

I DALIS. Kodėl svarbus kūnas

1. Kūno patyrimas 8
2. Atsparumas ir kūnas 25
3. Išoriniai ir vidiniai resursai 44
4. Kūno įsisąmoninimas 54
5. Holistinis požiūris į žmogų 63
6. Fizinis kūnas 83
7. Pojūčių pasaulis 92
8. Jausmai ir emocijos 99
9. Seksualumas 110
10. Svarbios sąvokos 117

II DALIS. Kaip geštalto principai gali padėti susigražinti kūną

11. Grįžimas į kūną 146
12. Kaip pasirinkti specialistą 167
13. Geštalto terapija 181
14. Kūrybiškas prisitaikymas 205
15. Savastis 223
16. Santykis su kitu ir aplinka 234
17. Santykis su kūnu 247
18. Poliariškumai 255

- 19. Paradoksali pokyčių teorija 265
- 20. Psichosomatika 274

III DALIS. Kaip gyventi pilnatvėje čia ir dabar

- 21. Trauma kūne 296
- 22. Klajoklio nervo teorija 326
- 23. Darbo su trauma užduotys 338
- 24. Gėdos ir kaltės jausmai 347
- 25. Darbas su trauma 356
- 26. Somatinė psichoterapeuto kėdė 387
- 27. Savireguliacijos pratimai 398
- 28. Kaip geštalto terapijoje dirbti su kūnu 413
- 29. Somatinio patyrimo integracija 428
- 30. Nuo kūno link dvasingumo 445

Pabaigos žodis 465

Literatūros sąrašas 469

I DALIS

*Kodēl svarbus
kūnas*

/ 1. Kūno patyrimas

Kūnas turi atmintį. Kūnas atspindi tavo gyvenimo istoriją. Kūnas mena sunkiausius tavo gyvenimo įvykius. Kūnas atsimena, kas buvo malonu ir labai gera. Kūne gyvena meilė. Kūne gyvena ir skausmas. Kūnas atspindi tavo emocijas. Kūnas išduoda kiekvieno charakterį ir įpročius. Kūne matyti mūsų negalavimai ir ligos. Kūnas atspindi patirtį santykiuose ir pasikartojančias problemas.

Mūsų kūnas nėra tik fizinis. Svarbi ne tik jo sandara. Kūnas yra ir mūsų patirčių, atminties ir emocijų saugykla. Jis ne daiktas ir ne įrankis. Tai tiesiog tu, tavo būstas. Kūne mes būname nuolatos. Vieni esame įsikūrę šiame būste jaukiai ir šiltai, kitiems jame nejauku ir šalta, ir ne vienas esame išmokę tuose namuose būti – būti kūne, bet kartu tarsi kažkur kitur. Daugelis gyvename tik viename vieninteliame viso namo kambaryje – savo galvoje. Gyvenimas dažniausiai verda tik joje, o kas yra žemiau kaklo,

neaišku ir nesuprantama. Daugelis nepastebime įtampos pilvo ar dubens srityje, netaisyklingai kvėpuojame ir net išmokstame ignoruoti kasdienį galvos ar nugaros skausmą. Išmokstame nejausti ir nebūti. O paskui ir nebepastebime, kad gyvename tik pusiau.

Kai Lina pirmą kartą atėjo pas mane į psichoterapiją, skundėsi nemiga, tuštumos jausmu ir liūdesiu. Jos nedžiugino nei darbas, nei naujas vaikinai, nei studijos. Lina sakė, kad kartais jai skauda pilvą, tačiau gydytojai neranda priežasties. Kai per trečią sesiją paprašiau jos nupiešti savo kūną visu ūgiu ir violetine spalva nuspalvinti ten, kur jai dažnai maudžia, skauda ar yra įtampa, jos piešinys mirgėte mirgėjo violetinėmis dėmėmis. Ji nuspalvino pakaušį, kaktą, aplink akis, žandikaulį, pilvą, viršutinę nugaros dalį ir pečius. Baigusi piešti sėdėjo sutrikusi. Ji taip meistriškai buvo atsiribojusi nuo kūno procesų, kad beveik nieko nejautė, netgi skausmo. Taigi ji nebuvo kūnas. Gyveno tik mintyse, ignoruodama tai, kas vyksta jos kūne.

