

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA FILOZOFIJU

Tamara Sertić

Inteligencija tijela

Odnos um–tijelo u integrativnoj tjelesno orijentiranoj psihoterapiji

Diplomski rad

Mentor: izv. prof. dr. sc. Hrvoje Jurić

Zagreb, rujan 2016.

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Superiornost uma	3
2.1. Dihotomija um–tijelo	4
2.2. René Descartes	6
2.3. Racionalizam	8
2.4. Um u filozofiji Istoka	11
3. Inteligencija tijela	14
3.1. Tijelo kao objekt	15
3.2. Tijelo kao sustav	17
3.3. Inteligencija srca	20
3.4. Svijest o tijelu i svijest u tijelu	22
4. Integrativna tjelesno orijentirana psihoterapija	26
4.1. Karakterne strukture	27
4.1.1. Shizoidna struktura	30
4.1.2. Oralna struktura	31
4.1.3. Mazohistička struktura	31
4.1.4. Psihopatska struktura	32
4.1.5. Rigidna struktura	32
4.2. Tijelo kao pokazatelj smjera	33
4.3. Važnost predosobnog perioda	34
4.4. Korelacija um – (emocije) – tijelo	38
5. Zaključak	42
6. Literatura	43

Inteligencija tijela

Odnos um–tijelo u integrativnoj tjelesno orijentiranoj psihoterapiji

Sažetak: Namjera ovog rada je da se, kroz ocrtavanje osnovnih postavki integrativnog tjelesno orijentiranog pristupa, pokaže da su inteligencija tijela i emocionalna inteligencija fenomeni ravnopravni s inteligencijom uma. Njihova međusobna interakcija nužna je za sveobuhvatno ispunjenje čovjekova potencijala, ali i za korištenje uma u njegovoj punini. Uzimajući kao polazišnu točku filozofsku poziciju dualizma um–tijelo, ovaj rad koristi nove spoznaje integrativne tjelesno orijentirane terapije, potkrijepljene istraživanjima iz područja medicine. Nasuprot donedavno dominantnim teorijama o mozgu kao centru tjelesnih funkcija, kao i uvriježenoj dualističkoj perspektivi, pristup integrativne tjelesno orijentirane terapije naglašava međuovisnost različitih tjelesnih, emocionalnih i mentalnih mehanizama u konstituciji onoga što čovjeka čini čovjekom. Samim time se u ovom radu revidira dualistička pozicija odnosa um–tijelo, i to kroz prikaz međuovisnosti tjelesnog, emocionalnog i mentalnog aspekta ljudskog bivanja kao temelja svijesti i svjesnosti.

Ključne riječi: um, tijelo, dualizam, svijest, tjelesno orijentirana psihoterapija

Intelligence of the Body

The Mind–Body Relationship in the Integrative Body-Oriented Psychotherapy

Abstract: The intention behind this paper is presenting core postulates of integrative body-oriented psychotherapy in an attempt to describe how the intelligence of the body, as well as the emotional intelligence, is phenomenon of equal value to the intelligence of mind. The interaction between all of these types of intelligence is essential not only for fulfilling human's potential, but also for using the mind in full. Addressing the philosophical position of mind–body dualism, this paper is supported with new understandings within integrative body-oriented psychotherapy that are substantiated with medical research. In contrast to until recently dominant theories of brain as a center of all physical functions, as well as in contrast to position of dualism, body-oriented therapy approach emphasizes interdependence of different physical, emotional and mental mechanisms which constitute human being. Reconsidering the position of mind–body dualism this paper argues that the interdependence of physical, emotional and mental aspect of being human is necessary prerequisite for consciousness and awareness.

Key words: mind, body, dualism, consciousness, body-oriented psychotherapy

1. UVOD

U današnjem zapadnom društvu tendencija da čovjek stavlja naglasak na um naspram emocija i tijela postala je gotovo norma.¹ Sustav vrijednosti 21. stoljeća, kapitalistički socijalno-ekonomski sustav, rapidni razvoj tehnologije i znanosti, ubrzani životni ritam i imperativ bivanja konkurentnim koji se nameće kao nužnost – samo su potkrijepili dominaciju uma kao normu postavljenu prije nekoliko stoljeća. Naime, sustav vrijednosti društva u kojemu živimo od najranije nas dobi uči kako je um, to jest znanje, ono što je potrebno kako bi čovjek „uspio u životu“. Drugim riječima, umno znanje postalo je baza individualnog habitusa čovjeka i temelj za ostvarivanje vlastitih životnih mogućnosti.

Takva komodifikacija znanja također je doprinijela fokusiranju na racionalni um, čime su drugi aspekti ljudskosti ili zanemareni ili stavljeni u podređeni položaj.

Unutar zapadne filozofije distinkcija uma i tijela može se pratiti još od starih Grka, međutim, ona je u punom smislu zaživjela s kartezijanskom dualizmom i Descartesovim *Meditacijama o prvoj filozofiji* (Descartes, 1994). U povijesnom slijedu nakon Descartesa filozofske su polemike o važnosti uma, znanja i znanosti u svim njihovim nijansama nebrojene, dok su pitanja poput odnosa spram tijela i tjelesnosti ili važnosti emocionalnih aspekata ljudskosti marginalno pronašla svoje mjesto unutar etike ili su, pak, druge discipline, poput psihologije, nad njima ostvarile svojevrsni monopol.

I dok je racionalni um nešto što nam je u životu uistinu važno, stavlajući naglasak isključivo na njega zapostavljamo srce, to jest emocije i tijelo kao jednako vrijedne i također temeljne aspekte naše ljudskosti. Tako je tijelo pripalo medicini, srce psihologiji, a um filozofiji. Kao posljedica toga dogodio se rascjep u čovjekovu bivanju.

To se očituje u porastu različitih integrativnih psihoterapeutskih pravaca koji se javljaju kao odgovor na društvo koje se nalazi u velikoj diskrepanciji između mentalne i emocionalne zrelosti (Wilber, 2005: 9). Za razliku od zapadne filozofije

¹ Tome u prilog ide i razvoj testova inteligencije, pri čemu se pod standardiziranim mjerenjem kvocijenta inteligencije ispituju kognitivne funkcije i analitičko znanje, dok su ostali tipovi inteligencije, poput emocionalne i socijalne, ili izostavljeni ili zapostavljeni prilikom razvoja znanstveno mjerljivih metoda (prema Zarevski, 2000).

koja prati socio-ekonomske trendove ovih predjela, istočnjačke filozofije, ali i drevna učenja domorodačkih naroda diljem svijeta zadržali su ravnotežu unutar tih triju aspekata ljudskosti. Upravo su njihova učenja dostupna unutar integrativne terapije koja se u praksi na njih izravno oslanja, dok filozofiju svoga rada preuzima iz različitih društveno-humanističkih paradigmi.

U ovome je radu namjera da se, kroz ocrtavanje osnovih postavki integrativnog tjelesno orijentiranog pristupa, pokaže da su inteligencija tijela i emocionalna inteligencija fenomeni koji su jednako vrijedni kao inteligencija uma te da je njihova međusobna interakcija nužna za sveobuhvatno ispunjenje čovjekova potencijala, ali i za cjelovitije korištenje uma.

2. SUPERIORNOST UMA

Unutar povijesti zapadnofilozofske misli filozofija uma utemeljila se kao grana koja se bavi proučavanjem prirode samoga uma te se bavi pitanjima svjesnosti, osobnog identiteta, slobodne volje, ulogom uma u ljudskome ponašanju, prirodom emocija, usporedbom ljudske i životinjske psihologije itd. (Lycan, 2003: 174). Svim ovim pitanjima, kao i ostalima koja pripadaju području filozofije uma, zajedničko je pitanje što je to uopće um, kakav je odnos između uma i tijela te kakav je odnos uma i fizičke dimenzije postojanja. Iako unutar filozofije ne postoji jedinstveni koncept uma, polemike prisutne od postavljanja pitanja odnosa um–tijelo, to jest od kartezijanskog dualizma, odnose se prema umu kao fenomenu čija je zadaća racionalno, to jest mentalno obuhvaćanje vanjskog i unutarnjeg svijeta čovjeka (Markie, 2013). Uz to, um se vrlo često koristio i kao sinonim za svijest ili pak kao aspekt ljudskog postojanja u kojemu je svijest moguće ocrtati. Pritom je svijest ocrtana kao centralno pitanje teorijskoga pristupa umu (Van Gulick, 2014).

Poistovjećivanjem svijesti isključivo s mentalnim stanjem, odnosno prirodavanjem svjesnosti isključivo mentalnoj, to jest intelektualnoj funkciji uma (Gennaro, 2016) zanemarujemo njene ostale dimenzije, a to su emocionalna, tjelesna i duhovna svjesnost. One mogu postojati, a da ih um mentalno ne obuhvati. S tim problemom suočili su se i racionalisti koji su se poslužili teorijom urođenog znanja pri čemu su zastupali ideju da se znanje koje postoji u nama ne odnosi samo na znanje koje postoji u umu, već i u našoj podsvijesti. I dok u engleskome jeziku postoji razlika između termina *consciousness* i *awareness*, čime se ističe razlika između šireg pojma svijesti i svjesnosti uma, u hrvatskom je jeziku ta semantička razlika izostala, pa se svijest svodi isključivo na mentalne procese razmišljanja, obuhvaćanja i spoznavanja te na stanje koje je vrlo često, u nedostatku znanstveno dokazivog objašnjenja, označeno kao psihička funkcija. Drugim riječima, svijest se svodi na svjesnost.

Ako koristimo um kao sinonim za svijest, onda u takav koncept pripadaju i tjelesnost i osjetilnost. Međutim, ako definiramo um kao subordinirani pojam svijesti, to jest ograničimo ga na njegove kognitivne i racionalne funkcije, tada se nameće pitanje ostalih vidova ljudske inteligencije koji davanjem prednosti umu bivaju zanemareni.

U tradiciji zapadnofilozofske misli izdvajanjem uma bilo iz jedne ili iz druge perspektive naglasak se stavlja na dualnost ljudskog postojanja, čime se sve do danas u pokušaju da se objasni koncept uma propuštalo staviti protutežu na ostale aspekte. Dajući prednost umu nad tjelesnošću ili osjetilnošću nauštrb integriranog stanja ljudskog postojanja potičemo rascjep u kojemu intelektualni razvoj nije nužno u podudarnosti s emocionalnim, socijalnim ili psihološkim (Zarevski, 2000).

2.1. Dihotomija um–tijelo

Bavljenje pitanjem odnosa uma i tijela, to jest njihovo odvajanje, započelo je s Platonom u doba antike. Unutar svoga poimanja svijeta Platon je, podijelivši svijet na prostor fizike i prostor metafizike, postavio temelje za ono što će kartezijanska fizika stoljećima kasnije razraditi.

U njegovoj idealističkoj filozofiji sav materijalni svijet, pa tako i čovjek, promjenjiva je i nesavršena reprezentacija ideja koje se nalaze u metafizičkome svijetu (Platon, 2004). U njegovu konceptu svijetu ideja pripadaju karakteristike trajnosti, nepromjenjivosti i savršenstva, a za svako pojedinačno biće materijalnog svijeta postoji i ideja, svojevrсни kalup prema kojemu je ono napravljeno.

Koristeći dihotomiju nematerijalnoga i materijalnoga svijeta, Platon je supstanciju određenoga bića, a samim time i čovjeka, smjestio izvan njega samoga. Drugim riječima, unutar njegove filozofije ono što je imanentno čovjeku ne može se pronaći u materijalnome svijetu, u svijetu tijela i fizike, nego postoji kao transcendentni aspekt kojemu čovjek samo može težiti.

Iako je Platonova filozofija mnogo kompleksnija od prikazanog, suština dihotomije um–tijelo ovime je dobila svoje filozofsko uporište te je u 17. stoljeću dosegla nove razmjere s Descartesovim (kartezijanskim) dualizmom.

Dihotomija um–tijelo odnosi se zapravo na odnos između uma i materije, to jest svijesti i mozga te tijela uopće.

Koncept uma, kao što je ranije navedeno, nije jedinstven. Međutim, kada govorimo o dihotomiji um–tijelo, to jest o filozofiji dualizma, njezino značenje seže do nematerijalnih mentalnih značajki. One se odnose na svjesnost i intencionalnost, to

jest na perceptivna i emocionalna iskustva, na uvjerenja, želje i drugo što pripada čovjeku (Robinson, 2016).

S druge strane tijelo se odnosi na materijalnost našeg postojanja, na prostorno-vremensku ograničenost, prolaznost i promjenjivost fizičkoga svijeta. To uključuje veličinu, boju, oblik i težinu kao osnovne postavke utjelovljenosti ili opredmećenosti.

Pitanje uma i tijela stoga se odnosi na široki spektar njihovih uloga u vidu ljudskog postojanja, ali i njihova međusobnog odnosa. U prvome redu ono može biti shvaćeno ontološki jer razmatra što pripada mentalnim, a što fizičkim stanjima, jesu li ona u potpunosti različita te koji je njihov hijerarhijski odnos.

Osim toga, pitanje toga odnosa može biti shvaćeno i kauzalno te se u tom smislu odnosi na postojanje utjecaja jednih stanja na druge.

Nadalje, ovo pitanje za sobom povlači i razmatranje svijesti, što je ona uopće i na koji je način povezana s mozgom i tijelom. Posljedično tome ovo pitanje povlači za sobom i razmatranje koncepta osobnosti pri čemu osobnost u ponekim interpretacijama može biti izjednačena s umom, a u propitivanjima njene prirode i njenog spektra do danas nema konačnog odgovora. Ovo pak znači i postavljanje pitanja utjelovljenosti svijesti, to jest na koji način nastaje poveznica između tijela i svijesti te iz kojega razloga određenoj svijesti pripada točno određeno tijelo (Robinson, 2016).

No prije nego što se počnemo baviti nekima od navedenih pitanja važno je naglasiti kako je razmatranje odnosa uma i tijela dovelo do razvoja novih koncepata unutar područja filozofije. Naime, razmatranje ovog pitanja nametnulo se kao odgovor na filozofiju monizma, te je dotaknulo ontološke i kozmološke filozofske koncepte postavljene još u antičko doba.

