraju se mnogi dijagnostički postupci i terapije alternativne medicine od iris dijagnostike do refleksoterapije, akupunktura/akupresure i sl. *Koliko poznamo i priznajemo vlastite i tuđe granice, na koji način kontaktiramo sa svijetom, zatvaramo li se u neki svoj oklop ili se pak otvaramo bez ikakve mjere, što to želi izići i probiti van, što nas zaista "svrbi", prepoznajemo li svoje čežnje i strasti, priznajemo li svoje agresivne porive?*

Tim pitanjima dolazimo u područje ORGANA ZA DISANJE. U njihovu središtu su pluća, drugi veliki organ kojim komuniciramo sa svijetom budući da svi udišemo isti zrak i to ne možemo izbjeći, čak ni kada je riječ o ljudima koje doživljavamo svojim "neprijateljima". U tom smislu su pluća povezana s tolerancijom i ljubavlju prema bližnjima, bez obzira na njihov spol, naciju i boju kože. Stari su Grci, a kasnije i kršćanski mistici, tu vrstu ljubavi nazivali *agape* (grč. ljubav; to je i naziv za zajedničku gozbu u prvih kršćana). Dubokim disanjem, osim zraka, udišemo i životnu energiju, osjećajući kako se razni dijelovi našega bića bude za život sada i ovdje. Pronaći pravu granicu između sebe i drugih, postići istinsku ravnotežu između davanja i primanja - jedan je od najvećih životnih izazova. Uskladiti unutarnji svijet s vanjskim, vlastite vrijednosne kriterije s tuđima, sličice u svojoj glavi s realnošću života nije lako i nije stoga čudno što mnogi ljudi obolijevaju od upala pluća, bronhijalne astme i sl., da i ne spominjem razne vrste alergija, čiji se broj u posljednje vrijeme rapidno povećava. *Što ne želim uzeti u sebe, što ne želim dati, s čime ne želim doći u kontakt, postoji li u meni konflikt između potrebe za kontrolom/dominacijom i osjećaja manje vrijednosti, koja životna područja odbacujem smatrajući ih manje vrijednima (kakav strah se krije ispod toga), koja me pak ispunjavaju tolikim strahom da bih ih najradije izbjegao/la, na što upućuje priroda moje alergije (seksualnost, agresija, bujanje prirode, prljavština u smislu tamnih područja života), što je s mojom agresijom a što s ljubavlju i sposobnošću da se otvorim (pustim da nešto uđe u mene), koliko svoju alergiju/astmu koristim da bih manipulirao/la okolinom, bojim li se novoga koraka, slobode?*

Kao simbol ljubavi, kako osobne tako i one neosobne, božanske, uz glavu kao simbol mentalne energije, srce upravlja čovjekovim doživljajem svijeta. Miran mišić, koji održava i određuje ritam našega života, svoj dragocjeni posao obavlja u tišini, sve dok se nešto ne poremeti; većina ga ljudi tek tada postane svjesna. *Koliko su nam srce i razum usklađeni, koliko prostora dajemo svojim osjećajima, živimo li i volimo punim srcem ili samo jednim njegovim dijelom, slušamo li svoje srce, osluškujemo li prirodne ritmove svog unutarnjeg bića ili ga pak guramo u smjeru koji smo zamislili, smatrajući da je tako bolje?*

Tijelo je temeljna metafora vašega života. Ono je vaša Biblija, vaša enciklopedija, vaša životna priča.

(Gabrielle Roth)

Osim disanja, čestice vanjskoga svijeta uzimamo u sebe i probavljanjem, prerađujući ih i asimilirajući ono što nam je vrijedno te izbacujući ono što nam ne treba. U stvarnom i simboličnom smislu, hraneći se energijom vanjskoga svijeta i koristeći je, kako bismo i mi mogli svijetu nešto dati. Sustavom probavnih organa probavljamo svoju stvarnost, unutarnju i vanjsku, uvijek iznova se izgrađujući i izmjenjujući svoj svijet sa svijetom drugih ljudi. Razumljivo je stoga da mnogi znanstvenici crijeva smatraju našim drugim mozgom koji, pored ostaloga, kontrolira i naš obrambeni sustav. *Na koji način uzimamo hranu (fizičku i onu koja dolazi u obliku informacija, utisaka), proždiremo li je ili puštamo da polako klizi u grlo brižljivo prožvakana, što ne možemo progutati, što ne možemo probaviti, što pak*

samo puštamo da prođe i ne pitajući se je li to za nas dobro ili ne, što nas ljuti, što rastužuje, čeznemo li za nekim rajskim beskonfliktnim svijetom u kojem ćemo biti sigurni, zaštićeni i voljeni a da pritom sami ne moramo ništa učiniti ni dati?