Dažnai sakome „aš ir mano kūnas“, „man skauda galvą (pilvą)“, „mano kūnas patyrė malonumą“, „mano kūnui nepatiko šaltas vanduo“ – tarsi esu aš ir kitas aš kaip kūno dalys, organai. Net ir pavadinimas „kūno psichoterapija“ pateikia tokį atskyrimą, tarytum yra kūno ir psichikos terapija. Tarytum tai atskiri dalykai. Bet tai neatitinka tikrovės, to, kaip gyvename. Kūną ne turime – kūnas esame.

*Daugelis gyvena-
me tik viename
vieninteliame viso
namo kambaryje –
savo galvoje.*

„Aš esu kūnas. Mano gyvenimas vyksta kūne.“

Be kūno, be kvėpavimo, širdies ir kitų organų mūsų nėra. Sustoja jų veikla, sustoja ir gyvenimas. Kai nustoja plakti širdis ar stipriai pažeidžiamos smegenys, žmogaus nebelieka. Kūnas ir psichika yra bendra sistema. Tačiau vis dar madinga tai atskirti. Taip įprasta kalbėti kasdien. Taip mokomi apie kūną ir vaikai. Taip pateikiama vaikiškose knygelėse. Taip parašyti visi mokykliniai vadovėliai.

Tačiau mes esame įkūnyti. Esame kūnas. Retai kada šnekamojoje kalboje vartojame žodį „įkūnytas“. Žodžiai „įkūnyti“ (angl. *embody*) ar „įkūnytas“ (angl. *embodied*) dažniausiai mums kelia dvi asociacijas: esu kūne, mano patyrimas yra gaunamas ir kuriamas kūne. Tačiau „įkūnytas“ mums skamba dažniausiai ir kaip „įkalintas“ – turiu būti kūne, priverstas jame gyventi, tačiau jo lyg nepastebiu, nejaučiu ar nepuoselėju. Koks čia gyvenimas, jei esu įkalintas kūne? Sakydami „man skauda galvą“ arba „mano skrandis netoleruoja pieno“, atsiribojame nuo savo kūno. Bet pabandykite garsiai ištarti lėtai kiekvieną frazę ir stebėkite, kaip viskas keičiasi: „aš esu kūnas“, „aš esu galva“, „aš esu skrandis“, „aš sukeliu skausmą skrandyje“ ar netgi „aš netoleruoju pieno“. Kaip jaučiatės, kai tai sakote? Kas jūmyse vyksta? Kokie procesai? Kaip reaguojate sakydami „aš esu kūnas“, „aš esu čia“, „aš esu gyvas“? Kūnas, pojūčiai ir mintys veikia kartu. Tai ne atskiri procesai.

Įkūnytas gyvenimas yra kūno patyrimų visuma, turinti ryšį su psichika, taip

*„Aš esu kūnas.
Mano gyvenimas
vyksta kūne.“*

mes patiriame gyvenimą – ne tik mąstydami, bet ir per pojūčius, emocijas, judesius. Pats mąstymas, smegenų veikla irgi yra kūnas, biologija. Iš tikrųjų man dabar net nekyla klausimas, ar kūnas ir psichika susiję ir kas yra svarbiau – kūnas ar psichika? Žinoma, ir viena, ir kita! Mąstymo procesai vyksta smegenyse, fiziologiniai procesai šiame organe kuria ir psichikos procesus. Problema labiau ta, kad mūsų visuomenėje ir kasdienybėje kūnas vis dar atskiriamas ir kalbama apie jį kaip apie objektą. Medicinos darbuotojų specializacija yra vienas kuris nors organas ar viena organizmo sistema, jie stebi tik išmatuojamus tyrimų rodiklius. O kas neišmatuojama, tas tiesiog neegzistuoja. Tačiau klausimas, kas svarbiau – kūnas ar psichika, nekeliamas. Šią problemą dirbtinai kuria kultūra, medicina, mokslas ir ekonomika. Kalbant apie individą, pats žmogus „atsijungia“ nuo kūno – nusijautrina, kad nieko nejauštų, ignoruoja, kai skauda, neverkia, kai liūdna, kontroliuoja kūną ir bando iš jo padaryti gražų instrumentą.