Suprotno monizmu koji zastupa stajalište da um i tijelo ontološki nisu različiti fenomeni, pozicija dualizma razvila se na postavci da izvorišna mjesta uma i materije nisu jednaka, pa su samim time ta dva fenomena odvojena. Osim što su odvojeni, oni nisu međusobno povezani, pa je tako komunikacija između tih dvaju aspekata ljudskog postojanja ili nepostojeća ili pak svedena na hijerarhijsku podjelu u kojoj um ima dominantnu ulogu.

Dualistička je filozofija od 17. stoljeća nadalje poprimila različite oblike (Robinson, 2016). Ipak, kada govorimo o dihotomiji um–tijelo, supstancijalni dualizam Renéa Descartesa jest ono što je označilo kartezijansku filozofiju, a zatim i zapadnofilozofsku misao.

2.2. René Descartes

Stvarajući temelje svoje filozofije pod utjecajem novih spoznaja fizike i astronomije, René Descartes često je smatran začetnikom moderne filozofije (Russell, 1945: 557).

U razmatranjima postojanja materijalnog svijeta, svega živoga, to jest bića u njemu, Descartes je zaključio da se svijet ne može svesti na jedan jedinstveni princip, nego na dvije različite, njegovim rječnikom, supstancije. Koristeći termin *supstancija* Descartes je u prvome redu na umu imao nesvodivu osnovu zbilje, jedino ono što je samo sebi uzrokom, to jest ono što je *causa sui*. U tom smislu, Descartes je smatrao da je jedina prava supstancija bog (Descartes, 2014).

U drugome pak smislu supstancija može biti shvaćena kao sve ono što za svoje postojanje treba božju pomoć, to jest kao osnova materijalnog svijeta. Sukladno tome Descartes smatra da postoje dvije vrste supstancije na koje se može svesti sve živo – jedna je *res extensa*, to jest protežna ili tjelesna supstancija, koja se tiče zauzimanja prostora. Druga supstancija je *res cogitans*, to jest misaona supstancija. Svako od supstancija Descartes je pridao odgovarajući atribut, pa je tako atribut za *res extensa* tjelesnost, a za *res cogitans* mišljenje.

Descartes je smatrao kako ove dvije supstancije, uzrokovane bogom, imaju u potpunosti različitu prirodu, a samim su time ujedno i nesvodive jedna na drugu.

Pri manifestaciji atributa supstancija u svijetu, oni se oblikuju u različite moduse, to jest u pojedinačna bića. Drugim riječima, sve materijalno u svijetu modus je tjelesne supstancije, a nematerijalno modus supstancije mišljenja. S obzirom na to da su supstancije međusobno neovisne, modusi tjelesne supstancije ne mogu djelovati na moduse supstancije mišljenja i obrnuto. U tom je smislu Descartesovo poimanje svijeta dualističko – ukoliko modusi jedne supstancije ne mogu djelovati na drugu, a

ni obrnuto, riječ je o dvama različitim svjetovima čija je jedina poveznica to što su oba potekla iz primarne supstancije, *causa sui*, to jest boga.

Problem s kojim se Descartes susreo u ovakvom poimanju svijeta jest pitanje čovjeka. Njemu je bilo razumljivo da čovjek posjeduje i duh i tijelo, štoviše, on je čovjeka i podijelio na tijelo i na dušu (Descartes, 1989). S obzirom na to da smo kompleksna bića s mnogim funkcijama, on je zadao kriterij po kojemu se može odrediti pripada li nešto tjelesnoj ili misaonoj supstanciji. Naime, sve što doživljavamo unutar nas samih, a što može postojati u stvarima bez duše, tako može pripadati jedino tijelu. S druge pak strane, ono što pripada tijelu mora imati i dušu jer tijelo samo po sebi ne može misliti, stoga svaka misao ne pripada tijelu, nego duši. Isto tako, s obzirom na to da u našem tijelu postoji mnogo stvari koje su bez duše, a miču se, one ne pripadaju misaonoj supstanciji, nego isključivo tjelesnoj (Lokhorst, 2013).

Ovakva dihotomija čovjekova postojanja problematična je iz brojnih razloga. S obzirom na to da su misaona i tjelesna supstancija međusobno neovisne, kako je moguće da biće satkano od tjelesne i misaone supstancije posjeduje neki oblik komunikacije između tih dvaju oblika svoga postojanja? I samom je Descartesu bilo jasno da u ljudskome biću postoji neka poveznica između tih dviju supstancija, a smatrao je da duša postoji u cijelome tijelu:

„Valja znati da je duša uistinu povezana s cijelim tijelom, upravo tako da se ne može tvrditi da je ona u jednom od njegovih dijelova, a da je nema u drugim, jer je ona, zbog rasporeda njegovih organa, na izvjestan način nedjeljiva cjelina. Ti su organi u toj mjeri upućeni jedni na druge da se, kad se neki od njih ukloni, oštećuje čitavo tijelo. I jer je duša takve prirode da je bez ikakve veze s protežnošću, s dimenzijama ili pak drugim svojstvima materije, od koje je tijelo sačinjeno, već jedino sa cijelim sklopom njegovih organa. To se vidi iz toga što mi ne bismo mogli pojmiti polovinu ili trećinu neke duše, niti koliku prostornost zahvaća i iz toga što ona ne postaje manja ako se odstrani neki dio tijela, no da se od njega potpuno odvaja kad se rasturi sklop njegovih organa.“ (Descartes, 1989: 23)

Iako je Descartes vjerovao da u našim tijelima postoje različiti duhovi koji jurišaju između organa i obavljaju funkcije tijela, i to za pojave koje biologija tog

doba nije mogla objasniti, on je smatrao da sveukupnost tijela i tjelesnih funkcija nema nikakve veze s ljudskim duhom i razumom.

„Velika je razlika između duha i tijela u tome što je tijelo po svojoj naravi uvijek djeljivo, dok je duh posve nedjeljiv. (...) odsiječe li se noga ili ruka ili koji drugi dio tijela, ne vidim da je time išta oduzeto duhu (...). Nasuprot tome, ne mogu zamisliti ni jednu tjelesninu ili protežninu koju – u svojem razmišljanju – ne bih lako mogao razdijeliti na dijelove, te je stoga i razumijevam kao djeljivu: i to bi dostajalo kako je duh od tijela posve različit (...). (...) primjećujem isto tako da svi dijelovi tijela ne djeluju neposredno na duh, nego samo na mozak ili možda tek na jedan njegov mali dio (...).“ (Descartes, 1989: 170)

Upravo time Descartes je postavio temelje za percepciju tijela kao objekta, kao inferiornog umu, i izostavio njegovu važnost u cjelovitom poimanju čovjeka.

2.3. Racionalizam

Podijelivši svijet, a samim time i čovjeka, po dualističkome principu, Descartes je, uz Spinozu i Leibniza, jedan od filozofa zaslužnih za uspostavu osnova filozofske pozicije racionalizma. Osim što je misaona supstancija, unatoč pokušaju povezivanja pinealnog žlijezdom, uvelike odvojena od tjelesne, Descartes joj je pridodao i hijerarhijski važnije značenje.

Koristeći metodološku novost unutar filozofije kao znanosti u obliku *metodičke skepse*, Descartes je napravio epistemološki zaokret koji je utjecao ne samo na daljnji razvoj filozofije nego i na utemeljenje određenog kontingenta vrijednosti zapadnoga svijeta.

Razmatrajući odakle potječe čovjekovo znanje, Descartes je postavio i pitanje čemu zapravo možemo vjerovati. On je smatrao da je sve naše znanje zapravo određen tip misli ili, njegovim rječnikom, *ideja*. Pritom se one mogu razlučiti na tri različita tipa koji se razlikuju prema podrijetlu. Urođene ideje, kako i sam naziv kaže, nalaze se u čovjeku od njegova rođenja. Drugi su tip ideja one koje čovjek prima iz vanjskih izvora. Posljednji su tip ideje koje se oblikuju isključivo razumom, to jest mišljenjem. Iako je smatrao da su urođene ideje, to jest intuitivna spoznaja jednostavnih ideja, nužan temelj za sve naše znanje, Descartes je uvođenjem

metodičke skepse epistemološko težište stavio na ideje do kojih čovjek dolazi razumom.

Naime, Descartes je smatrao da znanje do kojeg dolazimo pomoću naših osjetila nije pouzdano, te da nas ono može zavarati. Koristeći se metaforom voštane svijeće, Descartes je prikazao kako u procesu spoznavanja tog predmeta jedino razum može dokučiti o čemu se uistinu radi nakon što vosak prilikom zagrijavanja mijenja svoja svojstva (Descartes, 1994: 60).

Koristeći *metodičku skepsu* u razlaganju epistemološke pozicije, Descartes je smatrao da prilikom gradnje filozofskog sistema, a samim time i prilikom rastvaranja vlastitoga znanja, čovjek može doći do istine jedino ako pri tom postupku odbaci sve u što može posumnjati. S obzirom na to da je dokazao kako nas osjetila mogu zavarati, Descartes je u tom postupku odbacio empirijsko znanje:

„(...) budući da um nalaže da pristanak treba uskratiti ništa manje oprezno onima što su nedovoljno pouzdana i nedvojbeni, nego onima što su bjelodano lažna, budem li našao kakav god razlog za dvojbu u bilo kojemu od njih, dostajat će to da ih sasvim odbacim.“ (Descartes, 1994: 34)

S obzirom na to da je u predmete spoznaje moguće sumnjati, Descartes je zaključio kako je jedino znanje u koje ne može posumnjati ono koje se tiče njega kao subjekta spoznaje, to jest samoga spoznavatelja. Naime, ako je moguće posumnjati u istinitost svakog svog predmeta spoznaje, jedino što ostaje jest sama činjenica da sumnjamo, to jest činjenica da mislimo. Utoliko je u Descartesovu sustavu jedino istinito znanje ono do kojega se može doći razumom – ono apriorno, to jest mišljenje koje je time u epistemološkom smislu superiorno empiriji.

„Nijedna stvar na svijetu nije bolje raspodijeljena nego zdrav razum. (...) sposobnost (je) pravilnog suđenja i razlikovanja istine od zablude – a to se zapravo i zove zdrav ljudski razum ili um – od prirode kod svih ljudi jednaka i stoga raznovrsnost naših nazora ne dolazi od toga, što su jedni pametniji od drugih, već jedino od toga što mislimo na različite načine i nemamo u vidu iste predmete. Nije naime dosta imati zdrav duh, nego je glavno pravilno ga primjenjivati.“ (Descartes, 1951: 11)

Iako je njegova pozicija naišla na veliki broj prigovora, posebice od strane empirista, Descartes je na period koji dolazi utjecao ne samo postavkama dihotomije čovjekovog postojanja, nego i hijerarhizacijom aspekata samog postojanja.

I dok se epistemologija u tradiciji zapadne filozofije bavi pitanjem propozicijskog, to jest činjeničnog znanja, filozofija racionalizma je, osim što je hijerarhijski postavila um iznad osjetila, to jest iznad tijela i emocija, zanemarila i čitav spektar spoznaje za koji nam je razum svakako važan, međutim, nije nužno primaran.

Kada govorimo o umu, razumu, svijesti i spoznaji, gotovo je nemoguće previdjeti saznanja i istraživanja posljednjih stotinjak godina. S Freudovim konceptom *nesvjesnog* te Jungovim konceptom *sjene* otvorio se prostor spoznaje područja unutar nas samih u koja naš razum vrlo često nema pristup.

Međutim, Descartesova percepcija uma nije bila izjednačena samo s kognitivnim procesima. Iako je razum taj koji je odgovoran za proces mišljenja, i sam Descartes je prepoznao kako se ovdje zapravo govori o svijesti, a ne samo mogućnostima kognicije.

„(...) spoznao (sam) da sam supstancija, koje je čitava bit ili priroda u tome da samo misli i kojoj za bivanje nije potrebno nikakvo mjesto niti zavisi od bilo koje materijalne stvari.“ (Descartes, 1951: 82)

„Ali ipak, što sam ja? Stvar koja misli. Što je to? Naravno, ono što dvoji, razumijeva, tvrdi, niječe, hoće, neće, te zamišlja i osjeća.“ (Descartes, 1994: 54)

Upravo ovime Descartes ne uspijeva razlikovati svijest i um, pridodajući svojim esencijalnim svojstvima, onima koja ostanu kada se u sve drugo može posumnjati, kognitivne funkcije.

U *Šestoj meditaciji* Descartes navodi:

„(...) iako možda (ili pak sigurno, kao što ću poslije kazati) imam tijelo, koje je sa mnom veoma prisno povezano, ipak – kako s jedne strane – imam jasnu i odjelitu zamisao o sebi samome, ukoliko sam tek stvar koja misli i nije protežna, a – s druge strane – odjelitu zamisao o tijelu ukoliko je tek protežnina, a ne stvar koja misli, sigurno je kako sam doista različit od svojeg tijela i mogu opstojati bez njega.” (Descartes, 1994: 154)

Stoga je u esenciji prirode uma upravo to da misli, a ako ne misli, onda nije um. Ovakvo shvaćanje može se povezati i s istočnjačkim filozofijama, međutim, njihov se koncept dualizma razlikuje od Descartesova.

2.4. Um u filozofiji Istoka

Za razliku od povijesti zapadnofilozofske misli, tradicija istočnjačkih filozofija u svojoj je suštini prožeta duhovnošću. Istočnjačka je filozofija utoliko neodvojiva od različitih duhovnih praksi koje se temelje prvenstveno na iskustvu, a potom na konceptualizaciji. Govorimo li o budizmu, hinduizmu ili taoizmu te različitim granama koje su u više od dvaju tisućljeća unatrag iz njih proizašle, istočnjačke filozofije utemeljene su na konceptima svijesti kao jedinstva s bogom, pri čemu u takvom, proširenom stanju čovjek izlazi iz svakodnevnog dualističkog principa te je duhovno i nematerijalno stanje u tom trenu moguće, paradoksalno, tjelesno iskusiti. Sam paradoks pak leži u tome da nadilaženje vlastite tjelesnosti ne znači njeno nijekanje. Naprotiv, u tim tradicijama to znači proširiti svijest izvan njezine uvjetovanosti vremenom, prostorom i temporalnom osobnošću. To uključuje aspekt materijalnosti držati u svijesti istovremeno s aspektom nematerijalnosti, to jest držati u svijesti tjelesnost s duhovnošću.

