



# TAVO KŪNO IŠMINTIS

*Kaip IŠGYTI, tapti VIENTISAM  
ir UŽMEGZTI RYŠĮ per ĮKŪNYTĄ GYVENIMĄ*

Hillary L. McBRIDE





Hillary L. McBRIDE

# TAVO KŪNO IŠMINTIS

*Kaip išgyti, tapti vientisam  
ir užmegzti ryšį per įkūnytą gyvenimą*

Iš anglų kalbos vertė  
Lina Černiauskaitė



VILNIUS, 2024

Versta iš:  
Hillary L. McBride PhD  
*The Wisdom of Your Body: Finding Healing,  
Wholeness, and Connection through Embodied Living*

Bibliografinė informacija  
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų  
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

Copyright 2021 by Hillary McBride  
Originally published in English under the title  
*The Wisdom of Your Body* by Brazos Press,  
a division of Baker Publishing Group,  
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.  
All rights reserved.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Lina Černiauskaitė, 2024  
© Viršelio nuotraukos, *Shutterstock*  
© Leidykla VAGA, 2024

ISBN 978-5-415-02800-9

*Visiems, kam nors kartą buvo  
pasakyta, parodyta arba leista suprasti,  
kad jo arba jos kūnas nėra šventas ir išmintingas*



# Turinys

## **KVIETIMAS ŽENGTI PIRMĄ ŽINGSNĮ**

9

1

### **KUPINA GYVYBĖS**

*Kaip suprasti įkūnijimą?*

15

2

### **KAIP TAMPAME BEKŪNIAI?**

*Melas apie mūsų kūną ir kaip surasti kelią namo*

40

3

### **PERTEMPTAS KŪNAS**

*Kaip išgydyti kūną nuo patirto streso ir traumos?*

64

4

### **IŠVAIZDA IR KŪNO VAIZDAS**

*Kaip mes matome savo kūną iš išorės?*

99

## 5

### **LEIDIMAS JAUSTI**

*Susipažinkite su savo emociniu kūnu*

124

## 6

### **JŪS NESATE NIEKAM TIKĖ**

*Naujas požiūris į skausmą*

149

## 7

### **KŪNAS IR PRIESPAUDA**

*Kai kūnai būna politiškai*

176

## 8

### **MALONUMAS IR MĖGAVIMASIS**

*Juslus ir seksualus kūnas*

205

## 9

### **ŠVENTAS KŪNAS**

*Kaip įveikti dvasios ir kūno perskyrą?*

234

## 10

### **GYVENTI KAIP KŪNUI**

*Į save sugrąžinančios įkūnijimo praktikos*

263

### **EPILOGAS: LAIŠKAS MANO KŪNUI**

*Brangus kūne, atleisk man, aš tave myliu*

283

*Pastabos*

289



## Kvietimas žengti pirmą žingsnį

Mano atmintyje blykčioja vienas vaikystės prisiminimas. Vėlyva vasara, su geriausia drauge važinėjamės dviračiais. Miname kaip patrakusios ilgu lygiu keliu, abipus grioviai, skiriantys kelią nuo palei jį plytinčių dirbamų laukų. Dešinėje tupi garnys. Stypso sustingęs ir kantrus, tarytum pats laukimo įsikūnijimas. Kairėje driekiasi avietynų eilės, ištirpdamos tolyje. Saulė ima svirti žemyn ir, kaip mums prisakyta, greitai pargrįšime namo vakarienės – kažkas bus skrudinama ant grotelių, lauks šviežių bulvių salotos, o lauko durys bus plačiai atlapotos, kad namuose trauktų vėjelis. Bet kol kas mudvi skriejame keliu: nuo prakaito ir vasaros saulės lipniais kaklais, tai juokdamosi, tai spygaudamos iš malonumo, sunkiai gaudome orą ir įnirtingai bei sparčiai miname pedalus. Šią akimirką, įsijaudrinus visoms kūno julsėms, esu kupina gyvybės.

Kai susimąstau, ką reiškia būti žmogumi, kokią trapią, nepakartojamą ir mįslingą kelionę sukariame nuo gimimo ligi mirties, mintys vis pakrypsta prie kūno. Juk kūnas yra ta vieta, kur viskas vyksta. Vaikystėje tuo nė neabejojame. Kūdikystėje siekiame rankutėmis pačiupinėti savo pėdučių, o įsistebeiliję į tėvo veidą, sugebame sugerti jį visą į save. Išmokstame vaikščioti, paskui bėgioti, sužinome, kad kūnas gali greitai mus kur nors nunešti – ir tuoj sumojame su mus mylinčiu žmogumi

žaisti gaudynių. Išmokstame viena kūno dalimi rūpintis kita: rankoje sugniaužę dantų šepetuką valomės dantis, mikliai pačiupę plaukų šepetį susišukuojame sruogas, po tekančiu vandeniu delnu išmuiluojame odą. Šokinėdami per balas ir dėdamiesi pasaulio galiūnais, atrandame, kad mūsų kūnai gali keisti mus supantį pasaulį. Susižavėjimas veržiasi pro mūsų lūpas, kikename ir kvatojame, garso bangomis skelbdami aplinkiniam pasauliui, kad mūsų kūnas pažįsta džiaugsmą. Visa tai nutinka dėl buvimo kūnu paslapties.