Kūnas gyvena savo gyvenimą, funkcionuoja pagal savus dėsnius, pastebime mes tai ar ne. Daugelį kūno procesų reguliuoja autonominė nervų sistema, ir mums apie tai nė nereikia galvoti. Pavyzdžiui, dėl kūne vykstančių biologinių procesų jaučiame išorinius dirgiklius ir vidines kūno būsenas, savo vidinę erdvę kūnas geba jausti ir per judesį, atramą, įtampą. Jaučiate jį ar ignoruojate, jis vis tiek funkcionuoja ir nuolat automatiškai viską skenuoja. Išorinį pasaulį patiriame ir suvokiame per kūną, per pojūčius: matome šviesą, jaučiame prisilietimą, užuodžiame

kvapą, jaučiame skonį. Taip patiriame pasaulį – visa, kas yra už mūsų kūno ribų. Šis procesas, vadinamas *ekstero-recepcija*, priklauso nuo penkių pojūčių: regos, lytėjimo, skonio, klausos ir uoslės. Tarkim, kai eidami gatve pro kepyklą užuodžiame šviežių bandelių kvapą, negalime jo nejausti, nes jis yra. Jį pagauna uoslė, ir per ją mes patiriame pasaulį. Šviežių bandelių kvapas gali priminti saulėtą popietę vaikystėje su mama ar seneliu, o keistas aitrus kvapas ligoninėje sugrąžinti į artimo žmogaus mirties dieną. Kartą esu paeksperimentavusi su kalio permanganatu, kurio praskiestu tirpalu medicinoje dezinfekuojamos žaizdos. Būdama paauglė, pastebėjau dantenų žaizdelę ir sugalvojau tuo tirpalu prasiskalauti burną. Koks siaubas mane apėmė, kai po to visiškai nebejaučiau skonio! Porą dienų labai nerimavau, kad mano skonio receptoriams galas ir nuo šiol gyvenimas man pasidarys beskonis, nebenorėsiu valgyti, nes dingo ir noras ragauti, valgysiu tik tam, kad skrandis būtų pilnas... Vieno pojūčio praradimas išgąsdino ir man visiškai pakeitė realybės patyrimą. Kaip džiaugiausi, kai skonis grįžo! Vien skonis gerokai praplečia pasaulio patyrimą ir suteikia daugiau įvairovės.

Ar susimąstėte, kaip atrodytų pasaulis, jei būtumėte akli arba viską matytumėte nespaltvotai? O jeigu visą gyvenimą nejaustumėte kvapų? Negirdėtumėte garsų? O jeigu girdėtumėte garsus ar matytumėte spalvas intensyviau? Prisimenu, kaip pavasarį einant su vyru per Palangos Birutės parką čiulbėjo gausybė įvairiausių paukščių. „Ar girdi, – paklausiau vyro, – kaip gražiai čiulba paukščiai?“ O jis: „Ne, nieko negirdžiu.“ Vyro klausia

neatpažįsta aukštų dažnių ir vien dėl to, kad jis negirdi aukšta nata giedančių paukščių, mūsų potyriai Palangoje buvo skirtingi. Aplinka buvo tokia pati, tačiau dėl savo kūno pojūčių tikrovę patyrėme skirtingai.

Kūnas jaučia ir suvokia ne tik išorinį, bet ir vidinį poveikį. Tai vadinama *interorecepcija*. Mes patiriame visus vidinius procesus: kūno signalus, pilvo gurgėjimą, žaizdos pulsavimą, danties skausmą, orgazmą ir visa kita, kas vyksta kūne. Šių pojūčių mes irgi negalime kontroliuoti, jie vyksta, ir juos arba pajaučiame, arba ne, arba kreipiame dėmesį į juos, arba ignoruojame juos (kai galime). Man, pavyzdžiui, kartais nuo įtampos pradeda trūkčioti akys arba lūpos, dažniausiai tada, kai ilgai trunka stresinė situacija, o pati galvoju, kad jaučiuosi gerai. Aš ignoruoju įtampą. Tačiau mano kūno vidiniai procesai nepavaldūs man, kūnas reaguoja į nuolatinį stresą ir siunčia atsaką.