Jetra je zanimljiv organ. Apsorbirajući hranjive tvari iz krvi te pročišćujući i raspoređujući važne tvari kao što su masnoće i bjelančevine, ona nam doslovce daje i održava život. Pored toga, pretvarajući životinjske i biljne bjelančevine, koje uzimamo hranom, u ljudske, upućuje na makrokozmički evolucijski razvitak od biljnoga carstva prema čovječjemu, odražavajući ga svakodnevno na mikrokozmičkoj razini. Kroz tu svoju ulogu povezana je s religioznom stranom (lat. religio, religare – povezati) čovjekova života. Poznato je da su mnogi stari narodi (poput Grka, Perzijanaca, Etruščana...) jetru ubijenih životinja koristili za proricanje, vjerujući da je iz njezine srebrnaste površine moguće očitati budućnost. *Kakve ciljeve si postavljamo, uspijevamo li svoj svijet ideala uskladiti s realnim svijetom, osjećamo li se dovoljno voljenima i prihvaćenima da jasno možemo vidjeti razliku između onoga što je za nas dobro i onoga što je za nas otrovno, u kojim područjima smo izgubili sposobnost pravilne procjene? Kakav je naš odnos prema religiji i svejedinstvu, koje leži s one strane mnoštva šarenih boja materijalnoga svijeta?*

Sve što primamo iz vanjskoga svijeta dolazi u krv, a ona je povezana sa samom suštinom našeg identiteta kao ljudskih bića, s našom individualnošću, koja nas čini posve jedinstvenom česticom u moru života. Zbog toga se krv koristi/la u raznim magijskim obredima, pa i Faust je svoj ugovor s Mefistom, đavolom, potpisao krvlju. Krv je tekućina, sok koji prožima sve dijelove našega tijela, hraneći nas i održavajući na životu poput ljubavi, koja je vezivna sila cijeloga svemira; ona ga čini cjelinom; kao skup posvuda razbacanih čestica bez nje ne bi ni mogao postojati. *Usudujemo li se zaista otvoriti srce, voljeti sebe i druge bez obzira na rizik moguće povrede ili gubitka? Koliko poznajemo sebe i svoje potrebe i želje, usudimo li se živjeti u skladu s njima ili ih pak potiskujemo, plašeći se da bi nas mogli odbaciti oni do kojih nam je stalo? Kako se nosimo s ograničenjima koja nam nameće život, kako se nosimo s konfliktima povezanim s time – "pucamo" li i idemo glavom kroz zid ili se pak povlačimo (kao što se simbolično događa u slučaju visokog ili niskog krvnog tlaka)?*

Da bismo mogli vidjeti, prihvatiti i ljubiti drugo ljudsko biće, trebamo prvo naučiti vidjeti, prihvatiti i ljubiti sebe. Usprkos tome što nismo uvijek onakvi kakvi bismo htjeli biti. Uz agape, neosobnu ljubav prema bližnjemu, postoji i specifičnija vrsta ljubavi – *filia*, koja se odnosi na konkretno ljudsko biće sa svim njegovim vrlinama i manama. Bubrezi su centralne filter stanice, koje odvajaju za organizam važne tvari, od onih koje treba izlučiti. No još je bitnija njihova funkcija – osmoza, čijim se principom zadržavaju životno važne soli o kojima je ovisna kiselo-lužnata ravnoteža. Riječ je o ravnoteži između već spomenutih principa yina i yanga. Stoga su bubrezi povezani s područjem partnerstva sa sobom i drugom osobom. *Kakve probleme imamo u svome partnerskom odnosu, ustrajemo li pritom na otkrivanju partnera ili pak pokušavamo u njegovu ponašanju otkriti odraz vlastitih unutarnjih konfliktata? Vrtimo li i dalje negativne filmove iz prošlosti, umjesto da vidimo što možemo učiniti sada?*