Vis dėlto daugelis šią paslaptį jau pamiršome. Kai kurie užmiršome sąmoningai ir staiga. Pastebėję, kad kai kurie dalykai mus blaško, per daug įaudrina arba trikdo, panorstame jų išvengti; arba kas nors iš šalies pasako, kad pilve kirbanti baimė yra nepriimtina ir privalome jos atsikratyti. Kiti pamirštame po truputį, bėgant laikui. Pamažu prisikaupia nepritariariantių žvilgsnių, ilgų valandų, kai reikia nejudant išsėdėti darbo susirinkimuose ar pamokose, pastabų, kad „viskas yra tavo galvoje“, o neįprastus ir nepažintus fizinius potyrius įprantame nustumti į tolimiausius sąmonės kampelius. Arba mus aplanko sukrečianti patirtis, kai staiga žemė išslysta iš po kojų ir balsai mūsų galvoje puola kartoti: „Tavo kūnas niekam tikęs“, „Tai dėl tavo kūno šitaip nutiko“ arba „Negali savimi pasitikėti“. Tad slapta prisiekiamo kuo giliau paslėpti pavojingas savo dalis ir pavadiname jas „ne aš“.

Nesvarbu, kaip ir kodėl atsidūrėme tokioje padėtyje, net jeigu gavome iš to šiokios tokios naudos, pamiršus savo kūną tenka brangiai sumokėti – asmeniniame ir kolektyviniame lygmenyse. Juk taip netenkame statybinių medžiagų, iš kurių renčiamas visavertis žmogaus gyvenimas, ryšio su savimi ir kitais bei pilnatvę teikiančio malonumo, išminties, empatijos ir teisingumo. Ryšys su kūniškąja savastimi leidžia mums jaustis

saugiams ir pasako, kas esame, ko trokštame ir kaip gyventi, kad būtume kupini gyvybės. Jeigu mes visi esame kūnai, vadinasi, kūnas nuolatos kviečia mus įsitikinti, kad esame susiję vieni su kitais. Nesvarbu, ar tam tikrą žmogų laikote savo dvi vyriu ar priešu, jis ką tik įkvėpė, visai kaip jūs. Kad ir kokios buvo aplinkybės, kad ir kas mums buvo sakoma apie kūną, atsiminti ir atkurti ryšį su savo kūniškąja savastimi yra radikalus veiksmas, išlaisvinantis nuo poreikio pelnyti vertę ir leidžiantis pamatyti, kad šventumą galima įžvelgti čia pat, šią akimirką, jis egzistuoja dabartyje, visada mums prieinamas. Ryšį su kūniškąja savastimi galime užmegzti bet kurią akimirką. Mes visada buvome įkūnyti, tik kartais reikia švelnaus paraginimo, kad tai prisimintume. Reikia susipažinti su savo fiziškumu ir įsitikinti, kad šis kvėpavimas, šios rankos, šie plaučiai, akys ir smegenų skystis, visas šis kūnas yra geras. Tebūnie tai kvietimas jums.

Kai kas, ką perskaitysite šiuose puslapiuose, jums bus kūniškai artima, tarsi žodžiais išsakyčiau tai, ką ir taip patys žinote. Kiti dalykai gali išmušti iš vėžių, nesutapti su įsišaknijusiomis arba kitų įteigtomis mintimis. Kviečiu skaitant būti smalsiems, o į kiekvieną savo reakciją žvelgti kaip į progą geriau pažinti save. Nepamirškite, kad jūsų kūnas bandys su jumis kalbėtis, siųs signalus, pavyzdžiui, smarkiau suplaks širdis, šoktelės spaudimas arba giliai atsidusite. Prašau, įsiklausykite – šiais pojūčiais jūsų kūnas bando užmegzti pokalbį su mąstančiu protu. Leiskite sau paspėlioti, kokia šių signalų reikšmė ir ką jie sako apie jūsų praeitį. Siekdami būti vientisi ir trokšdami išgyti, be tokio atidaus įsiklausymo į kūno pojūčius niekaip neapsieisite.

Pokalbį pratęskite bendraudami su kitais. Kiekvieno skyriaus pabaigoje pateikta po keletą dėmesio vertų minčių ir pratimų. Pasinaudokite šiais pasiūlymais, kad puslapiuose išdės-

tytą medžiagą perkeltumėte į pokalbius. Nesvarbu, ar leisitės į rimtą diskusiją knygų klube, ar neįpareigojančiai aptarsite su draugu, svarbiausia apie tai, ką skaitote, kalbėtis su aplinkiniais (jautresnius klausimus pasilaikant pokalbiams su patikimais žmonėmis). Taip paskatinsite susimąstyti kitus, geriau perprasite naujai sužinotus dalykus ir padėsite pakeisti tai, kaip priimta apie kūną kalbėti mūsų kultūroje. Kaip sužinosite skaitydami šią knygą, tai bus į naudą ir mūsų asmeninei gerovei, ir bendruomenės sveikatai.