Ir dar yra trečias procesas *propriorecepcija* – savo kūno padėties ir atliekamų judesių jautimas. Kūnas geba jausti aplinką, judesį, vietą, kurioje stovime ar judame. Tai padeda mums palaikyti pusiausvyrą ir stovėseną. Pavyzdžiui, gebame užsimerkę paliesti pirštu savo nosį arba judėti tamsoje į nieką neatsitrenkdami, nes jaučiame savo kūną ir žinome, kaip judėti. Šiuolaikiškai galima teigti, kad propriorecepcijos procesas yra kūno GPS'as – kūno padėties nustatymo sistema. Man, pamenu, buvo

*Ar susimąstėte,
kaip atrodytų
pasaulis, jei bū-
tumėte akli arba
viską matytumė-
te nespaltvotai?*

šokas įmonės renginyje, kai virtualių žaidimų kambaryje su virtualios realybės akiniais neučiuoždavau nuo virtualaus kalno – iškart krisdavau. Kūnas tapdavo nevaldomas, nes užsidėjus

*Mes nuolat
sąveikauja-
me su kitais
kūnais.*

akinius sutrikdavo smegenų veikla. Jos gaudavo du nesuderinamus signalus: akys matydavo judėjimą, o vestibulinis aparatas nejautė jokio judesio. Todėl man iš karto kildavo kritimo refleksas, jo aš negalėjau valdyti. Mano propriocepcija buvo visiškai sutrikdyta. Man buvo gėda prieš kolegas ir jaučiausi bejėgė. Mano kūnas visiškai manęs neklausė. Būti kūne ir negalėti jo kontroliuoti – nemalonas patyrimas.

Šie trys mūsų kūno procesai – eksterorecepcija, interorecepcija ir propriocepcija – yra savaiminiai ir vyksta be sąmoningo mūsų kišimosi. Kai kurie šiuolaikiniai neuromokslininkai juos priskiria prie mums gerai žinomų penkių jutimų ir išplečia kūno pojūčių sistemos suvokimą. Dar įdomiau tampa gyventi pastebint šiuos procesus ir signalus, stengiantis suvokti, ką gi mums sako kūnas šiandien, nes kūno reakcijos praneša, ar viskas organizme gerai ir ar saugu aplinkui.

Bet vyksta ir daugiau įvairių su mumis susijusių procesų. Juk gyvename ne vieni. Mes nuolat sąveikaujame su kitais kūnais.

Yra toks procesas kaip *tarpkūniškumas*. Tai santykis su savo kūnu, su aplinka ir su kito žmogaus kūniškumu ar kitais kūnais. Mūsų jutimai, judesiai, emocijos ir buvimo

būdas formuojasi sąveikaujant su kitais. Kūnai atspindi vienas kitą ir rezonuoja, todėl mes dažnai „užsikrečiame“ žiovuliu ar šypsena. Kai kuriose šalyse tarp žmonių jaučiama tam tikra šaliai ir kultūrai būdinga atmosfera ir energija. Pagalvokite apie minią žmonių Suomijoje ir Brazilijoje. Tą atmosferą kuria bendras mūsų įkūnytas laukas. Tas procesas ne tik kūniškas, bet ir socialinis, psichologinis, kultūrinis.

Mes dažnai psichoterapijoje kalbame apie kinestetinį rezonansą. Kai susitinka vienoje patalpoje du ar daugiau žmonių, po kažkiek laiko jie tarsi susiderina tarpusavyje: pradeda jausti vienas kitą fiziškai, panašiai kvėpuoti, pagauna emocinį foną, kartoja tuos pačius mikrojudešius. Mes galime pajusti kito žmogaus būseną, nesąmoningai bendrauti kūnais, rezonuoti su kitais kūnais to nepastebėdami.