Kako je zadaća mjehura da kroz urin propusti tvari koje su izlučene iz bubrega, on je vrlo osjetljiv na psihičke pritiske te na njih reagira prisilnim otpuštanjem ili pak stiskanjem, zatvaranjem. *Umijemo li*

se prepustiti ili se bojimo toga? Preuzimamo li u kriznim situacijama odgovornost za sebe i svoje postupke ili je prebacujemo na druge? Kojih se područja (i obrazaca povezanih s njima) čvrsto držimo premda smo svjesni da to više nema smisla, gdje se osjećamo pod pritiskom, zbog čega plaćemo u sebi?

I, konačno, spolni organi su, kao što im i ime kaže, povezani sa spolom i svim problemima koje imamo sa sobom u smislu življenja u muškom ili ženskom tijelu. Pored toga, oni su povezani s razinom ljubavi nazvanom *erosom*, tj. ljubavnom čežnjom, požudom te nagonom za životom i stvaranjem, odnosno plodnosti, ne samo u smislu rađanja djece već i djela svoga duha. Bolesti vezane uz jajnike, maternicu ili prostatu rječito govore o blokadama i smetnjama na tom planu.

UMJESTO TOČKE, NA KRAJU

Nemjerljiv je teret lagodnoga života.

(Srba Pavlović)

Mnogim ljudima se razmišljanja o povezanosti duha i tijela mogu učiniti glupošću ili pak zanimljivom pretpostavkom, koja nema mnogo veze sa stvarnošću, a još manje s njihovim slučajem. Znatno jednostavnije je odluke o tome što učiniti, kada je riječ o konkretnom oboljenju, prepustiti stručnjacima, u nadi da će se smetnje uskoro povući i sve će opet biti kao prije. I tako svaki put kada se pojavi neki problem, tj. simptom.

U mlađim godinama se posljedice takva stava još ne mogu vidjeti tako jasno kao kad vrijeme učini svoje. U našoj civilizaciji smatra se normalnim da ljudi kod kuće imaju cijele ljekarne i da, pogotovo u srednjim ili starijim godinama, pate od problema poput onih s kralježnicom, tlakom, lošim vidom itd. Neke operacije, poput npr. odstranjenja maternice, smatraju se gotovo rutinskima.

No, mora li doista biti tako? Nije li daleko jednostavnije živjeti u skladu s prirodnim zakonima i učiti iz problema koje život (i naše tijelo) pred nas donosi? I kroz njih se mijenjati, rasti i doprinijeti stvaranju boljega svijeta za sebe i za druge.

Branka Jakelić – O meni

Diplomirani sam Geštalt terapeut s certifikatom IGW-a (Institut za geštalt psihoterapiju iz Würzburga), Psihodramski terapeut s certifikatom Instituta za psihodramu iz Beograda te Transpersonalni psihoterapeut s certifikatom Eurotasa - europske asocijacije za transpersonalnu psihoterapiju. Pred nekoliko godina dodijeljen mi je i ECP (Europski certifikat za psihoterapiju).

Uz terapijski rad bavim se pisanjem. Pored niza članaka te prijevoda i recenzija knjiga drugih autora, dosad su mi objavljene knjige GOVOR SNOVA (Zagrebačka naklada, 1994; drugo izdanje objavila je Medicinska naklada, 2002.), TRAGAJUĆI ZA SOBOM (Sipar, 1997.) i KRILATE SANDALE duhovni razvoj kroz životne krize (Profil, 2009.).

Vodim individualne i grupne terapije te partnersku terapiju.

Radim s ljudima zainteresiranim za rad na sebi. Osim tema vezanih uz probleme u odnosima s drugima te profesionalne poteškoće, krize identiteta, strahove i fobije, radimo i na snovima, psihosomatskim tegobama, duhovnim problemima i krizama...

www.branka-jakelic.com

Ovo djelo je ustupljeno pod licencom

[Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0 Croatia.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/croatia/)