Trumpa pastaba apie knygoje pasakojamas istorijas. Viskas, ką pasakoju, tikra, tik kartais, žmogaus, apie kurį kalbama, prašymu, pakeistas vardas. Ten, kur naudoju kitą vardą, saugodama žmogaus privatumą, pakeičiau arba nutylėjau ir kitas smulkmenas. Gerbiau ir kiekvieno žmogaus pasirinkimą, kokią asmeninį įvardį vartoti, – kartais jokio, kartais „jis“ arba „ji“. Visos gyvenimo istorijos panaudotos atsiklausus žmonių.

Šioje knygoje aptariami klausimai būdingi Vakarų kultūrai, kontekstui, kuris skirtingais būdais ir skirtingomis akimirkomis dėl mano kūno suteikdavo man socialinės galios arba ją apribodavo. Vis dar bandau išsiaiškinti, kokių žalingų įtakų esu patyrusi ir kaip vyraujančioje kultūroje įsigalėjo problemiški pasakojimai apie kūną. Nors knygos rašymas baigtinis procesas, mano pažinimo kelias tęsiasi, esu už tai labai dėkinga.

Tikiuosi, kad mūsų kolektyvinės nuostatos apie kūną iš biologinės, filosofinės ir sociopolitinės perspektyvų ir toliau keisis. Ateityje žinosime daugiau negu dabar. Viliuosi, kad žinodami daugiau galėsime sukurti teisingesnę ir draugiškesnę pasaulį. Jums patogiais būdais prašau naudoti visas čia išdėstytas mintis kaip trampliną toliau gilinti žinias, mąstyti ir patirti savo kūną naujais, ryšį kuriančiais, išlaisvinančiais ir atjauta alsuojančiais būdais.

Theresa Silow, somatinės psichologijos profesorė, yra pasakiusi: „Kūnas – ne mums priklausantis objektas, o patyrimas, kas esame.“<sup>41</sup> Tebūnie ši knyga kvietimas dar giliau patirti, kas esate, ir linkiu, kad patirtumėte tai apsupti šventumo, suvienyti ryšio ir meilės.



# 1

## KUPINA GYVYBĖS

*Kaip suprasti įkūnijimą?*

Buvau trylikos, kai pirmą kartą tyčia išsivėmiau. Pasislėpusi tolimiausiame tualetų kampelyje, kurio nebeapšvietė ant lubų zvimbianti, kiek kairiau virš kabinos pakabinta fluorescencinė lempa. Tupėjau ten su savo valgymo sutrikimu, ir štai mudu drauge leidomės į tai, kas bus svaiginamai staigus nuopuolis į dar tirštesnę tamsą, – visišką savęs ištrynimą sunaikinant savo kūną. Net ir fiziškai, mano kūno dalys susitraukė, kad būčiau visai mažytė. Laisvė matyti pasaulį už siaurų mano pažeidžiamo proto ribų tiesiog išgaravo. O mano balsas – tiek vidinis žinojimas, tiek ir balso stygų skleidžiamas garsas, kaip ir mano gebėjimas ko nors norėti arba trokšti, dingo be pėdsakų. Ne-trukus imsiu lupti vieną po kitos man pažįstamas savo dalis, tarsi atsilaupiusius sienos dažus, o tai, kas ten anksčiau buvo, liudys tik atsivėrusi tuštuma.

Patalpa ėmė suktis ratu, o akyse mirguliavo, tarsi sproginėjant fejerverkams. Nuslydau tualetų kabinos sienoje ir susmukau pusiaugulomis. Sunkiai gaudžiau kvapą, o sprandą nusėjo

maištaujantys lašeliai, tarytum balsas, kuris maldautų manęs liautis. Priešindamasis kūnas švelniai sušnibždėjo: „Kodėl šitaip mane skriaudi?“

## Apie pasirinkimą būti iš tikrųjų gyvam

Nuo tos tamsios valandos tualete prabėgo beveik dvidešimt metų. Dabar žmonės mane laiko santykių su kūnu ir su jais susijusių bėdų eksperte. Nors šioje srityje dirbu jau kurį laiką, – įveikusi kliūčių kupiną akademinį ruožą siekdama magistro, paskui daktaro laipsnio, ir nuolat užsiimdama klinicine praktika bei moksline veikla, – aš toli gražu ne viską išmanau, pagaliau negi tai įmanoma. Bet mane domina kylantys klausimai, užklumpantys sunkumai ir malonumai būti žmogumi – *būti* kūnu dabar ir čia. Kuo giliau neriu, tuo man aiškiau: tik užmezgę glaudų ryšį su kūnu būname iš tikrųjų gyvi.