Pristačiau dar tik dalelę to, kas vyksta su mūsų gyvenimu stebint kūno procesus. Kuo daugiau, smalsumo vedama, žiūriu dokumentinių filmų apie kūno anatomiją ir įvairias kūno sistemas, tuo labiau žaviuosi tuo, kas mumyse vyksta. Pavyzdžiui, mes verkiame, žiovaujame, vyrams auga barzda, moterys serga mėnesinėmis... Ar žinome, kodėl verkiant byra ašaros, kodėl žiovaujame ar kodėl auga barzda? Daugelis apie tai net

*Mes galime
pajusti kito
žmogaus būse-
ną, nesąmonin-
gai bendrauti
kūnais, rezo-
nuoti su kitais
kūnais to nepa-
stebėdami.*

nesusimąstome. O kiek procesų ir stebuklų vyksta kūne, kai skaitote šitą knygą. Mumyse verda ir kunkuliuoja gyvenimas, šimtai bakterijų ir virusų irgi gyvena savo gyvenimą, kiekvienas organas, ląstelė palaiko mūsų gyvybę. Kartais mėgstu pajuokauti su klientais, kurie jaučiasi vieniši, – nè velnio, nesate tokie! Kad jūs žinotumėte, kiek daug jūsų kūne draugų ir priešų. Mes niekada nesame vieni. Mumyse daug gyvų mikroorganizmų.

Ši knyga apie tai, kaip sugrįžti į savo kūną ir vėl gyventi bei patirti įkūnytą gyvenimą. Noriu, kad tam tikrą laiką labiau atkreiptumėte dėmesį į savo kūną ir susigrąžintumėte pojūčiais ir emocijomis paremtą gyvenimą. Pa-brėžiu – *laikiniai*. Rašau labiau apie kūną, nes jį daugelis mūsų dažnokai ignoruoja. Aš pati daug metų buvau at-siribojusi nuo savo kūno pojūčių ir jausmų, dabar tokių žmonių pastebiu ir tarp savo klientų bei psichoterapijos studentų. Gyvenau autopilotu, kūną laikiau tik priemone, man tarnaujančia mašina. Viskas buvo lyg ir gerai, tačiau dažnai jausdavau nuolatinę tuštumą, kažko trūko.

Į kūną grįžau lėtai ir skausmingai. Vėl atradau kvė-pavimą, pradėjau atpažinti ir jausti savo emocijas. Kai per psichoterapines sesijas panirdavau į man skaudžias psichologines temas, prasidėdavo uždegimas kūne. Pa-vyzdžiui, pradėjus kalbėtis su kūno psichoterapeute apie tėtį ir vyrą, ėmė skaudėti dešinę petį. Visą savaitę kasdien lankiau jos dvie-jų valandų terapiją Lisa-bonoje ir penkias dienas

Mes niekada nesa-me vieni. Mumyse daug gyvų mikro-organizmų.

man maudė petį. Baigus terapiją ir išgvildenus tam tikras temas, susijusias su giminės vyrais, uždegimas praėjo. Nesigydžiau tą savaitę jokiais vaistais, nors kūno psichoterapeutė ir rekomendavo. Kol grįžau į savo kūną, patyriau ne vieną panašų dalyką. O susigražinus gebėjimą jausti savo kūno procesus ir emocijas, dingo vidinė tuštuma, atsirado vidinis stabilumas ir ėmiau labiau pasitikėti savimi.

Ši knyga apie tavo kūną ir tavo gyvenimą jame, apie holistinį požiūrį į žmogų, apie kūno sąmoningumo lavinimą, psichoterapiją, geštalto terapijos principus ir visavertiškai patiriamą gyvenimą gyvenant visu savimi. Tai apie tave, mane ir kitus žmones. Apie mūsų gyvenimus ir prasmingas dienas, apie patirtis ir kokybišką santykį. Apie emocijas, jų patyrimą ir emocijų išraišką. Tarytum apsimetam, kad kūno nėra. O paskui susergame arba pradedame jaustis labai prastai. Arba skausmingai ir sunkiai senstame. Arba pradeda kur nors skaudėti.