U tim tradicijama pojam dualizma odnosi se na dvojakost čovjekova bitka – jedan je onaj koji se odnosi na naše postojanje u materijalnom svijetu u kojemu se nalazimo u temporalnome obliku. Za njega je specifično da u svojoj zadanosti koja funkcionira u principima materijalnosti ne možemo u potpunosti spoznati istinu koja se nalazi jedino u jedinstvu s bogom. Tako indijska filozofija za materijalni svijet koristi koncept *maya* koji se odnosi na prolaznost i iluzornost vanjskoga svijeta koja se nalazi u njegovoj prirodi. Ovaj koncept potječe iz vedantske škole *Advaita* (nedualno) koja razlaže i drugi aspekt čovjekova bitka – onaj permanentni koji ujedno u sebi uključuje i temporalni aspekt. Permanentni aspekt odgovara čistoj svijesti u jedinstvu s bogom, što je moguće postići jedino transcencijom materijalnog svijeta.

U tradiciji ovoga učenja um je istovremeno i prepreka i alat za transcenciju. S jedne je strane on u svojoj prirodi dualistički, te promatra svijet u opozicijama *ja–drugi*, *subjekt–objekt*, *tama–svjetlo*, itd. S druge strane, otvaranjem

prostora duhovnoj praksi meditacije čovjek je u mogućnosti izvježbati svoj um koji je po prirodi nemiran (Maharaj, 2007: 20), to jest izvježbati njegovu svjesnost i fokus. Na taj način čovjeku postaje moguće s disciplinom i predanošću postepeno širiti svoju svijest izvan njenih zadanih racionalnih okvira odvojenosti. „Odvojenost je mentalna i verbalna kategorija koja nestaje tijekom sna ili nesvjestice. Zatim se ponovo pojavljuje u vremenu. Ja sam u svom stanju (*svarupa*), u bezvremenom *sada*. Prošlost i budućnost postoje samo u umu – ja jesam sada.“ (Maharaj, 2007: 17)

S druge pak strane, u budističkoj filozofiji, u kojoj također postoji gore opisani dualistički princip, čovjekovo se postojanje u materijalnom svijetu temelji na pet skupina svojstava koje određuju osobnost. To su: (1) materijalna forma (*rūpa*); (2) senzacije (*vedanā*); (3) apercepcija (*saṃjñā*); (4) htijenja ili zahtjevi (*saṃskāra*); i (5) svijest (*vijñāna*) (Coseru, 2012).

U ovakvoj podjeli apercepcija označava svjesno i iskustveno opažanje, to jest spoznaju koja je, iako mentalna, prožeta svim mogućnostima uvida u objekte vanjskog svijeta, uključujući tjelesne, emocionalne i mentalne. Obuhvaćajući razliku u interpretaciji svijesti, tumačenja se slažu kako svijest označava sintezu svih navedenih svojstava u integrirano iskustvo. Nadalje, koristeći um kao sinonim za svijest, budistička filozofija stvara razliku između *Uma* i *uma*, to jest između životne sile, principa života, jedinstvenog principa koji se nalazi u svemu što postoji i kognicije.

Ovaj se koncept, iako je na prvi pogled sličan Descartesovoj tezi o jednoj jedinjoj supstanciji, razlikuje od njegova učenja utoliko što za budističku, ali i druge istočnjačke tradicije, u njegovoj manifestaciji ne postoje dvije različite supstancije od kojih su čovjek i svijet oko njega sačinjeni, već se radi o jednom jedinstvenom principu.

U zen-budizmu taj princip nazivaju *Veliki Um* ili *Veliko Srce*, a on u najširem mogućem spektru označava transcendentalnu svijest (Merzel, 2009: 25). Do njega možemo doći različitim tehnikama duhovne prakse koje zahtijevaju prolazak kroz *Vrata bez vrata* (Merzel, 2009: 35), to jest kroz barijeru između transcendentnog i osobnog ili permanentnog i temporalnog. Osobno u ovom smislu također znači temporalnost čovjekova postojanja u materijalnome svijetu, to jest jastvo koje je manifestacija Velikoga Uma.

Jastvo je u ovome učenju prazno, to jest iluzorno, a transcendiranjem njegovih granica otvara se prostor ne-jastva, ne-dualnosti. Granice jastva nalaze se u dualističkome umu koji nije identičan Velikome Umu. Dualistički um odnosi se na jastvo, na razum, to jest na kognitivni kapacitet koji je unutar ovoga učenja imanentno ograničen dihotomnim podjelama. Po svojoj prirodi jastvo „ovisi o samome sebi i potpuno je zaokupljeno samoočuvanjem“ (Merzel, 2009: 81).

S druge strane Veliki Um je beskonačan, vječan, bez početka i kraja, bez ograničenja i sveprisutan. On je svjestan, indiferentan i jednostavno jest, a ulazak u iskustvo Velikoga Uma moguće je jedino ako jastvo umre, to jest ako se osjećaj i identifikacija sebe s dualističkim umom rasprsnu.

Kod Descartesa je pak um izjednačen s razumom. On je neprotežna stvar koja misli (Hatfield, 2014). Svijest u istočnjačkim filozofijama širi je pojam od takvoga shvaćanja. Ona obuhvaća individualnu, kolektivnu i sveprisutnu svijest, pri čemu u individualnoj svijesti razum služi kao aspekt koji je alat za stvaranje osobnosti, to jest percepcije sebe i svijeta (Maharaj, 2007).

Prema tome ona obuhvaća sve zadanosti čovjekove manifestacije, uključujući i razum i tjelesnost. Spoznaja u ovom slučaju znači jedinstvo spoznavatelja i predmeta spoznaje, a u njenom procesu čovjek izlazi iz dualne percepcije svijeta *ja–predmet spoznaje*. Samim time spoznaja u istočnoj tradiciji uključuje elemente koji su nespoznatljivi kognitivnim umom, to jest razumom, jer je on u svojoj biti dualistički. Stoga je jedna od temeljnih razlika između filozofije Zapada i Istoka početna premisa u kojoj se unutar zapadne filozofije pretpostavlja da osoba koja spoznaje i ono što ta osoba spoznaje ne potječu iz istog izvora, to jest da su čovjek i predmet spoznaje u svojoj pojavnosti odvojeni.

3. INTELIGENCIJA TIJELA

„Više je uma u tvome tijelu nego u najboljoj tvojoj mudrosti.“

Friedrich Nietzsche

Dok je u povijesti filozofske misli tijelo najčešće bilo promatrano u njegovu odnosu spram uma ili duha, te se pitanje tijela često podudaralo s pitanjem fizike i materijalnosti, proučavanje tijela kao sustava s vlastitom inteligencijom i pravilima pripalo je području medicine.

Kulturološki pak gledano, percepcija tijela u zapadnome društvu u proteklih se pedesetak godina svodi na objektivizaciju tijela, što je vidljivo u fenomenima izrazite seksualizacije tijela prisutne u popularnoj kulturi ili pak u konceptu iskorištavanja tijela kao radne snage. Drugi trend u odnosu spram tijela je onaj koji ga zapravo negira u njegovoj punini, to jest prema tijelu se odnosi kao prema vozilu za um ili za svijest, pri čemu se zapostavlja otkrivanje prednosti oslanjanja na njegovu inteligenciju.

Jedna od postojećih reakcija na navedene percepcije tijela jest porast različitih tjelesno-duhovnih praksi poput *yoge* i meditativnih plesnih praksi koje se, između ostaloga, bave vraćanjem fokusa na prisutnost u tijelu, to jest povećavanjem svjesnosti ne samo o tijelu, nego i u njemu.

Ipak, „unatoč svome bogatstvu, tjelesna svjesnost privukla je relativno malo pažnje filozofa, sa značajnom iznimkom fenomenologa. S druge strane, neuropsiholozi i psihijatri konfrontirali su mnogostruku fenomenologiju tjelesne svjesnosti kroz široki spektar poremećaja. Kao dodatak tome, proučavanje tijela nedavno je procvatilo unutar kognitivne neuroznanosti.“ (De Vignemont, 2015)

Spomenute prakse kao i znanost iznova ocrtavaju kako u našem tijelu postoje zakonitosti koje um ne može obuhvatiti, bilo da to znači držati pod kontrolom sve njegove funkcije ili pak razumjeti složenosti procesa koji se odvijaju unutar njega. Tome u prilog ide i činjenica da unatoč tehnološkoj i znanstvenoj razvijenosti

čovječanstvo još uvijek nije pronašlo lijek za bolesti poput raka koje su vrlo rasprostranjene, a bilježi se i njihov stalni porast (Silverberg, Holleb, 1975).

S druge pak strane, upravo je proučavanje inteligencije tijela dovelo do napretka u znanosti, bilo da se radi o prirodnim znanostima ili onim tehničkim koje preuzimaju zakonitosti tijela i fizike te ih precrtavaju na tehniku.

3.1. Tijelo kao objekt

Kada govorimo o inteligenciji tijela, gotovo je nemoguće izbjeći pitanje kakav je uopće odnos prema tijelu u suvremenome svijetu. Ako je suditi prema globalnim trendovima u posljednjih petnaestak godina, tijelo je nesumnjivo degradirano na uzak spektar vlastitih funkcija, a odnos prema njemu u različitim segmentima društva to na vrlo sličan način ocrtava.

U visokoobrazovanim sferama društva tijelo vrlo često važi samo kao vozilo za um. Jedan od osnovnih pokazatelja toga jest sam obrazovni sustav, to jest struktura njegova izvođenja, u kojemu jedan školski sat na nižim razinama obrazovanja traje 45, a na višim pak između 90 i 180 minuta. Pritom se nastava izvodi ili *ex cathedra* ili u obliku dijaloga, orijentirano prema kognitivnim sposobnostima. Iako se ovo može činiti kao bezazlen primjer, stručnjaci tvrde da ljudska pažnja prosječno traje do 20 minuta (Chubb et al., 2013). S druge strane, ovaj primjer pokazuje da je sustav obrazovanja u svojoj suštini fokusiran na um, to jest na mentalno učenje, zanemarujući pritom ostale vidove učenja koji u novije vrijeme polako ulaze u obrazovni svijet Zapada. Ovaj primjer također pokazuje da se u akademskoj zajednici također zanemaruje i sama važnost tijela, to jest zanemaruje se koliko tijelo može biti suradnik umu prilikom učenja i razumijevanja.

Naime, sjedeći položaj stvara napetosti u mišićima koje otežavaju koncentraciju te dižu razinu bilo svjesne ili nesvjesne frustracije. Posljedično tome, takvo stanje nije opušteno stanje kompletnog sustava pojedinca. Samim time količina informacija koju je moguće razumjeti, a potom i zapamtiti ili reproducirati, nije optimalna.

Drugi vid objektivizacije jest korištenje tijela kao alata za fizički rad. S obzirom na to da takav oblik poslova prati logiku kapitala, a ne logiku zdravlja i

dobrobiti, praćenje granica vlastitog tijela, poput potrebe za odmorom, hranom ili usporavanjem tempa, u tom slučaju nije moguće, a svjesnost o vlastitome tijelu kao koncept nije nešto što u našem društvu učimo da bismo to u trenutku takvog posla mogli i implementirati.

Ako nam tijelo služi da nas odvede od točke A do točke B, kao radna snaga, kao objekt koji trebamo povremeno nahraniti, u nj unijeti stimulanse poput kave ili se suzdržati od sna i odmora da mu pomaknemo granice, tada nam tijelo postaje objekt za zadovoljenje osnovnih potreba za naš pogon. Drugim riječima, tada stvaramo granicu između *nas* i *našeg tijela* kao da ono nije sastavni dio našega *ja*. U tom slučaju kapacitet tijela nije nit vodilja, nego nešto što pokušavamo prilagoditi koncepcijama našega uma o tome kako bismo zaista trebali izgledati i biti te što bismo točno, koliko i kada trebali raditi.

S druge strane, iste te zahtjeve nije pisalo naše tijelo, nego društveni standardi koje učimo od najranijega perioda.

Tako smo u najboljem slučaju osuđeni na slušanje signala tijela da stanemo ne onda kada racionalno odlučimo, nego kada smo umorni, bolesni ili nas zadese razna stanja nelagode, a u najgorem slučaju kada smo primorani na oporavak. Upravo to stanje jest stanje bivanja koje nam, osim na očiglednoj, biološkoj razini, pokazuje da način na koji smo se odnosili prema svome tijelu u prethodnom periodu nije onaj podržavajući.

Nesumnjivo je da nam tijelo služi i može služiti kao alat. Međutim, postoji velika razlika između percipiranja tijela kao dijela našeg bivanja koji surađuje s ostalim aspektima bivanja ili pak vozila kojemu treba zadovoljenje osnovnih potreba kako bismo moglo funkcionirati.

I dok je Descartes tijelo doživljavao kao protežnu stvar bez koje može postojati, u novije se vrijeme postavilo pitanje razmatranja tijela kao subjekta. U tome su prednjačili fenomenolozi, osobito Maurice Merleau-Ponty koji je smatrao da tijelo nije samo još jedan vanjski objekt. Štoviše, on je napravio „razliku između objektivnog tijela sačinjenog od mišića, kostiju i živaca, te živućeg tijela, to jest tijela koje doživljavamo u pre-reflektivnoj svjesnosti“ (De Vignemont, 2015).

U takvoj perspektivi tijelo postaje relevantan sudionik u svakodnevnom životu, koji ima svoju aktivnu ulogu.

3.2. Tijelo kao sustav

„Poduzeće zvano *čovjek* čini 100 trilijuna zaposlenika – to je broj stanica koje rade u ljudskom tijelu, 15 000 puta veći od broja stanovnika svijeta. Svakoga dana 600 bilijuna članova napušta ovo veliko poduzeće. Svakoga dana isti se broj stanica nanovo stvara i integrira u funkcionirajuću fiziologiju bez ikakve poteškoće. Svake sekunde tijelo izvodi 10^{30} kemijskih operacija – milijun trilijuna funkcija svake sekunde.“²

U novije vrijeme različite prirodne, ali i društveno-humanističke znanosti svojim brojnim istraživanjima donose spoznaje u vidu kompleksnosti ljudskoga tijela, te povezanosti tijela i psihe. Neuropsihologija i psihoneuroimunologija zasigurno su grane koje su u ovome pogledu neizostavne.