Kai kuriems mūsų sunku priimti buvimo gyvam kompleksiskumą bei neišsemiamus klodus ir nesinori susitaikyti su viskuo, ką tai aprėpia: netektimis, gedulu, skausmu, vienatve, ligomis, staiga apimančiu alkio arba sotumo pojūčiu, baimės gniaužtais ir gyvenimo baigtinumu. Tiesą sakant, visai gali būti, kad mes kaip įmanydami vengiame šių pojūčių. Vis dėlto šitaip elgdamiesi, prarandame ryšį ir su gražiais dalykais, kuriuos mums atneša buvimas gyvam savo kūne: malonumu, džiaugsmu, energija, artumu, jusliškumu, saviraiška, kūrybiškumu, apkabinimais ir mėgavimusi saulės šiluma. Neįmanoma išvengti skausmingų kūno keliamų patirčių, nepaaukojant to, kas gera, gražu ir mus praturtina.

Bet kelio į bekūnį gyvenimą nesusiradome patys: buvome kreipiami į jį ilgus šimtmečius. Vakarų filosofinės srovės, tokios kaip gnosticizmas, graikų mąstytojas Platonas, o vėliau ir



Dekartas (jų teorijos darė įtaką Apšvietos raidai) reikšmingai prisidėjo prie religinės, filosofinės ir kultūrinės minties sklaidos. Jie padarė įtaką ir visuomenėje įsigalėjusioms nuostatoms, kurias būtų galima trumpai apibendrinti taip: siela ir protas yra atskiri nuo kūno. Nors iš pradžių bažnyčia pasmerkė gnosticizmą kaip ereziją, jai nepasisekė (ir iki šiol nesiseka) apsisaugoti nuo gnostikų pasaulėžiūros įtakos, pagal kurią kraštutiniai atvejais buvo skelbiama, kad visa materija yra blogis, siela ir kūnas – atskiri vienas nuo kito, o mes turime išsivaduoti iš šio gyvenimo, nes tik tada lauks išsigelbėjimas. Platonas, Dekartas ir gnostikai teigė, kad kūną saisto poreikiai ir ribos, o tiesa slypi prote. Buvo keliamas tikslas palikti kūną ir virš jo pakilus įsitikinti, kad mūsų esatis gali egzistuoti tik erdvėje, neslegiamoje kūno, kraujo, skausmo, mirties ir aistrų realybės.

Galbūt esate girdėję šią mintį kaip padaršinimą: protas viršesnis už kūną arba, kaip dažnai sakoma, „viskas priklauso nuo tavo minčių“. Ilgainiui ši mąstysena tapo mūsų kasdienio diskurso pamatu. Taip per kalbą ir mąstyseną mes ir įvykdėme šį skilimą. Sakome: „Mano kūnas neleidžia man...“ arba „Negaliu patikėti, kad *jis* ne...“, ir patys nė nepastebime, kaip neigiamai mus veikia tokia kalbėsena, kiek daug ji pasako apie problemišką naratyvą, giliai įjautą į mūsų kultūros audinį. Vis dėlto niekas negali atitraukti mūsų nuo pamatinės tiesos: mes *esame* mūsų kūnas.

Kūnas yra mūsų patirčių, savivokos ir autobiografinių pasakojimų centre. Tai savo kūnu mes judame per gyvenimą. Deja, tyrimai apie nepasitenkinimą savo kūnu ir jam jaučiamą neapykantą rodo, kad dauguma – iki 90 procentų Vakarų kultūroje ir globalizacijos paliestose bendruomenėse, tiek moterų, tiek ir vyrų, – neapkenčiame savo kūno.<sup>1</sup> Toks nepasitenkinimo paplitimas tarp vyrų ir moterų pastūmėjo mokslininkus

vakariečių santykį į savo kūną pavadinti „nepasitenkinimo norma“, mums tokia įprasta, kad nesunku pamiršti, jog esama kokio nors kito būdo žvelgti į savo kūną asmeniniame arba kultūriniame lygmenyje.<sup>2</sup> Esame išmokyti žiūrėti į savo kūną kaip į objektą, tarsi į vertintiną išvaizdą. Ir nusiviliame, kad mūsų kūnas skiriasi nuo to, koks, kaip mums įteigta, jis turėtų būti: nepakankamai baltas, pajėgus, heteroseksualus, vyriškas, senas, jaunas, plonas, raumeningas, – mums visada ko nors maža. Trūkumų sąrašas begalinis – ir brangiai mums atsieinantis. Tai savotiška paveldėta gėda, kuri pasigviešia mūsų laiką, pinigus, galimybes ir jėgas. O svarbiausia, ką iš mūsų atima neapykanta kūnui – individualiame ir kolektyviniame lygmenyse, – tai visavertį gyvenimą. Mes netenkame viso gėrio, kurį galėtume patirti per kūną. O jeigu sakysime, kad mes ir esame kūnas, vadinasi, nustojame progos patirti savo pačių gerumą, gyvybingumą ir išmintį, kurie atsivertę užmezgus glaudų ryšį su savimi. Prarandame ir progą užmegzti ryšius su kitais: per neprilygstamą prisilietimą malšinant skausmą, bučinį su žmogumi, kuris įelektrina mūsų kūną, ir džiaugsmą, kad krūtys gali pamaitinti ir nuraminti kūdikį. Tai dėl kūno mūsų viduje ir tarp mūsų yra tiek daug gėrio, dėl to paties kūno, nuo kurio nepailsdami bėgame, kurį mėginame sutramdyti ir viskuo kaltiname.