Turbūt ir viso gyvenimo neužtektų savo ir kitų kūno procesams ištyrinėti, stebint, kaip kūnai bendrauja ir rezonuoja, kaip nuskaitome kitų kūnus, veikiame kitus ne tik savo kalba, bet ir judesiais, balsu. Todėl šioje knygoje daugiausia kalbėsiu apie vieną žmogų, apie individą. Esu įsitikinusi, kad pradėti keisti pasaulį reikia nuo savęs, o ne nuo kitų, tad ir kūno kelionę pakviesiu pradėti nuo savęs. Nuo savo vidaus. Santykis su kitu žmogumi ir žmonių grupe šioje knygoje bus veikiau tik fonas, nes sunku aprašyti visus fenomenus ir reiškinius vienu metu. Kad geriau suprastumėte, tenka rinktis fenomenus aprašyti po vieną.

Taigi knyga labiau apie tavo ir mano įkūnytą vidinį gyvenimą ir kokia yra jo išraiška pasaulyje. Šioje knygoje kalbėsiu siauriau – tik apie tavo įkūnytą gyvenimą. Ši tavo asmeninė kecionė bus pažintis ar pasimatymas su savo kūnu. O pradėję gyventi įkūnytą gyvenimą, eisime toliau, į santykius, bet jau ne šioje knygoje.

Šioje knygoje kalbėsiu siauriau – tik apie tavo įkūnytą gyvenimą.

Gink dieve, nerekomenduoju nuolat save stebėti ir fiksuoti kiekvieną kūno procesą, nes jeigu gyventumėte tuo, kas čia aprašyta, tai galbūt virstų tam tikra patologija, apsėdimu ar per dideliu nukrypimu. Gyvenime svarbu ne tik kūnas ir nėra tikslinga tik į jį koncentruotis. Mano tikslas – kad jūsų kūnas būtų visos sistemos dalis. O kad ją susigražintumėte ar integruotumėte, svarbu tam tikrą laiką ugdytis somatinius, t. y. kūno, įgūdžius ar lavinti resursus ir paversti juos kasdieniais įpročiais, gyvenimo dalimi.

Knygą skiriu skaitytojams, norintiems geriau save pažinti ir gyventi holistiškai. Pirma dalis skiriama kiekvienam smalsiam skaitytojui, antroji pravers žmogui, kuris labiau domisi psichologija, o trečioji daugiau psichologams, psichoterapeutams, socialiniams darbuotojams ar koučingo specialistams, kurie dirba su klientais ir pacientais ir ieško būdų, kaip įtraukti juos į savo konsultacijas ir kūno procesus. Daugiau rašau apie kūno traumas ir kaip su jomis dirbti. Trečia dalis tinka ir žmonėms, besidomintiems, kaip specialistai dirba su kūno traumomis. Esu

pastebėjusi, kad lankant psichoterapiją, skaitant papildomą literatūrą ir dar užsiimant kūno sąmoningumo praktika gijimo procesas ar pokytis būna efektyvesnis.

Kai kurie esame įstrigę nuolatiniuose procesuose, kartojame tas pačias mintis ir jaučiame tas pačias emocijas: trokštame būti laimingi, bet dažnai susimauname ar tiesiog nežinome, kaip tokiems būti. Visi norime būti stiprūs, mylimi ir įgyvendinti savo svajones. Tačiau ką daryti, jeigu gyvenimas nedžiugina ir nuolat apninka sunkios mintys ar jausmai? Vieno recepto nėra, nes mūsų tikslai, poreikiai ir gyvenimo patirtys yra skirtingos. Tačiau labai rekomenduoju patyrinėti, kas daro jus laimingus ir ko jums trūksta, kad jaustumėtės gerai. Atkreipkite dėmesį ne tik į daiktus ir finansines galimybes, neneigiu, tai irgi svarbu, bet kviečiu jus pažvelgti ir į savo vidų. Koks yra jūsų santykis su savimi? Kas, be materialių dalykų, jus džiugina? Kas suteikia jūsų gyvenimui prasmę? Jeigu turėtumėte burtų lazdelę, kokį vieną norą norėtumėte, kad ji išpildytų? Gal tai pasiektumėte be burtų? Ką galėtumėte dėl to padaryti? Ar turite veiksmų planą ar bent jau aiškią ir konkrečią programą?

