



Piše: Sara Idzig



# TELO: MEDIJ ZA VSTOP V NEZAVEDNO





Fotografija: Pixabay

*Grška civilizacija povečuje kulturo telesa (Zagorc in drugi 2008). Ta temelji na zavedanju in razumevanju sebe: tako fizičnega telesa kot duševnosti ter njenega recipročnega vpliva.*

**ČE** bi si naše misli le vzele čas, da preberejo posebno pošiljko, ki nam jo urgentno pošiljajo naša telesa, potem bi nam bilo v življenju lažje. Odgovore imamo namreč na dlani, le razbrati moramo jezik svojega telesa.

Primitivna ljudstva s prebiranjem telesnih sporočil niso imela težav. Telo je bilo za naše prednike glavno izrazno in komunikacijsko sredstvo, z njim pa so skozi obredne plese izražali notranje doživljanje ter vstopali v nezavedna stanja (Sachs 1997; Vreg 1995; Kos 1982).

Tudi kasneje na primer grška civilizacija povečuje *kulturo telesa* (Zagorc in drugi 2008). Ta temelji na zavedanju in razumevanju sebe: tako fizičnega telesa kot duševnosti ter njenega recipročnega vpliva. Odgovornost, razgledanost ter zaznavanje lastnih potreb in želja pa naj bi bili mogoči le na trdnem temelju samo(s)poznavanja (Kotnik 2001).

#### IN KAJ SE JE ZGODILO S SODOBNIM ČLOVEKOM?

Idealiziranje racionalnega človeka (Verbnik Dobnikar 2003, 257) je v zahodni družbi prisotno že nekaj desetletij. Sodoben človek izgublja stik s svojo telesnostjo in z notranjim doživljanjem. Spontanost gibanja je postala neprijetna, saj je tako besedni kot nebesedni izraz pogojen z družbenimi normami, naša telesna drža in gibanje pa sta temu primerno upravljana in nadzorovana. Po eni strani smo izredno intelektualno razviti, po drugi strani pa nas ne zanimajo, se jih pogosto ne zavedamo ali pa ne razumemo impulzov/odzivov lastnega telesa; tega istega fizičnega telesa, ki je v resnici izvor naše kognicije. »Vse naše misli so posledica vseh izkušenj, ki jih je doživelo naše telo,« trdi filozof McNerney (2011).

Psihoanalitik Jung (1990, 110) sicer ne uporabi besede telo, vendar govori o poglobljanju vase oziroma o *procesu individuacije* kot nujnem predpogoju za integracijo zavestnega in nezavednega. In kaj je poglobljanje vase drugega, če



ne tudi povezovanje s svojim telesom? Povezovanje z našim *najglobljim centrom*, ki ga transpersonalna plesno-gibalna psihoterapevtka Jill Hayes (2013, 24) enači s *spiritualnim in somatičnim* (telesnim) *centrom*. Povezovanje s telesom, ki ga Zagorc in drugi (2008, 10) opišejo kot čutni in občutljivi del jaza, je bolj pomembno, kot si lahko sploh (za)mislimo. »Naj telo spregovori svoje misli« (Levine in Frederick 1997, 72) in presenečeni bomo nad njegovo izraznostjo, avtentičnostjo in pomenskostjo.

#### UNIKATEN GIBALNI PROFIL

Tako kot je unikaten naš prstni odtis, je samosvoje tudi naše gibanje. Vsakodnevno bivamo in se premikamo v nam domači kvaliteti gibanja ter z gibalnimi vzorci, v katerih se počutimo varne. V plesno-gibalni psihoterapiji za skupek posameznikovih gibalnih vzorcev uporabljamo termin *gibalni profil* (Kestenberg Amighi in Loman 2014), ki ga terapevt oblikuje na podlagi opazovanja klienta. Gibalni profil omogoča začetni vpogled v klientova močna in šibka področja; ne le na ravni fizičnih zmožnosti, temveč tudi psiholoških. Telo, misli in emocije so namreč v stalni medsebojni interakciji, kjer velja tako vpliv naše duševnosti

*“Telo, misli in emocije so namreč v stalni medsebojni interakciji, kjer velja tako vpliv naše duševnosti na fizično telo kot obratno – tudi fizično telo lahko vpliva na našo psiho. Na primer, že načrtna sprememba telesne drže lahko vzbudi drugačno počutje in vpliva na naš trenutni miselni tok.”*