## **Apie įkūnijimą**

Kai pradėjau lankytis pas Lizą, savo terapeutę, sirgau jau ilgai. Ji buvo mano paskutinė viltis pasveikti nuo valgymo sutrikimo, kuris buvo sunkiai įveikiamas, kėlė pavojų mano gyvybei ir pasiglemžė gražiausias mano gyvenimo akimirkas. Ekspertai mano elgesį ir savijautą vadino įvairiais vardais: nervinė bu-

limija, nervinė anoreksija, obsesinis kompulsinis sutrikimas, depresija ir įkyrus nerimas, tai tik keli pavyzdžiai. Šie vardai netruko tapti mano vardais, nebeatskiriamais nuo to, kaip save suvokiau.

Nuo tada, kai pirmą kartą nusprendžiau, kad turiu ištuštinti savo skrandį, jau buvo praėję keleri metai ir mano šeima jau buvo išbandžiusi viską, kad tik pasveikčiau. Bet aš gydyme dalyvavau vangiai. Sukausi bėgimo nuo skausmo karuselėje ir stengiausi per daug negalvoti. Kai dabar atsigręžiu atgal, man atrodo, jog buvau įtikėjusi, kad *aš* jau nebeegzistuoju, mano vietą buvo užėmusi viltį praradusi, priešiška ir tuščia mano kopija – tik pusiau gyva.

Ir štai man pasirodė, kad Liza tikrai mane mato. Skirtingai negu kiti medicinos specialistai, kurie tematė simptomų rinkinį nykstančiame kūne, Liza matė *mane*. Ji matė mane skyrium nuo valgymo sutrikimo patologijos – kad „aš“ nesu „tai“, – kaip pati jau nebesugebėjau savęs regėti. Liza nė karto nepaklausė, kiek sveriu. Mudvi kalbėjomės apie tai, kokios jėgos nulėmė žmonių požiūrį į savo kūną, – apie egzistencializmą, feminizmą, kolonizaciją, sociokultūrinę prizmę ir taip toliau. Mes abi atsivėrėme. Ji pasipasakojo, kokį džiaugsmą sendama jaučia savo žemaūgiame, putliame, apvalainame kūne, o kartais tiesiog žiūrėdavome TED pranešimus nedideliame jos darbo kompiuterio ekrane. Ji mane vadino „filosofijos karaliene“, o kai pažvelgdavo man į akis, jos žvilgsnis sakė „žinau, kad tu esi kur kas daugiau“.

Liza apgaubė delnais tą manyje dar rusensią dvasios liepsnelę, saugojo šokčiojančią ugnelę, kol ši sustiprės, o paskui nukreipė mano rankas, kad pati ją apgobčiau ir tapčiau šios stiprėjančios jėgos globėja. Kitaip nei valgymo sutrikimų pradžioje, kai jaučiausi tarsi įsivėlusį į toksiškus romantinius santykius

su agresyviu ir išnaudojančiu mylimuoju, kuris retkarčiais malonėdavo suteikti man saugumą ir atnešdavo brangių dovanų, terapija buvo veikiau lėtas kopimas iš pragariškos pamišimo ir tamsybių duobės, tokios didelės, kad nebepajėgiau įsivaizduoti, kaip galima gyventi kitaip.

Pas Lizą lankiausi jau maždaug trejus metus ir buvau ką tik grįžusi iš pirmos kelionės į Europą. Įsitaisiusi ant kampinio minkštasuolio pajutau malonų jaudulį – nekantravau jai papasakoti, kaip Graikijoje užkopiau į vulkaną, nuo milžiniško laivo pirmagalio šokau į Viduržemio jūros vandenį ir apie visus nuotykius, kuriuos patyriau keliaudama traukiniu po Bavariją. Tikėjausi, kad Liza puls manęs klausinėti apie kelionę, domėsis, kaip maitinausi išvykusi, bet ji beveik visai nekalbėjo. Kai pašnekesys nutrūko, ji nusišypsojo, akyse žybčiojant valiūkiškoms liepsnelėms.

– Ar tu pastebėjai, kaip šiandien sėdi ant krėslo? – pasiteiravo.

Tyla.