Noriu, kad į kūną ir jame vykstančius procesus žvelgtumėte plačiau. Kūnas yra tik didelio, kompleksiško mūsų gyvenimo dalis, lyg didelio vitražo gabaliukas, bet labai svarbus. Gal skambės keistai, bet man ir kai kuriems mano klientams,

*Trokštame
būti laimingi,
bet dažnai
susimauname
ar tiesiog nežinome, kaip
tokiems būti.*

kad taptume laimingi, tereikėjo atnaujinti santykį su savimi ir savo kūnu. Galiu paliudyti, kad ne vienas, tarp jų ir aš, grįžome į savo kūną. Aš nebejaučiu vienatvės ir man patinka gyventi, mėgautis gyvenimu, kuris yra ne tik tobulas ir lengvas kaip iš socialinių medijų nuotraukų, bet ir pilnas sunkumų, krizių, praradimų. Ir man vis tiek patinka gyventi.

Tai, ką dabar skaitote, galbūt jus erzina, nes puikiai save jaučiate ir gyvenate įkūnytą gyvenimą. Tokių tikrai yra daug. Mūsų kūnai – tai ir Lietuvos istorija. Ne vyresnio kaip 30 metų jaunimo gyvenimas dažniausiai labiau įkūnytas ir jų emocinis raštingumas daug geresnis nei, tarkim, jų senelių. Bet tai nereiškia, kad seneliai blogesni. Dauguma senelių augo ir jų asmenybės formavosi Antrojo pasaulinio karo metais, kada emocijos buvo nereikalingos (tiksliau, per daug skausmingos), nes išgyventi per karą ir sunkmetį yra lengviau, kai kūnas nieko nejaučia arba jaučia gerokai silpniau. Per daug skauda jausti. Netgi geriau per karą yra tiems, kurie sugeba būti nejautrūs. Todėl dėl karo patirčių, skirtingo auklėjimo tradicijų, skirtingo psichologijos mokslo prieinamumo turime ir skirtingą kartų santykį su kūnu. Dažnai vedu psichologinius mokymus įvairaus amžiaus grupėms ir skirtingoms organizacijoms. Pastebėjau, kad dalyviams, kurie vyresni nei keturiasdešimtys, tenka daug aiškinti, kas yra pojūčiai, jausmai ir emocijos, kaip jos kyla ir ką su jomis daryti. Tačiau jaunesniems negu 30 metų žmonėms to visai nereikia, nes daugelis

*Mūsų kūnai –
tai ir Lietuvos
istorija.*

kuo puikiausiai atpažįsta savo emocijas. Mūsų šalyje taip yra ne dėl amžiaus, o dėl skirtingų kartų patyrimo.

Tokios yra bendros tendencijos, bet pasitaiko ir labai jautrių, empatiškų senjorų, ir visiškai nejautrių, nieko apie emocijas neišmanančių jaunuolių. Tam tikros laikmečio tendencijos vis dėlto egzistuoja, nes gyvename ne vakuumė. Mus nuo mažens veikia bendras socialinis, kultūrinis ir geografinis kontekstas. Dabar daugiau jaunų žmonių, kurie gyvena įkūnytą gyvenimą ir labiau supranta save ir kitą emociškai. Bet jeigu mūsų šalį užgriūtų didžiuliai sunkumai, kaip karas ar žiaurios gamtos stichijos, kaip tik šiems žmonėms būtų sunkiau išgyventi. Nėra tobulo žmogaus savybių ir gebėjimų rinkinio, jis irgi yra nulemtas kultūros, geografijos ir laikmečio.