I dok je ljudski mozak još uvijek u većinskome dijelu neistražen fenomen, istraživanja pokazuju nove rezultate koji vode prema obuhvaćanju tijela kao inteligentnog sustava sa svojim zakonitostima.

Osim konvencionalnog shvaćanja kako je ljudska memorija povezana isključivo na razini um–mozak, medicina je pokazala da i drugi dijelovi tijela također posjeduju memoriju. Tako je naš imunološki sustav zadužen za našu dobrobit na razini koju je vrlo teško konstantno držati u svijesti. Naime, u imunološkome sustavu stvaraju se posebni klonovi leukocita koji u sebi nose zapis kako se boriti s virusima ili bakterijama koji se šire staničnom diobom i mogu ostati u našem tijelu godinama. To znači da u trenutku kada u našem tjelesnom sustavu dolazi do bolesti imunološki sustav poseže točno za onim antitijelima koja su potrebna kako bismo se borili s bolešću koja nas je snašla.

Mitochondriji, pak, koji su zaduženi za regeneraciju energije, žive u simbiozi sa stanicama koje ih štite, dok im oni zauzvrat pružaju hranu i gorivo. Iste te stanice,

² Citat je preuzet iz predavanja Ya'Acova Darling Khana o ayurvedskoj medicini, održanog u kolovozu 2015. godine u Velikoj Britaniji.

osim što su naučile razdiobu u slučaju potrebe, naučile su također uz repliciranje svoje DNK reproducirati i okolinu koja im je optimalna za život (Claxton, 2015: 63). „Stanice od kojih smo sastavljeni, individualno i kolektivno, ponašaju se kao da žele preživjeti.“ (Claxton, 2015: 41)

Kada bismo raščlanili dio po dio ljudskoga tijela i pogledali njegove funkcije te utjecaj na ostale dijelove tijela, uvidjeli bismo zakonitosti koje prirodne znanosti uspijevaju u određenoj mjeri opisati, ali ne i u potpunosti razumjeti. „Ljudsko je tijelo kao masivni, pjenušavi, protočni skup međupovezanih sistema komunikacije koji obuhvaćaju mišiće, želudac, srce, osjetila i mozak toliko usko na okup da se niti jedan dio, posebice mozak, ne može funkcionalno odvojiti, ni nadrediti niti jednom drugom dijelu.“ (Claxton, 2015: 12)

Uz navedene podatke, hipotezu o inteligenciji tijela potkrepljuje i njegov očigledan prirodni kapacitet za iscjeljenje. On je vidljiv čak i na vrlo banalnoj razini – kada se čovjek ozlijedi, ukoliko se ne radi o ozljedi visokog rizika po život, njegovo tijelo ima sposobnost regenerirati se u određenom vremenskom periodu bez stručne intervencije. Štoviše, svakih trideset dana čovjeku se u potpunosti stvori nova koža, svakih šest tjedana nova jetra, svaka tri mjeseca stanice se u potpunosti izmijene, a samom kosturu za regeneraciju treba nekoliko godina. Drugim riječima, naše je tijelo živi sustav koji je, bilo to nama vidljivo ili ne, u konstantnoj promjeni.

Istraživanja također pokazuju kako hipoteza da je mozak u centru biološkog postojanja čovjeka nije ispravna, to jest nije jedina ispravna (McCarty, 2015). Na mozak utječe niz faktora koji uvjetuju informacije do kojih dolazi um. „U djeliću sekunde na odlučivanje mozga može utjecati zloćudna bakterija u želucu, a na razinu šećera u krvi može utjecati uzvik ili čak san“ (Claxton, 2015: 12).

Srce pak posjeduje oko 40 000 senzornih neurona koji prenose informacije mozgu. To znači da određeni aspekti naših odluka ne dolaze samo iz jednog nego iz dvaju središta. Iz tog su razloga znanstvenici-neurokardiolozi srcu nadjenuli naziv „mali mozak“.

Osim srca, novija istraživanja pokazuju da zapravo svaki od organa, baš kao i mozak, posjeduje svoje zakonitosti te sustav komunikacije i suradnje s ostalim dijelovima tijela. Stoga je moguće tvrditi da je svaki organ inteligentan na svoj način

(Claxton, 2015: 52). Međutim „kada razmišljamo o inteligenciji tijela kao cjelini, radi se o načinu na koji različiti organi i elementi komuniciraju jedni s drugima, kako inteligentna cjelina postaje više od sume svojih dijelova – to je najveća zanimljivost.“ (Claxton, 2015: 52)

Uz vlastitu inteligenciju, ljudsko tijelo posjeduje i vlastitu memoriju. Koncept stanične memorije, iako je još uvijek vrlo malo istražen, zastupa stajalište kako u našim stanicama postoje zapisi, ne samo na razini našeg gentotipa ili fenotipa, nego i na razini naših najranijih društvenih interakcija koje su pohranjene u tijelu kao bihevioralne sheme, to jest kao tjelesne mikroprakse ili dispozicije u memoriji (Röhricht, 2012).

To znači da su naši osnovni stavovi, naše tipične reakcije i obrasci u odnosima, zapravo naša osobnost, bazirani na memoriji našega tijela (Röhricht, 2012: 258).

Ovakav koncept povlači za sobom i promjenu paradigme unutar psihoterapijskih pravaca u smjeru dubljeg razumijevanja povezanosti tijela i psihe te njihove povratne sprege. Stoga Claxton tvrdi da pravi pandan za um na tjelesnoj razini nije mozak, nego čitavo tijelo. Naime, ako gledamo koncept tijela kao fenomena s vlastitom inteligencijom, tada je nužno ponovno razmotriti paradigmu o njegovoj ukupnoj važnosti u našem postojanju. Tijelo, baš kao i um, tada postaje relevantan subjekt onoga što zovemo *ja*.

Ovakav obrat u odnosu um–tijelo opisao je Antonio Damasio u svojoj knjizi *Descartesova pogreška* (Damasio, 2006). On tvrdi da „tijelo, reprezentirano u mozgu, može konstruirati neophodan referentni okvir za neurološke procese koje mi doživljavamo kao um, da je naš vlastiti organizam umjesto neke apsolutne eksternalne stvarnosti ono što koristimo kao temeljnu referencu za konstrukcije koje stvaramo o svijetu oko sebe, da je konstrukcija sveprisutnog doživljaja subjektivnosti koji je samo dio našega iskustva te da naše najsavršenije misli, najbolje akcije, naše najveće radosti i najdublje tuge koriste tijelo kao mjerilo.“ (Damasio, 2006: xxvi)

To ustvari znači da um nije ukorijenjen samo u mozgu, nego i u našim tjelesnim, ali i emocionalnim aspektima.

3.3. Inteligencija srca

Damasio također tvrdi da naše emocije čine okosnicu za naš um te da utemeljenje kognitivnih procesa seže sve do osjećaja, što može i ne mora biti svjestan proces. Istovremeno, on zagovara važnost intuicije, to jest tzv. *gut feelinga* (Damasio, 2006: xxvii) kao glavnog aktera u donošenju naših racionalnih odluka.

Središte emocija i intuicija u znanosti je vrlo neistraženo. Izuzevši filozofe antike, filozofija Zapada prepustila je proučavanje emocija i intuicije drugim znanostima. Unatoč tome u zapadnu su kulturu prodrle tradicije Istoka, baš kao i utjecaj različitih religija, pa je tako srce postalo simbolom za središte emocija (Chevalier, Gheerbrant, 2007). Ipak, osim infiltracije tog simbolizma u popularnu kulturu, u recentnome periodu pokrenuta su istraživanja fenomena srca te povezanosti biološke, to jest fizičke, emocionalne i kognitivne komponente. Istraživanja Instituta HeartMath pokazuju da postoje četiri načina komunikacije između srca, tijela i mozga: neurološka komunikacija putem živčanog sustava, biokemijska komunikacija putem hormona, biofizička komunikacija putem pulsacije valova te energetska komunikacija kroz elektromagnetsko polje (McCraty, 2015: 3).

„S upoznavanjem tehnologija koje procesuiraju signal, a koje mogu prikupljati kontinuirane podatke u vremenskom intervalu psiholoških procesa poput otkucaja srca, krvnog tlaka te aktivnosti živaca, postalo je uvelike očigledno da biološki procesi variraju na kompleksan i nelinearan način čak i tijekom takozvanih *steady-state* uvjeta. Ova opažanja dovela su do razumijevanja kako su zdrave i optimalne funkcije rezultat kontinuiranih, dinamičkih i bidirekcijskih interakcija između različitih neuronskih, hormonalnih i mehaničkih sustava kontrole na lokalnoj, ali ujedno i centralnoj razini. U komunikaciji, ovi dinamički i međusobno povezani fiziološki i psihološki sistemi regulacije nikada uistinu ne miruju i gotovo nikada nisu statični.“ (McCraty, 2015: 3)

Povezanost emocija i srca pokazuju također i istraživanja koja su dovela u korelaciju intenzitet emocija, stres i zatajenje srca, kao i druge bolesti. „Stres i negativne emocije pokazali su povećanje jačine bolesti te pogoršanje prognoza kod individualaca s različitim patologijama.“ (McCraty, 2015: 8) Drugim riječima, osjećaji poput brige, napetosti, ljutnje, tuge, straha, anksioznosti i frustracije dovode

organizam u stanje stresa. Međutim, nisu emocije same po sebi te koje stvaraju poteškoće u tijelu. Njih stvara zadržanost istih tih emocija i neadekvatno nošenje s njima.

To pokazuje i psihosomatika, to jest interdisciplinarna grana medicine koja proučava utjecaj psiholoških, socijalnih i bihevioralnih komponenti na ljudsko tijelo. Ako je neka emocija neprobavljena ili nedovršena, što znači da se u tjelesnome sustavu počela javljati te je reakcija na nju bila zatumljavanje bilo svjesne ili nesvjesne prirode, ona će se zadržati u našem tijelu i uzrokovati stanja koja mogu biti nelagodna.

Svaka od primarnih emocija (Uylings et al., 2002) ima vlastitu psihološku i tjelesnu funkciju, a njeno pojavljivanje na tjelesnoj razini povezano je s limbičkim mozgom te reptilskim mozgom koji je, evolucijski gledano, najstariji dio mozga.

Slično kao i kod životinja, osjećaj straha u ljudskome tijelu može izazvati tri moguće reakcije: borbu, bijeg i zamrzavanje. Dok prve dvije reakcije čovjeka stavljaju u određenu poziciju moći nad vlastitim životom, treća je ona koja ga lišava osjećaja vlastite snage i sigurnosti. Međutim, upoznavanjem s vlastitim strahom zamrzavanje se kao odgovor na strah ne pojavljuje ili je pak vremenski period te reakcije vrlo kratak. Stoga upoznavanje emocije straha čovjeku služi da bude budan i prisutan. Ono također omogućava spremnost – emocionalnu, mentalnu i ponajviše tjelesnu, koje pružaju mogućnost reakcije u bilo kojem životnom trenutku.

Ljutnja je, pak, vrlo često poistovjećena s nasiljem, eksplozivnim ispadima i prelaskom tuđih granica. Uistinu, ljutnja koja nije upoznata i kojom čovjek unutar samoga sebe ne vlada može imati razorne posljedice za njega, ali i za druge. Međutim, ljutnja koja je upoznata, baš kao i strah, postaje riznica vlastite snage, asertivnosti i kapaciteta da doslovno i metaforički, to jest tjelesno i emocionalno, čovjek „stane iza sebe“.

Negativno shvaćanje tuge sa sobom nosi stigmatu slabosti. Potiskivanje tuge ili pak prevelika identifikacija s njom za sobom povlači i neželjena stanja poput depresije, velike sklonosti dramtizaciji i samosažaljenja. Za razliku od ljutnje koja, kad je prenaplašena, prelazi na drugoga, nemogućnost nošenja s tugom dovodi do prelijevanja osjećaja s pojedinca na druge ili do urušavanja u svoju unutrašnjost. Posljedica toga jest fizička slabost organizma, kao i bezvoljnost i letargija. Ipak, kada

svijest obuhvaća tugu i ne bori se protiv nje, nego joj dopušta da se manifestira i bude izražena kroz tijelo, ona čovjeku služi kao rasterećenje boli koja stvara napetost u cjelokupnom tjelesnom sustavu.

Iako se pojavljivanje emocija može pratiti kako u mozgu tako i u cijelome tijelu, istraživanja emocionalne inteligencije povezana su s kapacitetom prisutnosti, privrženosti i ljubavi. Stoga su se zbog nedostatka znanstvenih dokaza da emocije potječu iz srca pojavili različiti pokušaji racionalizacije emotivnih stanja. Ipak, filozofi zapadne tradicije naslutili su njegovu neuhvaćenu, ali ne nužno i neuhvatljivu važnost. Emocionalna inteligencija i emocionalna svijest stoga polako pronalaze put u akademsko polje, čiji je zadatak tek pojasniti njihovu poziciju naspram uma te svijesti uopće.

3.4. Svijest o tijelu i svijest u tijelu

Kada bismo definirali um kao svijest koju posjedujemo, tada bi on obuhvaćao sve razine našega postojanja. Ken Wilber u svojoj knjizi *Spektar svijesti* (Wilber, 1993) zastupa tezu da je naša svijest više od sveukupnosti svih aspekata našeg postojanja, onih materijalnih i onih nematerijalnih, tjelesnih, emocionalnih, mentalnih i duhovnih. Wilber koristi koncept *Uma* kao sinonim za svijest. Za njega je *Um*, to jest svijest, identičan apsolutnoj i konačnoj stvarnosti svemira koju istočnjačke tradicije nazivaju *Brahman*, *Tao*, *Dharmakaya*, *Allah* (Wilber, 1975: 106). Razina *Uma*, to jest razina svijesti, u njegovom tumačenju, „nije u krajnosti ideja nego intenzivno intimno iskustvo koje nam je toliko blizu da isklizne kroz mrežu riječi; zato je toliko naglašeno kako je tretiranje svijesti kao spektra čista metafora ili analogija – ono govori *kakva* je svijest, ali ne i *što* je, jer ono što seže iza riječi i simbola u unutrašnjost duhovnog iskustva pojedinca ne može biti analizirano intelektualno bez uključivanja svojevrstih logičkih kontradikcija.” (Wilber, 1993: 14)

Wilber zagovara pristup prema kojemu sva postojeća istraživanja psihoterapijskih pravaca, sve škole koje se bave istraživanjem svijesti i svi terapijski pravci koji se bave ljudskom psihom nisu u krivu. Naprotiv, on smatra kako svaki od njih pristupa postojanju čovjeka iz određene perspektive koja se nalazi na nekom

drugom dijelu spektra proučavanja istoga pitanja – što je svijest. Wilber stoga predlaže integrativni pristup u razmatranju svijesti.