Liza pakartojo dar sykį:

– Ar pastebėjai, kaip šiandien sėdi ant krėslo?

Ir vėl tyla. Jos žodžiai pasiekė mano ausis, bet nieko man nereiškė. Nesusigaudžiau, kaip atsakyti, nes iki šiol per visą savo suaugusiosios gyvenimą dar niekada iš vidaus nestebėjau savo kūno. Tebuvau plūduriuojanti galva. Dažniausiai man atrodydavo, kad žemiau žandikaulio linijos tiesiog daugiau nieko nėra. Jeigu ir buvo kažkas kūniško, nagrinėdavau šią dalį tarsi ji būtų atskira, žvelgdama į ją iš šono.

– Ar žinai, kaip sėdėdavai, kai mes tik susipažinome? – paklausė terapeutė.

Lėtai papurčiau galvą.

– Kaip aš sėdėjau, kai susipažinome?

– Sėdėdavai štai šitaip, – pasakė ji ir prisitraukė kelius prie krūtinės, tada apglėbė kojas rankomis ir atrėmusi galvą ant kelių nusuko žvilgsnį. Žiūrėjau, kaip ji susiriečia į kamuoliuką, ir pirmą kartą pamačiau save tarsi iš šono. Išvydus šią paprastai prieš kitus netūpčiojančią ir smarkią moterį šitaip susigūžusią ant kėdės, kažkas manyje persimainė. Staiga pajutau galestį ir užuojautą tai sau, kuri buvo tokia pat susigūžusi, iš paskutiniųjų stengėsi pranykti ir tiesiogine to žodžio prasme užėmė visai mažai vietos.

– Gera matyti, kad dabar užimi daugiau erdvės, – pasakė Liza. – Iš to, kaip sėdi, matau, kad tavo santykiai su kūnu taisosi. Jau taip nebesislepi. Elgesys su kūnu daug pasako apie tai, kas dedasi viduje ir kaip jautiesi būdama savimi.

Per šį pokalbį pasijutau tarsi kažkas būtų spragtelėjęs jungiklį – tarytum būtų įvykęs apreiškimas. Galiu paaiškinti tai tik šitaip, kad mano sąmonė, savivoka buvo įspraustos į mano kaukolę, tarsi prie kaklo užveržtas balionas. Kaklą tvirtai gniaužė patriarchato, skausmo, vengimo, graužaties ir su- daiktinimo pirštai. Ir štai Lizos klausimas atplėšė pirštus nuo baliono ir mano savivoka plūstelėjo į visas kitas kūno dalis. Suvokimas perliejo staiga, pasiekdamas atokiausias kerteles: jis plūdo kaklu ir per pečius, į rankas iki pat pirštų galiukų. Užpildė mano liemenį, pilvą ir sėdynkaulį, srūdamas kojomis pasiekė kulkšnis ir pėdas. Staiga pajutau, kaip esu įsitaisiusi ant kėdės – sukryžiuvusi kojas, ant ranktūrių padėtais, atvertais delnais, atstačiusi krūtinę ir iškelta galva tiesiai žvelgdama į terapeutę. Pirmą kartą po daugelio metų aš buvau visa čia – kūnas ir protas drauge stebėjo, kaip savivoka pasklinda per visą mane.

Pastebėjau ir dar šį tą – tokia savivoka ir buvimas dabartyje kėlė įspūdį, kad taip ir *turi būti. Kad tai puiku ir kad esu saugi.*

*O kaip buvo iki šiol? Susimąščiau apimta nuostabos. Kol visa tai vyko, terapeutei atrodė, kad prabėgo vos kelios akimirkos tylos, bet man jos tęsėsi visą amžinybę, tarsi per vieną mirksnį būčiau nugyvenusi kelis gyvenimus.*

*Ar mano kairė koja visada atrodo benutirpstanti, kai ją prislegia permesta dešinė koja?*

*Ar aš kada nors buvau taip save jautusi, sėdinčią kėdėje, užimančią visą jos plotą, rankoms ir pirštams ilsintis ant ranktūrių?*

*O kaip sėdi Liza? Jos tuklus kūnas irgi užpildo krėslą, bet kitaip – keliai sulenkti, o pėdos padėtos ant grindų, ji žemesnė ir giliau įsitaisiusi – ne tokia išsitempusi kaip aš, labiau atsipalaidavusi. Jos veido išraiška švelni, bet tiesi, tarsi vadovautų laivo įgulai. Visas šias išvadas padariau vien nužvelgusi, kaip ji sėdi.*

Užkardos, saugojusios mane nuo skausmo, ėmė aižėti. Man jų neberekėjo. Po truputį pradėjau suprasti, kad visada būsiu tas pats kūnas, tik gali keistis tai, kaip jį patiriu, – ir šios permainos gali atnešti daug gero.