Kūnas nėra pagrindinis dalykas, užtikrinantis, kad būsime laimingi ir kvėpuosime pilna krūtine. Nesupraskite, kad raginu jus rūpintis tik kūnu ir lavinti sąmoningumą. Tai tik dalis mūsų gyvenimo. Įsivaizduokite tokią situaciją: gyvenate šalyje, kur visi emociškai išprusę, kreipia daug dėmesio į savo kūno pojūčius, rūpinasi savo fizine sveikata, leidžia sau verkti, garsiai juokiasi, kai linksma. Savęs neribojate, nuolat domitės ir kitų emocijomis. Užuot klausę „labas, kaip gyveni?“, teiraujatės „labas, kaip jautiesi, kaip ilgai taip jautiesi?“ Pabūkite su šiuo jausmu ilgiau... Apima siaubas tai skaitant! Bet kas tada vyktų mano psichoterapinėse sesijose? Tada jau nebeklausčiau kliento, ką ir kaip jis jaučia, kai man pasakoja šią istoriją. Klausčiau, ką jis galvoja, ką apie tai žino? Ką jam tai sako apie jo gyvenimą? Taigi, dirbčiau su mąstymo procesais, o ne su

jausmais ir emocijomis. Nei aš, nei
kai kurie psichoterapeutai specia-
liai neskiria didelio dėmesio kūnui
ir jausmams, susitelkiu į šią temą
tik dirbdama su tais, kurie tai

*Skaitykite
lėtai ir tyri-
nėkite save.*

ignoruoja ir to nepastebi savo gyvenime. Į terapiją ateina
labai stipriai į kūną orientuotų ir jautrių klientų. Kitaip
sakant, jie jaučia per daug. Tada svarbūs ne kūno proce-
sai, ypač jeigu tie žmonės ne tik jaučia, bet ir atpažįsta,
kas su jais vyksta. Gražinu juos į mąstymo procesus, kal-
bėjimą apie problemas, sprendimų priėmimą, situacijas
ir įprasminimą. Juk psichoterapijoje pagrindinis dalykas
yra ne darbas su kūnu ir emocijomis, o kliento skausmas
ir patiriami sunkumai. Kūno procesai reikalingi tik tiek,
kiek gali pagerinti žmogui gyvenimo kokybę.

Knygą galima skaityti ištisai arba tik jums aktualius
šiuo metu jos skyrius, atlikti užduotis ir apmąstyti pa-
tirtį. Rekomenduoju šalia turėti užrašus ir juose žymėtis
ar piešti savo patirtį, kilusias mintis ar prisiminimus. Tai
gali būti papildoma priemonė lankant psichoterapijos už-
siėmimus, ypač su kūno psichoterapeutu. Daug idėjų, ką
pritaikyti individualiai ar dirbant su grupe, ras psicholo-
gai ir psichoterapeutai.

Tad kviečiu jus į somatinę, tai yra kūno, kelionę! Skaity-
kite lėtai ir tyrinėkite save. O kad keliautumėte sėkmingai
ir vis tolyn, gilyn, svarbu jai gerai pasiruošti: pirmiausia
susipažinti, kas yra atsparumas, ir patyrinėti kasdienius
savo resursus, kurių prireiks skaitant šią knygą.

/ Užduotis

Pirmiausia susirašyk savo kūno sąmoningumo lavinimo tikslus. Prieš išsikeliant juos, labai svarbu suprasti netik, ką nori pasiekti ir koks nori būti, bet ir kaip gyventi šiandien. Tau labai pravers refleksijos metodika „Tęsti, nutraukti, pradėti“, kuri apima ir ateitį, ir dabartį.

Pirmiausia susirašyk, kas įkūnytame tavo gyvenime jums patinka. Ką norėtum ir toliau daryti? Kas sekasi gerai ir puiku būtų išlaikyti? Kas tau tavo kūne patinka? Kas sekasi gerai? Kokie kūno įpročiai tave džiugina? Kas pavyksta santykiuose su kūnu? Kuo gali pasidžiaugti?

Vėliau pereik prie klausimų: „Kokie tavo kūno dalykai ir kūno įpročiai erzina ar nepatinka? Ko norėtum nedaryti? Kokie tavo įpročiai tau nepatinka? Ko tavo kūnui yra per daug ir kas jam galbūt net žalinga? Kokie tavo veiksmai tave erzina?“ Užrašyk viską, ką norėtum nutolti daryti.

O pabaigoje susirašyk, kaip norėtum gerinti santykius su kūnu. Gal kokių naujų įpročių įgyti? Ką gali padaryti, kad pasikeistum? Kuria kūno tema norėtum pradėti daugiau domėtis? Ką būtų įdomu praktikuoti ir dar to nedarei?