U integrativnom pristupu svijesti u novije se vrijeme razmatraju koncepti tjelesne svijesti i utjelovljene kognicije. Ovi koncepti razlikuju svijest o samome tijelu od mogućnosti svijesti koja je ukorijenjena u tijelu, a koja je na tragu istočnjačkih filozofija.

Ako odbacimo Descartesovu hipotezu da su tijelo i um, to jest tijelo i svijest, povezani isključivo pinealnom žlijezdom te prihvatimo hipotezu o različitim oblicima ljudske inteligencije, uključujući i onaj tjelesni, tada otvaramo prostor za promatranje pojma svijesti u njegovoj materijalizaciji, to jest u njegovoj utjelovljenosti.

U filozofiji je koncept tjelesne svijesti zapravo vrlo malo istražen. Ipak, postoje dva uvriježena pristupa ovome fenomenu – reprezentacionalistički i senzomotorički pristup. Oba pristupa daju veliki značaj tjelesnoj svjesnosti te istražuju patološke poremećaje, djelovanje i prostornost tjelesnih iskustava. Reprezentacionalistički pristup utemeljen je u analitičkoj filozofiji, a senzomotorički u fenomenologiji (De Vignemont, 2015). Reprezentacionalisti zagovaraju tezu da je mentalna reprezentacija tijela u centru tjelesne svijesti. S druge pak strane, senzomotoričari daju iznimnu važnost interakciji s vanjskim svijetom prilikom formiranja tjelesne svjesti.

S obzirom na to da tijelo i tjelesnost te povezanost sa sviješću tek u recentnom periodu bivaju znanstveno dovedeni u korelaciju, čudnovatost bivanja u tijelu zasigurno je jedan od fenomena o kojima ćemo učiti u sljedećim godinama i stoljećima. Naime, „ono što čini naše tijelo toliko specifičnim jest da ga mi, za razliku od drugih fizičkih objekata, ne percipiramo isključivo kroz vanjska osjetila, nego imamo i unutarnji pristup kroz tjelesne senzacije” (De Vignemont, 2015).

Činjenica da vlastitom pažnjom, to jest vlastitom sviješću, istovremeno možemo iskusiti unutarnji i vanjski aspekt tijela u fenomenologiji se naziva „touchant-touché“. To znači da, dok s jedne strane dodirujemo neki dio vlastitog tijela i imamo taktilno iskustvo toga dijela, istovremeno je moguće iskusiti ga iznutra. S druge strane, naša mogućnost i sposobnost da osjetimo tijelo iznutra ovisi o količini

svijesti koja prožima tijelo (Pinter, 2015). To ujedno znači da je praksom u obliku redovitog stavljanja fokusa na svoju unutrašnjost, umjesto na vanjski i pojavni aspekt našeg bivanja, moguće širiti vlastitu svijest kako bi obuhvatila i tjelesnost – ne samo tada kada nam nešto izaziva izrazitu ugodu ili neugodu, nego i kao konstantan element našeg postojanja prisutan u našoj svijesti.

To konkretno znači da je potrebno proširiti vlastitu svijest izvan, primjera radi, pritiska prstiju po tipkovnici i pažnje usmjerene na misli koje bivaju uobličene na činjenicu da u prstima dok se to događa istovremeno postoje i senzacije, da u tijelu u opisanome trenutku postoje različiti procesi, a s njima i emocije te mentalno obuhvaćanje istih koje biva stavljeno u drugi plan.

Svjesnost u tom smislu više ne znači samo razumijevanje i poznavanje kognitivnim aspektom, već i onim utjelovljenim, to jest iskustvenim.

Fenomenolog Maurice Merleau-Ponty jedan je od filozofa koji zagovara pristup utjelovljene svjesnosti te konstitutivne uloge svjesnosti općenito (De Vignemont, 2015). Njegov koncept dvosmislenosti odnosi se na kompleksnu prirodu ljudskog postojanja koje obuhvaća istovremeno bivanje i subjektom i objektom. U tom fenomenu smislu objekta odgovara činjenica da posjedujemo ili imamo tijelo, a smislu subjekta odgovara fenomenološko iskustvo tijela koje reprezentira osobnost (Röhrich, 2012).

Neki drugi autori, poput Guya Claxtona, tvrde da čovjek nije taj koji *ima* tijelo, nego čovjek *jest* tijelo (Claxton, 2015). Međutim za ovu perspektivu nije potrebno slagati se s nekom od ponuđenih teorija, niti je znati u kognitivnom smislu, nego posjedovati vlastito iskustvo koje pruža spoznaju.

Različite duhovne prakse aspekt tijela i materijalnosti koriste kao osnovnu bazu za postizanje transcendentálnih iskustava, a potom i proširenih stanja svijesti. U zapadnome svijetu danas je to vidljivo u praksi *yoge* ili duhovnim plesnim praksama poput metode *5Rhythms* ili *Movement Medicine*. Svaka od tih praksi smatra kako ulaskom vlastitom pažnjom u određeni dio tijela, ne samo izvana nego i u njegovoj samoj unutrašnjosti, fokusiranim pokretima tijela zapravo dopuštamo dubljim sferama naše vlastite inteligencije – naše svijesti – da pokrene i na površinu našeg ograničenog svakodnevnog intelektualnog iskustva svijesti izvuče dublje uvide, procese i spoznaje. Tome u prilog idu i spoznaje integrativne tjelesno orijentirane psihoterapije koja u

posljednjih dvadeset godina u suradnji s medicinom (točnije, neuroznanosti) uspješno povezuje tjelesne, emocionalne i mentalne aspekte čovjeka te žustro zagovara njihov međusobni utjecaj bez superiorne dominacije nekoga od triju navedenih aspekata.

4. INTEGRATIVNA TJELESNO ORIJENTIRANA TERAPIJA

„Onaj koji gleda van, sanja. Onaj koji gleda unutra, budi se.“

Carl Gustav Jung

Integrativna tjelesno orijentirana terapija kao oblik psihoterapije u posljednjih desetak godina privlači sve veću pozornost. Iako sam pristup terapije kroz tijelo postoji gotovo stotinu godina (usp. „Psychotherapy“), ovaj oblik dolazi kao spoj dugogodišnjih istraživanja i integracije različitih psihoterapeutskih škola.

Unutar struke ne postoji jedinstveno shvaćanje ovoga smjera, ali ono što je zajedničko svakome od tjelesno orijentiranih pristupa jest stavljanje fokusa na tijelo kao jednako važan aspekt s emocijama i umom te percipiranje tijela kao aktivnog sudionika u formiranju naše psihe, našeg uma i naše svijesti.

Integrativna tjelesno orijentirana terapija razlikuje se od terapije tijela; nju ne bi trebalo pomiješati s „alternativnom medicinom tijela ili terapijama tijela koje primarno traže poboljšanje fizičkog zdravlja kroz direktan rad na tijelu (dodir i manipulacija) jer, unatoč činjenici da tehnike rada na tijelu (poput *Alexander Technique*, *Rolfing* i *Feldenkrais Method*) također mogu utjecati na emocije, ove tehnike nisu konstruirane da se bave psihološkim pitanjima, niti su njihovi stručnjaci za to kvalificirani“ („Psychotherapy“).

Pristup integrativne tjelesno orijentirane terapije fokusira se, uz postojeće metode psihoterapijskih pravaca poput psihodinamike i objektnih relacija, na specifični aspekt neverbalne i tjelesne dimenzije koja počiva na premisi tjelesne memorije. Drugim riječima, ovaj terapijski pristup bavi se fokusiranjem na tijelo kao polazišnu i završnu točku emocionalnih procesa. To znači da fokusiranjem na samo tijelo, na senzacije u njemu te na emocije koje se javljaju s njima ovaj pristup pokreće tjelesno-emocionalno-mentalni proces koji zahtijeva tjelesnu ekspresiju emocije. Koristeći dah, glas i pokret, takav proces omogućava sferama nesvjesnih i potisnutih emocija i stanja da izrone u svijest na način kojemu terapija isključivo verbalnim i kognitivnim pristupom nema pristup.

Osim što integrativna tjelesno orijentirana terapija ima multidimenzionalni pristup s ciljem povećanja svjesnosti, snage, sposobnosti i kreativnosti pojedinca (Johnson, 1985), ona ujedno djeluje i na percepcije i uvjerenja uvjetovana tijelom, koja su temelj za stvaranje ega te za iskustvo vlastite osobnosti (Röhricht, 2012: 259).

U novije je vrijeme u ovome pristupu moguće pratiti tri različita trenda u metodološkome smislu. Prvi je od njih koncentrirana terapija pokretom te funkcionalno opuštanje, što su eksplorativne i perceptivno funkcionalne tehnike samosvijesti. Drugi su trend terapije plesom i pokretom kojima se omogućava prostor za procesni rad, to jest za emocionalne i psihološke procese, ali ne omogućava se daljnja psihološka i kognitivna prorada onoga što se javlja u terapijskom procesu. Posljednji je neorajhovski trend koji se bavi tjelesnom, emocionalnom i mentalnom povezanošću ugone i nelagode pojedinaca te utjecajem najranijeg djetinjstva na odraslu dob, u emocionalnom, tjelesnom, mentalnom, ali i energetske smislu.

Ovaj se pristup sastoji od niza energetskih i ekspresivnih vježbi koje potiču katarzična iskustva prilikom propuštanja emocija zadržanih još od najranijeg perioda. Uz sam proces, u ovom je pristupu važan i odnos terapeuta i klijenta koji psihodinamički kreira iskustvo koje je različito od onog koje je pojedinac imao u ranome djetinjstvu. Ovo je važno zbog povjerenja za ulazak u takav katarzični proces koji u svome dovršenju nudi novo iskustvo, to jest ono koje je drugačije od primarnog negativnog. To novo iskustvo nije samo kognitivno, nego duboko tjelesno i emocionalno.

Ponavljanjem takvog iskustva pojedinac stvara promjenu ne samo na emocionalnoj i mentalnoj razini, već i na tjelesnoj – čak i na neuronskoj bazi tijelo počinje reagirati drugačije.

No kako bi se ovaj pristup mogao razumjeti bez prethodnog iskustva, važno je objasniti kakve veze tijelo i tjelesna memorija imaju s našim emocijama i psihom.

4.1. Karakterne strukture

U svome djelu *Analiza karaktera* (Reich, 1975), za čiju je bazu koristio vlastita ranija istraživanja opisana u djelu *Funkcije orgazma* (Reich, 1973), Wilhelm Reich se u samome početku osvrnuo na stanje psihoanalize, to jest na postojeće

metode i njihovu primjenu. Krenuvši od frejdovskog pristupa proučavanju neuroze i klasičnih koncepata svjesnog i nesvjesnog, Reich je pronašao problematičnost u tom pristupu, to jest u samoj metodi analize, a kasnije i sinteze. Uvidio je da postoji ograničenje prenošenja teorije u praksu, u smislu pitanja da li se uopće može i u kojoj mjeri metoda analitičkog tretmana primijeniti na psihičko stanje.

Koncept *tjelesnog oklopa* Reich je koristio kao temelj za daljnja istraživanja karakternih struktura, ali i kao osnovu *vegetoterapije*. *Tjelesni oklop* Reich je definirao kao ukupnost, to jest sumu svih položaja mišića i kroničnih muskularnih grčeva koje određeni pojedinac razvije u svrhu blokiranja proboja emocija i senzacija poput anksioznosti, bijesa ili seksualnog uzbuđenja. Oklopljavanje je u ovome smislu stanje, položaj, danost tijela koja se razvija godinama kao svojevrsni zaštitni mehanizam. Ono je direktan rezultat zastoja energije u mišićima te mišićne tenzije i kontrakcije. Energija u ovome smislu može biti promatrana iz dviju perspektiva. Jedna je ona koja se odnosi na seksualnost i seksualnu represiju te na užitak prilikom zadovoljenja seksualnih potreba. Drugi je vid energije ona koju je nazvao *orgonskom energijom*. Za nju je bitno razumijevanje Reichovog koncepta orgazama van kategorija same ejakulacije ili klimaksa. Orgazam je u tom smislu nevoljni, to jest ne voljom potaknuti odgovor na podražaj tijela kao totaliteta koji se manifestira u ritmičnim i grčevitim pokretima cijeloga tijela. Takav koncept orgazma moguć je i pri samome slobodnom disanju, a naglasak je u prepuštanju tijela pokretu. Slobodno disanje ovdje ne znači ništa drugo doli dovođenje kisika do različitih organa i dijelova tijela udahom i izdahom, pritom puneći te određene dijelove tijela. Ako je disanje ritmično, ono će izazvati grčenje tijela upravo zbog postojećih blokada u mišićnoj masi tijela, a pritom će tu masu i postepeno otvarati. Drugi aspekt orgonske energije Reich je povezao sa životnom energijom, to jest životnim tokom, čime je pak ušao u sferu duhovnosti, to jest vjerovanja u kozmičku energiju i kozmičku svijest. Energija koju Reich opisuje pripada sferi istočnjačkih filozofija, međutim, on joj je pristupio s donekle znanstvenog stajališta – sam je konstruirao fizikalne sprave kojima bi proučavao orgonsko polje. Jedna od njih bio je i akumulator koji je pokazao korelaciju između orgonske i električne energije. Glavni dio istraživanja oklopa svodio se na znanstvene metode promatranja i analize viđenog pri radu s ljudima. Teorija segmentalnog oklopljavanja prikazala je kako fizičko tijelo postiže svojevrsni oblik ravnoteže. Izdvojio je sedam dijelova tijela za koje je primijetio da su ključni

toposi za stvaranje oklopa, to jest muskularnih napetosti. Tih sedam segmenata redom su: okularni, oralni, cervikalni, prsni, dijafragmički, abdominalni i pelvički. Njih je Reich opisao kao prstene koji svaki za sebe čine cjelinu. Prstenastu građu oklopa objasnio je težom njihova cirkularnog djelovanja u smislu da svaki pojedinačan prsten ima prednji i stražnji aspekt na ljudskome tijelu. Prvi segment oklopa, okularni, odnosi se na grčeve ili nepokretnost muskulature koja okružuje oči, čelo i suzni kanal. Fizičke vježbe koje je povezao s otpuštanjem napetosti iz ovoga dijela su širenje očiju i vjeđa kako bi se upregnula muskulatura čela i obraza. Drugi segment, oralni, obuhvaća muskulaturu oko brade, čeljusti i usta. Cervikalni segment odnosi se na muskulaturu vrata koju je Reich povezao s gutanjem emocija. Četvrti segment tijela odnosi se na prsni koš. Ovu grupu mišića povezao je kapacitetom uvođenja daha u tijelo, to jest sa zadržavanjem emocija dišući vrlo plitko. Dijafragmički segment obuhvaća trbušnu šupljinu, pleksus, jetru i štitnjaču. Abdominalni segment odnosi se na muskulaturu *rectusa abdominusa* i dva veća okolna mišića, za čije je popuštanje Reich smatrao da dovodi do opuštanja zdjelice. Osim što ovi segmenti sadrže tjelesne napetosti, u svakom je od tih segmenata, to jest u samoj tjelesnoj napetosti, zadržana određena emocija.