Visiems mums gyvenime pasitaiko akimirkų, kai ūmai suvokiame, kad smarkiai pasikeitėme. Išvydę dabartinę savo nuotrauką šalia atvaizdo vaikystėje, nustėrstame dėl įvykusios transformacijos. Kaip tik toks buvo ir mano patyrimas. Priešais mane atsivėrė man visai naujas egzistencijos matmuo. Staiga pasijutau labiau esanti šiame kambaryje, labiau savimi negu, ko gero, bet kada anksčiau, visą dėmesį sutelkusi į save ir Lizą.

Iš terapeutės kabineto tą dieną išėjau kitas žmogus. Tačiau tik po kelerių metų aptikau žodį, kuriuo galima įvardinti tai, kas tada įvyko: *įkūnijimas*.

## Ką reiškia įkūnijimas?

Nėra vieno visų priimto įkūnijimo apibrėžimo – paprastai šį terminą išgirstame, kai kalba pasisuka apie kokios nors savybės raišką arba idėjos įgyvendinimą. Sakoma, kad štai šis lyderis įkūnija aptariamą lyderystės stilių. Bet čia šį žodį vartoju apibūdinti šį tą platesnio: buvimo kūnu socialiniame kontekste patirtį.

Į įkūnijimą pradėjau gilintis mokslinėje veikloje ir klinikinėje praktikoje nagrinėdama kūno vaizdo temą. Dėmesį buvau sutelkusi į mitybos sutrikimų prevenciją, ypač mane domino, kas būna, kai moterys myli savo kūną. Didelė dalis mitybos sutrikimų prevencijos ir meilės kūnui ugdymo sukasi apie kūno vaizdą: galvoje susikurtą vaizdinį, kaip atrodo mūsų kūnas. Paprastai jis kelia mums tam tikrus jausmus. Vertiname savo kūną pagal šį vaizdą, lygindami su tuo, kas mums buvo įteigta kaip gerai ir nelabai gerai. Puiku, jei mūsų kūno reprezentacija galvoje yra teigiama, bet tai ne tas pats, kas įkūnijimas. Tarsi ant stalo per gimtadienio šventę rastum gražiai suvyniotą dovaną, bet niekada taip jos ir neišvyniotum ir nepatirtum, kas laukia viduje, kad ją pasimėgautum ir priimtum.

Kalbėjaisi su moterimis, vyrais ir nebinarinės lyties žmonėmis, maniusiais, kad pakeitę savo kūno vaizdą – konkrečiai savo mintis apie kūną, – sukurs sveikesnį ryšį su juo. Jie stengėsi įpiršti sau naują požiūrį. Tikindavo save: „Jeigu vos pastebėjusi skaudinančias mintis apie savo kūną, pakeisiu jas kitomis, mano nuomonė apie save pagerės.“ Arba: „Kiekvieną kartą pagalvojęs „nekenčiu savo išvaizdos“, pamėginsiu šią mintį greit pakeisti teigiama mintimi. Taip ilginiui įgysiu naują mąstyseną, tiesa?“

Kaip buvo galima tikėtis, jie tik nualino save ir nusivylė. Nes jei norime, kad mūsų neigiamos mintys dingtų, neužtenka

pakeisti jų kitomis. Juk taip ir lieka neaišku, iš kur jos apskritai atsirado mūsų galvoje. Kaip moko liaudies išmintis, problemų neišspręsi ta pačia mąstysena, kuria jų susikūrei. Mintys tarsi gėlės žiedas – jis pūps ant stiebo, o šis baigiasi painiu šaknų raizginiu. Vieną mintį pakeisti kita – tai nelyginant nugnybti pienės žiedą ir klijų pistoletu ant stiebo priklijuoti narcizo žiedą, viliantis, kad nuo šiol čia žydės narcizas. O juk kad pokytis būtų ilgalaikis, reikia iškasti vienos gėlės šaknis ir vietoj jų pasodinti naują svogūnėlį, iš kurio ir išaugs kita gėlė. Šie nauji svogūnėliai ir yra įkūnijimo patirtys; o žemė – tai kontekstas, padedantis mums sužydėti.

Tai daug sykių patvirtino gijimo procesą tiriantis neuro-mokslas. Kad įvyktų permainos, neužtenka išvilioti savęs iš pasakojimo, kurį tiek kartų buvome priversti repetuoti augdami. Veikiau transformacija vyksta iš apačios į viršų: kai naujai patiriame save ir kurį laiką įdėmiai save stebime, kad naujos patirtys įleistų šaknis.

Kad išmoktume įkūnijimo – kaip būti savo kūne, kad nu-stotume jo gėdytis, – nepakanka tik pakeisti minčių apie savo išvaizdą. Prireiks smalsumo, dėmesingumo, jautrumo ir susi-taikymo, tik tada galėsime sukurti sveikesnį ir tvirtesnį ryšį su kūnu kaip visuma. Ryšys su kūnu aprėpia ir išvaizdą, bet kartu skatina mus iš naujo išmokti patirti kūną iš vidaus. Būdami kūne galime pasiekti visą jame glūdinčią išmintį. Taip giliau pažinsi-me save, išvysime save kaip gerus ir vertus pagarbos, ir atrasime savyje saugumą, nepriklausantį nuo to, kas vyksta aplinkui.