Fotografija: Pixabay

*V plesno-gibalni psihoterapiji za skupek posameznikovih gibalnih vzorcev uporabljamo termin gibalni profil, ki ga terapevt oblikuje na podlagi opazovanja klienta.*





na fizično telo kot obratno – »tudi fizično telo lahko vpliva na našo psiho« (Kestenberg Amighi in Loman 2014, 1). Na primer, že načrtna sprememba telesne drža lahko vzbudi drugačno počutje in vpliva na naš trenutni miselni tok. Seveda pa načrtno spreminjanje gibanja oziroma gibalne *intervencije* v terapevtskem procesu nastopijo kasneje. Osnova je pristno, spontano gibanje, ki prihaja iz notranjosti telesa in iz zavedanja: *kaj moje telo čuti in potrebuje v danem trenutku?* Avtentično telo namreč izraža največ nezavednega materiala.

Opazovanje spontanega gibanja razkrije emocionalne napetosti ter prijetne in manj prijetne pretekle izkušnje. Vsi življenjski pripetljaji so zapisani v našem tkivu, kar potrjujeta Loman in Foley: »Ko se zgodi travmatičen dogodek ali prepreka, ki ogrozi normalen potek razvoja posameznika, se izkušnje zasidrajo v telo, kar se odraža v načinu telesnega gibanja.« (Loman in Foley 1996, 4) Prilagojeno gibanje ali pa popoln 'skok iz telesa' (posameznik sploh nič več ne čuti) lahko razumemo kot fizičen *obrambni mehanizem*, s katerimi



*“Spontan nebesedni gibalni izraz znotraj varnega terapevtskega okolja ponuja možnost za raziskovanje in predelavo nezavednih vsebin skozi gibalne metafore oziroma simbolno gibanje (Payne 2013, 34).”*

telo zaščiti posameznikovo identiteto ter zmanjša njegovo stisko (Phillips 2007, 95).

Gibalni profil je pri posamezniku razmeroma konstanten, saj nam (naj si bo za nas konstruktiven ali destruktiven) predstavlja varnost. Kljub temu se v določenih pogojih lahko preoblikuje. Kot je bilo omenjeno na začetku, travmatična izkušnja neposredno spreminja naše gibanje. Lahko pa se predrugači tudi v procesu raziskovanja in analize nezavednega materiala.

Vsakršen odklon od klientovega običajnega gibalnega profila nakazuje na spremembo – lahko v življenju, odnosih, razmišljanju, zdravilih, terapevtskem odnosu, telesu in podobno. Kaj se je spremenilo prej – gibanje ali mišljenje, v resnici ni pomembno. Pomembna je integracija gibalne spremembe z miselno shemo (povezava misli in telesa) oziroma, po Hayesovi (2013, 23), vseh treh ravni: misli, telesa in duha.

#### GIBALNI SIMBOLI

In ko enkrat opazimo spremembo, kako vemo, kaj se v resnici dogaja? Iščemo gibalne simbole. Spontan nebesedni gibalni izraz znotraj varnega terapevtskega okolja ponuja možnost za raziskovanje in predelavo nezavednih vsebin skozi *gibalne metafore* oziroma *simbolno gibanje* (Payne 2013, 34). Gre za univerzalno orodje, ki ni vezano na fizične in kognitivne zmogljivosti posameznika. Poleg tega je uporabno za vse starosti, tudi za odrasle. Resnica pa je, da se otroci pri

tem bistveno hitreje sprostijo. »Telo v gibanju lahko komunicira sliko (npr. veter) ali odnos (npr. prijateljstvo) ali občutek (npr. fizično/psihološko moč).« (Lykou 2018, 76) Terapevt z različnimi nebesednimi in tudi besednimi tehnikami usmerja in pogloblja raziskovanje izraženega simbola ter ga skupaj s klientom skuša umestiti v njegovo življenjsko zgodbo. Besedna komunikacija je sekundarna ali vsaj vzporedna z nebesednim raziskovanjem, vsekakor pa bistvena za premik iz nezavednega k zavestnemu.

Kakšne simbole izraža telo v danem trenutku in kakšen pomen jim kdo pripisuje, je odvisno od posameznikovih preteklih izkušenj, še posebno tistih iz obdobja otroštva (Arad 2004, 153). Obstajajo pa tudi simboli, ki nosijo kolektivni pomen – t. i. *arhetipi* (Knox 2003). Tako prvi kot drugi so izrazito vidni oziroma lažje dostopni ravno v umetnosti (Hayes 2013, 121), kamor lahko uvrščamo tudi glavni orodji plesno-gibalne psihoterapije: spontano gibanje in ples.