Koncept blokova u ovih sedam tjelesnih segmenata odnosi se na hiperaktivan ili pak hipoaktivan rad određene skupine mišića. Stoga je Reich svoj terapijski rad nastavio u smjeru fizičkih vježbi za pokretanje i otvaranje upravo tih sedam segmenata. U slučaju hiperaktivnog rada određenog segmenta Reich je smatrao da energiju treba izvesti iz tijela u obliku fizičke ekspresije. U slučaju hipoaktivnog rada tijelo je trebalo pokrenuti kako bi se dovela energija u taj dio i rastvorila blok koji potiskuje neželjenu podsvjesnu emociju.

Ovakvim pristupom, umjesto da koristi isključivo kognitivne informacije dobivene razgovorom, Reich je promatrao i fizičku komponentu svojih pacijenata – koliko uspravno stoje, jesu li ramena povijena prema naprijed, imaju li uske i tanke listove ili široke i snažne itd. Iz tih promatranja Reich je svoje pacijente dovodio do susreta s nelagodom prvo u fizičkom smislu, što bi kasnije rezultiralo podizanjem emocija.

Na temelju tog istraživanja tijela Reich je uspostavio karakternu analizu, točnije tipologiju karakternih obrana ili struktura. Promatrajući različite tjelesno-

muskulatorne blokove uvidio je sličnosti između određenih trauma iz djetinjstva i fizičke građe svojih pacijenata. U tom je smislu karakterna obrana fizička manifestacija mehanizma represije određene traume ili pak mehanizam izbjegavanja negativnih podražaja. Prema Reichu, ljudsko se tijelo formira upravo u skladu s vlastitim psihičkim i emocionalnim mehanizmima. Za njega je tijelo viđeno kao svojevrsan odraz vlastite povijesti. Pet arhetipova koje je opisao u vidu karakternih obrana redom su: *shizoidna*, *oralna*, *mazohistička*, *psihopatska* i *rigidna obrana*. Uz termin „obrana“ Reich je koristio i termin „struktura“, čime je zagovarao tezu da način na koji je tijelo strukturirano zapravo postaje jedan od preduvjeta za izgradnju vlastite osobnosti. Upravo ovaj termin preuzela je i integrativna tjelesno orijentirana psihoterapija.

Izbjegavajući determinizam, Reich je opis karakternih struktura doveo u korelaciju s mehanizmima užitka i izbjegavanja boli. Smatrao je da u svakoj osobi postoji jedna dominantna karakterna struktura, ali da i ostale mogu biti prisutne. Naglašavajući kako je karakterna struktura zapravo samo jedan segment osobnosti koji je izgrađen u formativnim godinama, te ga je u terapiji, to jest pri radu na tjelesnim blokovima, moguće promijeniti, Reich je ocrtao novi koncept u promatranju fenomena um–tijelo.

4.1.1. Shizoidna struktura

Shizoidna karakterna struktura rezultat je fragmentacije tijela i uma u najranijoj dobi. Uzrok nastanka ove strukture Reich pronalazi u neprijateljskom okruženju djeteta, to jest u situacijama u kojima dijete nije željeno ili je pak izloženo agresiji i konstantnoj aktivaciji živčanog sustava kojega majka ne umiruje.

Dinamika ove strukture rezultira osobom koja se ne osjeća sigurno u svijetu te ima stalnu potrebu za zaštitom. Teror, to jest strah, centralni je osjećaj ove strukture, a javlja se u obliku konstantne anksioznosti. Njegovo razrješenje u terapijskom smislu proizlazi iz jačanja emocije postojanja i snage.

Prema Reichu tijelo ovakve osobe zapravo je vrlo umrtvljeno i tanko, a protok energije gotovo je nepostojeći. Ova struktura fokusira se na mentalni aspekt, to jest na povlačenje energije iz tijela u um uz pretpostavku da je gornji dio tijela od vrata nadalje vrlo aktivan. Reich je to povezao s načinom izbjegavanja nelagode u

djetinjstvu – tijelo je trpjelo toliki stres da je osoba počela zatvarati tijelo tako da ga kontrolira veoma plitkim udisajima i povlačiti se u mentalni aspekt svoga postojanja. U odrasloj dobi takva je osoba sklona povlačenju te ima veoma razvijen imaginarni svijet.

4.1.2. Oralna struktura

Ova karakterna struktura razvija se u nešto kasnijoj dobi od shizoidne, to jest u periodu osamostaljivanja djeteta između prve i treće godine. Reich je smatrao da je za razvoj ove strukture dovoljno da djetetove potrebe poput hranjenja, umirivanja u trenutku plača, fizičkog dodira ili pak neke druge potrebe koja zahtijeva prisutnost majke ne budu kontinuirano zadovoljavane.

Dinamika ove strukture u odrasloj dobi rezultira konstantnom ovisnošću o drugima i nemogućnošću osobe da ispuni vlastite potrebe ili pak konstantnom potrebom za zbrinjavanjem drugih. Ona se može manifestirati i odustajanjem, to jest neprepoznavanjem vlastitih potreba upravo zato što su one u ranoj dobi izazivale bol.

Tijelo ove karakterne strukture nije u muskulaturnom smislu čvrsto. Prsni je koš uvučen, a ramena su povijena. Ruke su umrtvljene i kretanje osobe je sporo i neenergično. U terapijskom smislu zadatak je za ovu karakternu strukturu otvaranje prsnog koša i poticanje osjećanja vlastitih potreba kao i stjecanje snage i mogućnosti ispunjavanja potreba.

4.1.3. Mazohistička struktura

Prema Reichu, ova struktura nastaje nakon perioda nastajanja oralne strukture. Ona je rezultat roditeljske kontrole i zabrane djetetu da kaže „ne“. Također se manifestira pri reguliranju djetetovih potreba poput hranjenja, odlaska na WC ili pak spavanja u slučaju kada se takve situacije nameću umjesto da su one rezultat djetetovih potreba.

Mazohistička struktura stoga u svom razvoju zapravo pri kontroli unutarnje frustracije koju ne može iskazati učvršćuje mišićno tkivo zbog zabrane da se

suprotstavi. Bijes i frustracija tako su temeljni zadržani osjećaji u tijelu mazohističke strukture.

Tijelo ove strukture vrlo je često niže, miškulatura je teška, vrat je izdužen prema naprijed te postoji jak mišićni oklop u gornjem dijelu tijela koji je čak pomalo nalik kornjačinom. U odrasloj dobi ova se struktura manifestira mehanizmom izdržavanja nelagode, a prisutna manifestacija je također i nepostavljanje vlastitih granica.

4.1.4. Psihopatska struktura

Za ovu je strukturu Reich smatrao da nastaje oko treće godine, a razvija se zbog manipulirajućih roditelja. Pri pokušaju zadovoljenja roditelja dijete odustaje od sebe i stvara oklop te prividnu sliku sebe u svrhu dobivanja potvrda.

Ova se struktura u odrasloj dobi manifestira kao emocionalna zatvorenost, nepovezanost s tugom, potreba za moći i kontrolom drugih te izbjegavanje bilo kakve boli.

U tjelesnom smislu psihopatska karakterna struktura u gornjem je dijelu tijela veoma razvijena, prsni koš je napuhan, a donji je dio tijela vrlo često u potpunosti zanemaren. Ona je često kombinirana s oralnom ili shizoidnom karakternom strukturom u podlozi. Specifičnost ove strukture vidljiva je i u očima koje vrlo često fiksiraju druge oko sebe. U odrasloj dobi ova se struktura manifestira napadom na druge u trenutku nelagode kako bi se sačuvala i sakrila unutarnja ranjivost.

4.1.5. Rigidna struktura

Rigidna ili kruta struktura nastaje kao rezultat perfekcionistačkih roditelja, i to u edipovskoj fazi, između 3. i 7. godine života. Ona se manifestira kada je djetetova seksualnost negirana, a dijete je zbog toga posramljivano ili odbacivano.

U tjelesnom smislu ona je iskazana u simetriji tijela, vrlo često atletskoj građi i skladu. Međutim tijelo nije fleksibilno i miškulatura je veoma ukočena te je u konstantnoj kontrakciji. Reich je smatrao da osobe ove karakterne strukture imaju podjelu u tijelu u kontekstu emocija i seksualnosti, što je prema njemu bilo vidljivo u

nepovezanosti pelvičkog segmenta tijela s prsnim. Prema njemu, jedino se ova struktura sastoji od blokova u cijelom tijelu, to jest cjelokupna je struktura jedan veliki blok. U odrasloj je dobi za ovu strukturu karakterističan otežani pristup emocijama kao i njihovo pokazivanje.

4.2. Tijelo kao pokazatelj smjera

Ovakva terapijska analiza kroz karakterne strukture ili obrane omogućila je ocrtavanje tipičnog obrasca ponašanja, ali je i dovela u korelaciju izgradnju osobnosti s određenim dijapazonom trauma i periodom u kojem su one nastale. Reich ovo nije smatrao tipologijom ljudi, nego isključivo načinom njihove obrane od boli i negativnih podražaja. Iako uspostavljena kod Wilhelma Reicha, ova je tipologija imenovana i detaljnije opisana kod njegova učenika Alexandra Lowena. On je razradio daljnju tezu o socijalnom utjecaju u najranijoj dobi u korelaciji s izgradnjom identiteta. Ipak, karakterna analiza ne odnosi se na osobnost, nego prvenstveno na tjelesnu strukturu, afinitete i mehanizme koji pridonose u formiranju individualnog identiteta, to jest osobnosti. Iako je Reichova cjelokupna teorija imala mnoga diskutabilna mjesta, a jedna od njih je u znanstvenome smislu zasigurno ona o duhovnom aspektu orgonske energije, Wilhelm Reich napravio je zaokret u proučavanju i analizi ljudskoga ponašanja. Ono više nije bilo isključivo okrenuto prema radu s pacijentima koji pate od neuroze ili histerije. Naprotiv, ono je poslužilo kao osnova za dovođenje psihičkih i emocionalnih mehanizama u vezu s tjelesnim. Tako su brojne buduće teorije o socijalnoj uvjetovanosti karaktera i različitih psihičkih mehanizama zapravo fragmentirano koristile opisane mehanizme obrane. Dovođenje samog tijela u fokus pri proučavanju psihičkih procesa dalo je novu dimenziju postojećoj psihodinamici.

U suvremenom se smislu ova teorija može promatrati kao jedan od načina suočavanja sa svakodnevnim stresom. Iako se, prema Reichu, zapravo radi o dubokim i podsvjesnim mehanizmima, korištenje tijela za izbacivanje viška ili unošenje manjka energije (to jest sama fizička aktivnost) danas je postalo uvriježen način održavanja psihičke stabilnosti ili pak, nekliničkim rječnikom rečeno, u vezu je dovedeno fizičko

pokretanje tijela – radilo se o sportu ili svakodnevnim aktivnostima – s osjećajem zdravlja, radosti i ispunjenja.

4.3. Važnost predosobnog perioda

Ono što je Reich pokazao, a što su kasnije razradili Alexander Lowen i John Pierrakos, pružilo je u integrativnoj tjelesno orijentiranoj psihoterapiji metodološki novitet u terapijskom procesu. Osim na tezu o karakternim strukturama, koja ocrtava stanje tijela unutar emocionalnih trauma, integrativna psihoterapija oslanja se na teoriju psihodinamike ranog razvoja Margaret Mahler (Kaslow, Magnavita, 2002) te na teoriju vezivanja Johna Bowlbya (Bowlby, 1983).

Naime, dok je Reich pokazao kako u praksi doći do emocija sakrivenih u tijelu, Mahler i Bowlby svoje su teorije fokusirali na samo nastajanje povreda u psihološkome smislu.

Stavljajući naglasak na rani razvoj djeteta, to jest na predosobni razvoj (od rođenja do treće godine), oboje su naglasili važnost tog perioda za daljnji razvoj osobe. Naime, u tom periodu dijete prolazi kroz različite etape prilikom kojih se unutar njega, kroz vezanje za primarnog skrbnika (najčešće majku), razvija osobnost, to jest razvija se ego kao zdrav osjećaj sebe.