Įkūnijimas padeda išgydyti mūsų patiriamą ar, sistemiškiau žvelgiant, Vakarų kultūroms būdingą proto ir kūno perskyrą. Tačiau tam reikia suvokti save *kaip kūną*. Juk mūsų kūnas ir as-menybė taip glaudžiai susiję, kad niekas nepajėgtų jų perskir-ti. Mes nesame tik protas arba smegenys, kurias nešioja lėlė iš




mėsos ir kaulų. Įkūnijimas – tai proga prisiminti, kas iš tikrųjų esame, juk tai, ko prisirankiojome pakeliui, tebuvo *bekūniškumas*. O į pasaulį neateiname *bekūniai*. Šio įsitikinimo galime išsižadėti, o įkūnijimą, savo prigimtinę teisę – prisiminti. Todėl įkūnijimas – tai grįžimas namo, prisiminimas, kad esame vientisi, ir susitikimas su visu savimi.

Įkūnijimo mokytojas ir knygų autorius Philipas Sheperdas sako: „Kai esi atskirtas nuo savo kūno, esi atskirtas ir nuo pasaulio kūno – tada šis atrodo svetimas arba atsietas nuo tavęs, o ne gyva visuma, kuriai priklausai.“<sup>43</sup> Ryšio tarp proto ir kūno atkūrimas daro nepaprastai reikšmingą poveikį politinėje, santykių, filosofijos, ekologijos ir dvasinėje plotmėje. Iš pamatų pakeičia, kaip patiriame save ir kitus, priartina prie gilesnės išminties ir dažnai pažeria tokių įžvalgų, kurių nekiltų gyvenant perskilusioje būtyje.

## Du požiūriai į kūną

Vakarų kultūrose esame mokomi apie kūną mąstyti per nuosavybės prizmę: *mes kūną turime*. Tai reiškia, kad kūnas mums priklauso lygiai taip pat kaip telefonas arba automobilis. Tokį požiūrį dažnai išduoda mūsų vartojamos frazės: „Niekada negaliu priversti savo kūno daryti taip, kaip noriu“, „Mano kūnas atsisako man paklusti“ arba džiaugiantis pasiekimu: „Šiandien mano kūnas man labai padėjo“. Darome prielaidą, kad „aš“ arba mano savastis yra netapati mano kūnui, tik uždaryta jame – o gal net prievarta ten laikoma. Tad, mąstome toliau, jeigu tik galėtume išsivaduoti iš šios fizinės formos, pagaliau taptume iš tikrųjų laisvi. Vyrauja įsitikinimas, kad egzistuoja savastis, kuri turi valią, o kūnas sutinka arba nesutinka paklusti šiai valiai. *Jis* gali turėti savo tikslų arba atskirą būtį. Filoso-



Daugelio iš mūsų santykiai su savo kūnu yra sudėtingi. Tyrimai rodo, kad didžioji dalis vakariečių – tiek vyrų, tiek moterų – yra nepatenkinti savo kūnu arba jo neapkenčia. Vieni išmoko gėdytis kūno dar vaikystėje, kiti atitolo nuo jo prislėgti lėtinio streso, trauminių patirčių, dar kiti – diskriminuojami dėl negalios, amžiaus, lytinės orientacijos, svorio ir kt.

Kaip tai pažeidė mūsų vientisumą ir lėmė ryšio su savimi praradimą tyrinėja garsi Kanados terapeutė, mokslų daktarė Hillary McBride. Knygoje „Tavo kūno išmintis“ (*The Wisdom of Your Body*, 2021) ji teigia, kad į bekūnę egzistenciją įžengėme paveikti Vakarų filosofijos ir religijos, kurios atskyrė dvasią ir protą nuo kūno, skatindamos slopinti kūno funkcijas ir jausmus.

Pasak H. McBride, jei norime visaverčio gyvenimo, turime išmokti jausti savo jausmus, juos pripažinti, gydyti ir sveikai išreikšti. Dalydamasi asmenine patirtimi, savo pacientų istorijomis, terapeutė siūlo veiksmingas praktikas, kaip per įsikūnijimą sugrįžti į kūną, išsilaisvinti iš primestų suvaržymų ir atgauti sveiką holistinį požiūrį į kūnišką gyvenimą.

*Ši knyga – kvietimas įsigyventi į save kaip kūną, giliau patirti, kas esame, atsiverti gimimui, buvimo įkūnytu jėgai ir malonumui. Tai išminties, asmeninės patirties, mokslinės informacijos, praktinių patarimų ir didžiulio nuoširdumo pripildyta knyga. Rekomenduočiau ją perskaityti visiems, nes visi esame įkūnytos asmenybės*

**Indrė Šimėnaitė, psichologė, kūno psichoterapeutė kandidatė**