#### ZAKAJ ŠE VEDNO LE RAZMIŠLJAMO?

Ne naše misli, ampak »aktivno telo je izvor našega znanja« (Bonnie 2013, 169). Začutimo svoje telo. Okrepimo svoj center. Popravimo svojo držo. Ozavestimo telesne občutke. Bodimo pozorni na gibe, ki jih počnemo nezavedno, na primer med telefonskim pogovorom. In na tisto gibanje, v katerem se (ne) počutimo udobno in sproščeno. Gibajmo se in raziskujmo. Tako bomo lažje začutili, razumeli, intuitivno vedeli ter tudi besedno izrazili, kdo smo bili, smo in želimo postati.

#### TERMINI:

- **Soma/somatično** – telo/telesno, v povezavi s fizičnim telesom, ne z duševnostjo (*psyche*)
- **Gibalni profil** – unikatna gibalna struktura posameznika (njemu lastni in neponovljivi gibalni vzorci, drža, kvaliteta gibov, prostor, ki ga posameznik z gibanjem zajema, ipd.)
- **Gibalna metafora** – gib ali gibalni tok, ki nosi simbolni pomen oziroma globlje sporočilo (na primer posameznik maha z rokami ob strani in pove, da ima krila, da je ptica, ki leti v tople kraje, ipd.)



*“Kakšne simbole izraža telo v danem trenutku in kakšen pomen jim kdo pripisuje, je odvisno od posameznikovih preteklih izkušenj, še posebno tistih iz obdobja otroštva (Arad 2004, 153). Obstajajo pa tudi simboli, ki nosijo kolektivni pomen – t. i. arhetipi (Knox 2003).”*

#### VIRI:

- Arad, Diana. »If your mother were an animal. What animal would she be? Creating play-stories in family therapy: the animal attribution story-telling technique (AASSTT).« *Family Process*, 43, št. 2 (2004): 249–263.
- Chaiklin, Harris, ur. Marion Chace: her papers. Columbia, MD: American Dance Therapy Association, 1975.
- Hayes, Jill. *Soul and Spirit in Dance Movement Psychotherapy: A Transpersonal Approach*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2013.
- Jung, Carl Gustav. *Undiscovered self*. New York: Mentor, 1990.
- Kestenberg Amighi, Janet in Susan Loman et al. *The Meaning of Movement: developmental and clinical perspectives of the Kestenberg Movement Profile*. London: Routledge, 2014.
- Knox, Jean. *Archetype, attachment, analysis: Jungian psychology and the emergent mind*. New York: Brunner-Routledge, 2003.
- Kos, Neja. *Ples – od kod in kam?*. Ljubljana: Kresija, 1982.
- Kotnik, Rudi. »Razumevanje pojma self v Gestalt terapiji.« *Psihološka obzorja* 10, št. 3 (2001): 127–140.
- Levine, Peter A. in Ann Frederick. *Walking the tiger: healing trauma*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1997.
- Loman, Susan in Lisa Foley. “Models for understanding the nonverbal process in relationships.” *The Arts and Psychotherapy*, 23, št. 4 (1996): 341–350.
- Lykou, Sissy. »Dance movement psychotherapy with the under fives and their families: identified and unidentified learning difficulties in a diagnosis dominated world.« *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* 13, št. 2 (2018): 72–86.
- McNerney, Samuel. »A Brief Guide to Embodied Cognition: Why You Are Not Your Brain.« *Scientific American*, 4. november, 2011. Dostopno prek: <https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/a-brief-guide-to-embodied-cognition-why-you-are-not-your-brain/>.
- Meekums, Bonnie. “Embodiment in dance movement therapy training and practice.”
- *Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice*, Helen Payne ur. London: Routledge, 2013.
- Payne, Helen. *Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice*. London: Routledge, 2013.
- Phillips, Adam. Winnicott. London: Penguin Books, 2007.
- Sachs, Curt. *Svetovna zgodovina plesa*. Prevedla Mojca Vogelnik. Ljubljana: Založba Sophia, 1997.
- Schoop, Trudi in Peggy Mitchell. *Won't you join the dance?: A dancer's essay into the treatment of psychosis*. Palo Alto, California: National Press Books, 1974. Verbnik Dobnikar, Tatjana. »Življenje in delo Carla Gustava Junga.« *Socialna pedagogika*, 3 (2003): 247–274.
- Vreg, France. »Komunikacijska (ne)moč jezika.« *Teorija in praksa* 32, št. 9/10 (1995): 759–769.
- Zagorc, Meta, Leon Šimenc et al., *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, 2008.