Faze za koje je Mahler ustanovila da svaki čovjek u ranome djetinjstvu prolazi su *simbiotska faza* te *separacijsko-individuacijska faza*. *Simbiotska faza* odnosi se otprilike na prvih šest mjeseci života. U tom razdoblju dijete je fokusirano na majku, ali ne razlikuje ju od sebe. Kontakt koji majka stvara s djetetom, a koji uključuje tjelesni i emocionalni aspekt, zapis je koji dijete pohranjuje u sebe. To doslovno znači da unutar ove faze dijete svijet oko sebe doživljava isključivo kroz majku, to jest da među njima postoji takozvano *dualno jedinstvo*. Ako je majka sigurna, mirna i prisutna mentalno, a posebice emocionalno i fizički, dijete će započeti vezivanje za majku. Naime, u tom životnom razdoblju djetetu se ujedno formira i neokorteks te se, ako su djetetove potrebe uspješno zadovoljene, stvara i tjelesno-psihički osjećaj omnipotentnosti koji je bitan za razvoj ega. Ova faza ujedno je i period u kojemu se gradi tzv. *core self*, to jest okosnica i baza vlastitog ega. Druga faza je *separacijsko-individuacijska*, a odnosi se na djetetovo odvajanje od majke na svim razinama. Na

tjelesnoj razini dijete više ne treba majčino mlijeko te fizički kontakt koji mu majka pruža počinje prihvaćati i od drugih skrbnika. Na emocionalnoj i mentalnoj razini dijete počinje stvarati razliku između sebe, majke, drugih i svijeta oko njih, te postupno počinje mentalno obuhvaćati vlastite potrebe. S druge strane u ovoj fazi djetetov neokorteks biva izgrađen do te mjere da dijete polako počinje funkcionirati kroz spektar emocija, a ne samo kroz osnovne impulse ugone i nelagode.

Separacijsko-individuacijska faza ima četiri podfaze čiji je temeljni cilj na zdrav i nepovređujući način odvojiti dijete od majke u zasebno biće.

Te su četiri faze: *diferencijacija* (dijete počinje razlikovati sebe od majke), *uvježbavanje* (dijete počinje istraživati svijet oko sebe izvan majčinog krila), *ponovno približavanje* (dijete nakon perioda istraživanja ima potrebu provjeriti je li majka i dalje prisutna i sigurna) te *utvrđivanje* ili *konsolidacija* (dijete razumije kako su ono i majka dvije zasebne individue).

Ako je dijete u navedenim fazama imalo *dovoljno dobrog* primarnog skrbnika (onoga koji nije savršen, nego je u stanju napraviti popravak prilikom emocionalne povrede djeteta), dijete će kroz odnos s majkom doseći stanje zdravog osjećaja sebe kao individualnog bića. Ako je u nekoj od etapa djetetu nanescena značajna povreda ili neka od etapa nije bila dovršena, dijete će na tom mjestu razviti psihološki, to jest mentalni, emocionalni i tjelesni obrazac boli koji će reproducirati kasnije kroz život. Drugim riječima, dijete u predosobnoj životnoj fazi stvara takozvani *unutarnji radni model*, to jest pohranjuje u svoj sustav iskustva primarnih skrbnika i svoje okoline, te ona čine bazu za sve daljnje odnose u životu.

To su potvrdili i John Bowlby i Mary Ainsworth koji su koncipirali teoriju vezivanja. Naime Bowlby i Ainsworth otkrili su da je potreba za vezivanjem za primarnog skrbnika u samoj ljudskoj prirodi. Također, ustanovili su da postoje dvije vrste vezivanja koja se mogu formirati kod djeteta, a one ovise o prolasku kroz navedene faze – *sigurno* i *nesigurno*. *Sigurno vezivanje* znači da je dijete imalo dovoljno sigurnosti i pozitivnog zrcaljenja, to jest ekvivalentnog odgovora na svoje stanje i dovoljno podrške da kroz odnos s majkom razvije zdravu bazu vlastitog psihološkog razvoja. Prilikom sigurnog vezivanja dijete je kroz odnos s majkom izgradilo zdrav osjećaj vlastite moći, osjećaj koherentnosti kao individualnog bića te osjećaj vlastitih granica. I dok je *sigurno vezivanje* samo po sebi, psihološki gledano,

optimalna opcija za razvoj ega, *nesigurno vezivanje* u određenim segmentima vrlo je često. Ono proizlazi iz osnovnog ritma kontakta majke i djeteta koje nije zadovoljilo djetetove potrebe u mjeri da formira sigurnu vezu. *Nesigurno vezivanje* ima svoje tri podvrste. Prvi oblik nesigurnog vezivanja jest *izbjegnuto vezivanje* u kojemu se veza s majkom nije uopće formirala. Takav oblik vezivanja, to jest nedostatka istog, specifičan je za životne uvjete najranije faze života koji nisu bili topli i podržavajući. Drugi oblik je *ambivalentno vezivanje*. Ono se formira u slučaju kada veza između majke i djeteta biva formirana, ali nestaje iz različitih razloga – od fizičke neprisutnosti majke pa sve do neredovitog ritma u zadovoljavanju dječjih potreba. Posljednji oblik vezivanja jest *neorganizirano vezivanje*. Ono nastaje kada je kontakt s primarnim skrbnikom, to jest s majkom nepredvidiv, to jest kada dijete počinje učiti kako njegove potrebe nisu uvijek prihvatljive.

Unutar formiranja vezivanja paralelno sa *simbiotskom* i *separacijsko-individuacijskom fazom* djeteta u svoju psihu ucrtava reakcije koje mu primarni skrbnik pruža. Razvijeni ego kao posljedica ovih faza osnova je koju dijete unosi u sve ostale kontakte u daljnjem razvoju. To znači da dijete kod kojeg se formira nesigurno vezivanje takav odnos pretrava u sve bliske kontakte u odrasloj dobi. Kod izbjegnutog vezivanja ono će kao odrasla osoba trebati puno osobnog prostora te će emocionalno biti vrlo zatvoreno. Kod ambivalentnog vezivanja osoba će u bliskim odnosima do neke mjere uvijek trebati dodatnu sigurnost da je ona prihvatljiva i da su njene potrebe u odnosu prihvatljive. Kod neorganiziranog vezivanja ona će pak kao odrasla osoba nositi zapis da traženje kontakta izaziva nepredvidive reakcije te će u kontaktu biti suzdržana i vrlo oprezna.

Osim toga, faza predosobnog razvoja također nosi zapise poruka unutar ega koje je primarni skrbnik davao u velikoj mjeri. Ako je majka bila podržavajuća, sigurna, prisutna i topla, dijete je putem zrcalnih neurona u sebe utkalo mentalna uvjerenja da je ono vrijedno podrške, sigurnosti, prisutnosti i topline, te ukoliko daljnji razvoj nije protekao s većim povredama, znat će iste te kvalitete tražiti i davati u odraslom životu.

S druge strane, ako su primarni skrbnici višestruko reagirali na način koji nije bio podrška tom djetetu, u njegovoj se psihi, ali i tijelu, formirala trauma.

U psihoterapijskom smislu trauma je shvaćena kao iskustvo koje nam je bilo previše (Senečić, 2013). To zapravo znači da govorimo o svakom događaju u našem životu koji u tom trenutku nismo bili u stanju tjelesno, emocionalno i mentalno doživjeti. Konkretnije, to znači da se u našem sustavu u tom trenu nije pronašao adekvatni mehanizam ili alat koji bi nam omogućio da emocije straha, ljutnje ili tuge – kao reakcije na sam događaj – osjetimo u njihovoj punini te da im dopustimo da kroz nas proteku. Stoga trauma može biti ili šok-trauma, to jest jedan nagli izrazito stresni događaj, ili pak niz ponavljanja određenog stresnog događaja na koji nismo mogli utjecati.

U takvom definiranju traume događaje koji su nam bili previše možemo smatrati nasiljem. Za malo dijete u predosobnoj razvojnoj fazi to može biti svaki jači osjetilni podražaj, slučajan ili namjeran, tjelesni, emocionalni, mentalni ili energetski. Simptomatično za traumu jest da u tom trenutku bivamo preplavljeni emocijama zbog onoga što se oko nas događa. S druge se pak strane unutar nas samih javlja instinktivna reakcija koja može imati tri različita smjera: *fight/flight/freeze* (*napad/bijeg/zamrzavanje*) (Levine, 2008). Ovakve instinktivne reakcije specifične su za životinje, ali u ovom dijelu ljudskog postojanja čovjek nije dalje odmakao. Naprotiv, dok je za životinje specifično i biološki uvjetovano da pribjegu prvim dvjema opcijama jer im zamrzavanje garantira završavanje životnog vijeka, za čovjeka je specifično zamrzavanje u početnom razvojnom periodu ukoliko sama okolina ne potiče ekspresiju emocija. I dok životinje nakon događaja koji bi se mogao smatrati traumatskim, kada su sigurne, protresu svoje tijelo kako nakupina stresa ne bi ostala u njemu, tresti vlastito tijelo kao alat za opuštanje organizma čovjeku postaje poznato kroz različite psihoterapijske škole tek u novije vrijeme.

Međutim, posljedice u našem tijelu nisu jedine koje nastaju prilikom traume. Ako se u trenutku traumatskog događaja zamrznemo i ne reagiramo adekvatno u smislu vlastite zaštite, jedan dio naše vlastite energije, naše vlastite snage, tjelesno, emocionalno i mentalno ostaje zaključan u tom događaju.

Način na koji je naš ego u stanju procesuirati ovakve događaje jest da odvoji dio koji se nije uspio adekvatno postaviti u takvoj situaciji – dio koji se emocionalno i tjelesno zamrznuo te nije reagirao tako da naš sustav vrati u uravnoteženi položaj.

Posljedično tome, ego se odvajava od dijela koji je bio *neuspješan* te stvara rascjep u vlastitoj psihi.

Ovakav scenarij samo je jedna od mogućnosti formiranja traume u ranome periodu. Ona, kao i cjelokupni predosobni razvoj, formacija vezivanja i formacija ega, utječe na izgradnju osobnosti i individualnosti te na formiranje vlastite percepcije i kognicije kako sebe tako i drugih, ali i kompletnog vanjskog svijeta.

4.4. Korelacija um – (emocije) – tijelo

U integrativnoj tjelesno orijentiranoj psihoterapiji nastajanje trauma u predosobnoj životnoj fazi odlika je koja u određenoj mjeri prati većinu prosječnih ljudi. Međutim, iako zastupaju tezu kako upravo taj period uvjetuje odraslu fazu te kako naučene reakcije čak na razini tijela i tjelesnog sistema prenosimo u budućnost, ovaj pravac upravo kroz multidimenzionalni pristup čovjeku zagovara iscjeljenje trauma iz djetinjstva kroz nova pozitivna iskustva. Na taj način ego u odrasloj dobi uspijeva izgraditi sve one aspekte koji su u najranijem razdoblju ostali nedovršeni.

U kontekstu korelacije uma i tijela to znači da se integrativna tjelesno orijentirana psihoterapija temelji upravo na povezanosti ovih aspekata, uključujući i onaj emocionalni. Drugim riječima, pristupanjem tijelu te otvaranjem mišićnih napetosti nastalih zbog karakternih obrana kroz terapijski proces, osoba dolazi do različitih emocija koje su zaključane upravo u tim napetostima. U trenutku njihova propuštanja i otpuštanja kroz tjelesni sustav, osim što dolazi do emocionalne katarze, također dolazi i do pomaka u svijesti osobe. Naime, emocije koje su potisnute unutar našeg tijela postoje tamo jer u predosobnom periodu nije postojala mogućnost da budu izražene. Upravo zbog toga dijete u tom periodu nesvjesno počinje kreirati uvjerenja o tim emocijama, kao i o samome sebi kao nekome tko takve emocije posjeduje. Stoga, ako nije imalo poticaja, dozvole i podrške u predosobnom periodu, dijete kao odrasla osoba nosi podsvjesno uvjerenje kako one nisu dozvoljene. A kako je osnovna funkcija čovjekova ega da se održi upravo takvim kakav jest (Senečić, 2014), u odrasloj dobi čovjek je sklon različitim mehanizmima, uključivši i racionalizaciju, koji će njega i njegovu svijest držati što dalje od bolnog neprocesuiranog iskustva.

Samim time, kada u terapijskom procesu osoba uđe u emociju ili stanje koje je potisnuto, te koje ranije nije bilo probavljeno, samim procesom, to jest prolaskom kroz strah od ulaska u to mjesto traume, kao i kroz osjećaje koje to mjesto sadrži, osjećanjem tog regresivnog mjesta iz vlastite odrasle snage i kapaciteta, osoba dobiva i novo mentalno iskustvo samoga sebe, vlastitog kapaciteta i vlastitih stanja. Integrativna terapija smatra kako ponavljanjem takvog terapijskog procesa dovoljan broj puta osoba stvara novi obrazac – tjelesni, emocionalni i mentalni – koji, osim u sigurnom odnosu terapeut–klijent, počinje primjenjivati i u odnosima s drugima u vanjskome svijetu.

Drugim riječima, ovaj pristup zagovara kako je naš um u velikoj mjeri uvjetovan našim emocionalnim i tjelesnim iskustvima, te kako su emocionalni i tjelesni aspekt neizostavni za njegovo bivanje.

Antonio Damasio u djelu *Osjećaj onoga što se događa* (Damasio, 2000) potkrepljuje upravo ovu tezu. Navodeći primjere ljudi kojima su se tokom većih tjelesnih povreda mijenjali i karakter i kognitivne funkcije, Damasio smatra kako u pozadini svake racionalne odluke koju donosimo zapravo leži osjećaj u vezi sa stanjem u kojemu trebamo donijeti odluku. Naime, Damasio svoju hipotezu temelji na primjerima ljudi koji zbog ozljede mozga nisu bili u stanju percipirati vlastite emocije. U opisanim slučajevima razlika između sposobnosti racionalnog odlučivanja prije i nakon ozljede bila je drastična.

I drugi oblici tjelesno orijentiranih pristupa prepoznali su važnost korelacije ranijih iskustava i uma. Plesna praksa *Movement Medicine* stoga naglašava da naš um, utemeljen na ranijim iskustvima, zapravo konstantno ta iskustva koristi kao leću kroz koju gleda svijet. Istovremeno, zadatak je svake osobe širiti vlastitu svijest izvan tih iskustava. U istoj toj praksi zagovara se važnost fokusa, to jest pažnje, kao dominantnog alata u širenju svijesti izvan vlastitih obrazaca uma. Naime, oni smatraju da su misli i očekivanja svake osobe zasigurno odgovorni za to kako ona percipira stvarnost te vlastite mogućnosti unutar nje (Darling Kahn, 2009: 120). Smatrajući da energija prati fokus, praksa *Movement Medicine* tvrdi da je stvarnost osobe upravo ona na koju ta osoba stavlja fokus:

„(...) naša preferencija da percipiramo jedino ono što očekujemo i da se fokusiramo na određene misli, a pritom isključimo neke druge (...) stvara leću kako

bismo svojim iskustvima dali smisao. Istraživanje mozga pokazuje kako su iskustva povezana s visokim razinama emocija, posebice strahom, označena u mozgu kao iskustva primarne važnosti. Ako je iskustvo koje je kreiralo našu priču bilo traumatično ili prijeteće po život, ono će biti asocirano s akutnim strahom (...), kada postajemo prestrašeni i defenzivni, iz bilo kojeg razloga, aktivnost našeg mozga podliježe utjecaju mehanizma borbe/bijega i u stvarnosti počinjemo percipirati ono što potvrđuje naš najveći strah.“ (Darling Kahn, 2009: 124)

Tome u prilog idu i brojna istraživanja poput onoga Carney i suradnika o povezanosti mentalnih uvjerenja, emocionalnih stanja i tijela (Carney et al., 2010). Oni su otkrili kako fizički stav u velikoj mjeri te u vrlo kratkome roku pokreće emocije koje, posljedično, pokreću mentalna uvjerenja. U svome istraživanju tražili su od ispitanih skupina da stoje u dvama različitim položajima; prvi je bio onaj uspravni s pogledom uperenim ispred sebe, dok je drugi bio položaj povlačenja, to jest povinutih ramena, pogrbljenih leđa te spuštene glave i pogleda. Ovo istraživanje pokazalo je da samo dvije minute provedene u jednom od tih dvaju položaja stvaraju hormonalnu razliku. U prvotnom položaju razina testosterona raste, a razina kortizola pada. Drugi položaj rezultirao je porastom kortizola te padom testosterona. S obzirom na to da je testosteron u korelaciji s osjećajem vlastite snage i moći, a kortizol sa stresom, ovo je istraživanje pokazalo da se emocije mijenjaju zajedno s promjenom pozicije tijela. Štoviše, ono je pokazalo da su osobe u uspravnom položaju tijela samouvjerenije te se osjećaju pozitivno spram života, dok su one u položaju povlačenja nesigurne i razvijaju negativne životne stavove.

S druge strane, Sue Gerhardt u svojoj knjizi *Zašto je ljubav važna* (Gerhardt, 2009) u korelaciju dovodi utjecaj ljudskog dodira i emocionalne podrške s razvojem mozga u ranome djetinjstvu. Gerhardt uvodi koncept *socijalnog mozga* koji opisuje kao onaj dio mozga koji uči kako se nositi s emocijama u odnosu s drugim ljudima, koji je zadužen za razvoj odgovora na stres te imunološkog odgovora, uključujući i pripadajuće neurotransmitere. Ona smatra da upravo taj dio ljudskoga mozga utječe na budući emocionalni život, a za njegov su razvoj potrebni toplina i sigurnost majčinog dodira, prisutnost i podrška: „Kao djeca prvi put osjećamo i učimo što raditi s našim osjećajima te počinjemo organizirati naša iskustva na način koji će utjecati na naše kasnije ponašanje i na kapacitet razmišljanja.“ (Gerhardt, 2009: 10)

Osim što iskustva tjelesnog i emocionalnog stresa u ranome djetinjstvu dovodi u korelaciju s kasnijim različitim neugodnim psihičkim stanjima poput depresije, Gerhardt također zagovara mogućnost zacjeljivanja rana iz djetinjstva kroz fizički kontakt u odraslome životu.

Fizički kontakt, ili kontakt na tijelo, omogućava osobi da se regulira, to jest da živčani sustav koji se aktivira prilikom određenog nelagodnog emocionalnog stanja dođe do stanja umirenja. U trenutku kada se živčani sustav umiri i opusti, emocije zajedno s njim ulaze u stanje manjeg intenziteta. Upravo je iz tog razloga fizički kontakt jedna od osnovnih metoda tjelesno orijentirane terapije:

„Dodir se pokazao esencijalnim za rani osobni razvoj te je on prirodna, iskrena i često spontana ekspresija povezivanja s drugima. Izražavajući empatiju ili (neverbalnu) komunikaciju, on je nešto što može biti korisno ili štetno (...). Dodir je jedan od pet velikih senzornih kanala kojima čovjek sakuplja informacije i stvara iskustvo svoje okoline (...).“ (Röhricht, 2012: 266)

Istraživanja korelacije tijela te emocionalnog i mentalnog razvoja pokazuju ne samo da je um uvjetovan tijelom nego da je od njega neodvojiv. Naime, uzimajući u obzir istraživanja ranoga razvoja, funkcije uma mogu biti izjednačene s funkcijama zdravog ega. Drugim riječima, na dijelu ega u kojemu osoba ima neprorađenu povredu iz ranog životnog perioda, osoba će imati i stanje svijesti, to jest um koji je u skladu s uvjerenjem proizašlim iz te povrede.

5. ZAKLJUČAK

Istraživanje inteligencije tijela te integrativna tjelesno orijentirana psihoterapija otvaraju prostor za promjenu paradigme ne samo u psihoterapijskom pristupu nego i u medicini te u prirodnim znanostima koje će zasigurno u nadolazećem periodu integrirati nova saznanja o različitim aspektima čovjekova života. Ona pokazuju da je uvriježeno shvaćanje o umu kao aspektu koji dominira ljudskim djelovanjem i bivanjem potrebno ponekad zaokrenuti i promotriti fenomen *um – (emocije) – tijelo*, odnosno navedene fenomene kao aspekte ne s jednosmjernim nego s međusobnim utjecajem i jednakom važnošću.

U filozofskome smislu to znači da je vrijeme za promjenu paradigme dualizma čovjekova postojanja te vrijeme da se rascjep između mentalnog, tjelesnog i emocionalnog aspekta istovremeno konceptualno i praktično, Descartesovim rječnikom, materijalno integrira. Ukoliko smo u stanju nadići dualizam uma i tijela, te promatrati naše postojanje kao sveprožetost i cjelokupnost svijesti u svim našim aspektima, tada je vrijeme da se naše misli počnu promatrati u odnosu s našim emocijama i tijelom. Drugim riječima, možda je vrijeme da, ako već mislimo o osjećajima i pokretima tijela, istovremeno počnemo osjećati i pokretati naše misli. Terapijski nam pristup stoga može poslužiti kao prostor integracije tjelesne, emocionalne i mentalne inteligencije, jer, na kraju krajeva, adresirati pitanje o povezanosti različitih aspekata čovjekova bivanja znači ujedno adresirati i pitanje mogućnosti ispunjavanja vlastitoga kapaciteta. Bez obzira na to pristupimo li smislu čovjekova postojanja iz duhovnog, filozofskog ili biološkog aspekta, u prirodi svakog čovjeka jest da se trudi biti ispunjen, što god ispunjenje za njega značilo.

6. LITERATURA

- Aristotel (1982): *Nikomahova etika*. Zagreb: Sveučilišna naklada Liber.
- Bowlby, John (1983): *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Carney, Dana R.; Cuddy, Amy J. C.; Yap, Andy J. (2010): „Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance“, *Psychological Science*, god. 21 (2010), sv. 10, str. 1363–1368.
- Chevalier, Jean; Gheerbrant, Alain (2007): *Rječnik simbola*. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.
- Chubb, Charles; Doshier, Barbara A.; Lu, Zhong-Lin; Shiffrin, Richard M. (ur., 2013): *Human Information Processing: Vision, Memory and Attention*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Claxton, Guy (2015): *Intelligence in the Flesh: Why Your Mind Needs Your Body Much More than It Thinks*. New Haven: Yale University Press.
- Coseru, Christian (2012): „Mind in Indian Buddhist Philosophy“, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ur. Edward N. Zalta, <http://plato.stanford.edu/archives/win2012/entries/mind-indian-buddhism/>, pristup: 6. 9. 2016.
- Damasio, Antonio (2000): *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Vintage Books.
- Damasio, Antonio (2006): *Descarte's Error*. London: Vintage Books.
- Darling Kahn, Susannah; Darling Kahn, Ya'Acov (2009): *Movement Medicine: How to Awaken, Dance and Live Your Dreams*. London: Hay House UK.
- Descartes, René (1951): *Rasprava o metodi*. Zagreb: Matica hrvatska.
- Descartes, René (1989): *Strasti duše*. Beograd: Moderna.
- Descartes, René (1994): *Metafizičke meditacije, Sv. I: Razmišljanja o prvoj filozofiji*. Zagreb: Demetra.
- Descartes, René (2014): *Načela filozofije*. Zagreb: KruZak.
- De Vignemont, Frédérique (2015): „Bodily Awareness“, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ur. Edward N. Zalta, <http://plato.stanford.edu/archives/sum2016/entries/bodily-awareness/>, pristup: 6. 9. 2016.
- Gennaro, Rocco J. (2016): „Consciousness“, *Internet Encyclopedia of Philosophy*, <http://www.iep.utm.edu/consciou/>, pristup: 6. 9. 2016.
- Gerhardt, Sue (2009): *Why Love Matters*. New York: Routledge.
- Hatfield, Gary (2014): „René Descartes“, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ur. Edward N. Zalta, <http://plato.stanford.edu/archives/sum2016/entries/descartes/>, pristup: 6. 9. 2016.

- Johnson, Stephen M. (1985): *Characterological Transformation*. New York: Norton & Company.
- Kaslow, Florence W.; Magnavita, Jeffrey, J. (ur., 2002): *Comprehensive Handbook of Psychotherapy – Psychodynamics Object Relations*. New York: John Wiley & Sons.
- Levine, Peter A. (2008): *Healing Trauma: Restoring the Wisdom of the Body*. Boulder: Sounds True.
- Lokhorst, Gert-Jan (2013): „Descartes and the Pineal Gland“, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ur. Edward N. Zalta, <http://plato.stanford.edu/archives/sum2016/entries/pineal-gland/>, pristup: 6. 9. 2016.
- Lowen, Alexander (1994): *Bioenergetics*. New York: Penguin Books.
- Lycan, William G. (2003): „The Mind–Body Problem“, u: Stephen P. Stich, Ted A. Warfield (ur.), *The Blackwell Guide to Philosophy of Mind*, Malden et al.: Blackwell Publishing, str. 47–64.
- Maharaj, Sri Nisargadatta (2007): *Ja sam to*. Cerna: Tiskara Pauk.
- Markie, Peter (2013): „Rationalism vs. Empiricism“, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ur. Edward N. Zalta, <http://plato.stanford.edu/archives/sum2015/entries/rationalism-empiricism/>, pristup: 6. 9. 2016.
- McCraty, Rollin (2015): *The Science of the Heart, Vol. 2*. Boulder Creek: HeartMath Institute.
- Merzel, Dennis Genpo (2009): *Veliki um, veliko srce*. Zagreb: Naklada Antares.
- Pinter, Laszlo (2015): *Užitak, tijelo i karakterne obrane*. Neobjavljeno predavanje u Centru za integrativni razvoj u Zagrebu, 21. 4. 2015.
- Platon (2004): *Država*. Zagreb: Naklada Jurčić.
- „Psychotherapy“, *Wikipedia*, <https://en.wikipedia.org/wiki/Psychotherapy>, pristup: 6. 9. 2016.
- Reich, Wilhelm (1973): *The Functions of the Orgasm*. New York: Farrar Publishing.
- Reich, Wilhelm (1975): *Character Analysis*. New York: Farrar Publishing.
- Reškovic, Tomislav (2012): *Filozofija: Udžbenik filozofije za 4. Razred gimnazije*, Zagreb: Profil.
- Robinson, Howard (2016): „Dualism“, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ur. Edward N. Zalta, <http://plato.stanford.edu/archives/spr2016/entries/dualism/>, pristup: 6. 9. 2016.
- Röhrich, Frank (2012): „Body-Oriented Psychotherapy – the State of the Art in Empirical Research and Evidence Based Practice: A Clinical Perspective“, u: Courtenay Young (ur.), *The Science of Body Psychotherapy*, Cambridge: Body Psychotherapy Publications, str. 251–289.
- Russell, Bertrand (1945): *A History of Western Philosophy*. New York: Simon & Schuster.

Senečić, Tomislav (2013): *Trauma*. Neobjavljeno predavanje u Centru za integrativni razvoj u Zagrebu, ožujak 2013.

Senečić, Tomislav (2014): *Formacija ega*. Neobjavljeno predavanje u Centru za integrativni razvoj u Zagrebu, svibanj 2014.

Silverberg, Edwin; Holleb, Arthur I. (1975): „Major Trends in Cancer: 25 Year Survey“, *Cancer Journal for Clinicians*, god. 25 (1975), sv. 1, str. 1–7.

Smith, Kurt (2013): „Descartes' Theory of Ideas“, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ur. Edward N. Zalta, <http://plato.stanford.edu/archives/spr2014/entries/descartes-ideas/>, pristup: 6. 9. 2016.

Uylings, H. B. M.; van Eden, G. G.; de Bruin J. P. C.; Feenstra, M. G. P.; Pennartz, C. M. A. (ur., 2002): *Cognition, Emotion and Autonomic Responses: The Integrative Role of the Prefrontal Cortex and Limbic Structures*. Amsterdam: Elsevier Science.

Van Gulick, Robert (2014): „Consciousness“, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ur. Edward N. Zalta, <http://plato.stanford.edu/archives/spr2014/entries/consciousness/>, pristup: 6. 9. 2016.

Wilber, Ken (1975): „Psychologia Perennis“, *A Journal of Transpersonal Psychology*, god. 7 (1975), sv. 2, str. 105–132

Wilber, Ken (1993): *Spectrum of Consciousness* Wheaton: Quest Books.

Wilber, Ken (2005): *What is Integral Spirituality*. Denver: Integral Spiritual Center, <http://shamogoloparvaneh.com/Ken%20Wilber%20-%20Integral%20Spirituality.pdf>.

Wilson, Robert A.; Foglia, Lucia (2015): „Embodied Cognition“, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ur. Edward N. Zalta, <http://plato.stanford.edu/archives/sum2016/entries/embodied-cognition/>, pristup: 6. 9. 2016.

Zarevski, Predrag (2000): *Inteligencija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Web-stranice:

5Rhythms, <http://www.5rhythms.com/>, pristup: 6. 9. 2016.

School of Movement Medicine, <http://www.schoolofmovementmedicine.com/>, pristup: 6. 9. 2016.