

Įpareigojantys pamąstymai apie kūną

Du bičiuliai nuolat persekioja mane gyvenimo kely: vidinis balsas ir kūnas. Apie pirmąjį kartas nuo karto šį bei tą brūkšteldavau, o kūną buvau palikęs nuošaly. Šį kartą sugalvoju, kad metas jam visą straipsnį skirti ir tokiu būdu nors šiek tiek padėkoti už tą nenuilstantį „persekiojimą“.

Neįkainojama dovana

Dirbu dėstytoju. Su studentais kartais pašnekam ir ne į temą. Per vieną paskaitą užklausu: „Už kiek parduotumėte savo akį?“. Atsakymai svyravo nuo „už du milijonus litų“ (pigų?) iki „išvis neparduočiau, mano akis neturi kainos“. Sakykime, kad viena mūsų visų akis kainuoja du milijonus, kiek tuomet kainuoja visas kūnas? 100? 500 milijonų?

Greičiausiai jau supratote, kur lenkiu. Kūnas yra brangiausia dovana, kokią esame gavę savo gyvenime. Brangesnis už visus dalykus, kuriuos esame pirkę (mašiną, būstą ir kt.). Užtenka prisiminti tai patvirtinančią senolių išmintį, kad „sveikata – brangiausias turtas“. Tai, kad kūnas yra *dovana*, atneša dar dvi svarbias mintis:

1. „Dovanotam arkliui į dantis nežiūri“ – jau kokį gavom, tokį gavom. Ką čia bepakeisi daug (nors bandom, bandom...). Dovanas reikia priimti ir jomis džiaugtis, o ne apžiūrinėti atsistojus prieš veidrodį ir ieškoti naujų spuogų, asimetrijų ir kitų netikslumų.
2. Skola tėvams – net jei jie mūsų ir nemylėjo vaikystėje taip, kaip turėjo, net jei nenupirko visų žaislų ir užaugus nedavė tokio pagrindo po kojomis, kokį gavo mūsų bendraamžiai, mes amžinai liekame skolingi tėvams už suteiktą kūną ir gyvybę jame. Jei visgi įkainojote kūną, skaitydami straipsnio pradžia, galite pajusti kokia našta jus prislėgtų, jei reikėtų per savo amželį suspėti atiduoti tą sumą tėvams...

Atėjus iki tokių supratimų gyvenime, kuriuos tik ką trumpai surašiau, keitėsi mano požiūris į tėvus. Ir į kūną. Ir į tai, kaip su juo elgiusis. Tėvams pajaučiau dėkingumą, kūno reikšmė mano gyvenime žymiai padidėjo, supratau, jog tik kūną ir teturiu savo gyvenime. Ir dar vienkartinį. Kaip tą puodelį, kurį, išgėręs šampano gamtoje, lengva ranka išmetu... Kai jau sudėvėsiu tą brangiausią gautą dovana, tada ir baigsis viskas. O elgesys per daug nepasikeitė. Kaip ir dažnai būna – supranti, *paprotingėji* žmogus, bet gyvenai sau kaip gyvenęs...

Aš ir kūnas: du viename

Šioje vietoje prisiminiau R.D. Laing (knyga „The Divided Self“). Jis kalba apie šizofrenija sergančius žmones ir jų santykį su savo kūnu. Autorius vartoja sudėtingą terminą „išsikūnijimas“ (angl. disembodiment). Šizofrenikas netapatina savęs su savo kūnu, jo esmė nėra kūnas ir jis išsikūnija. Jo esmė yra kažkur giliau, ne kūne arba giliai paslėpta kūne. Todėl, jei šizofreniką kas užpuola gatvėje ir primuša, jam paprasčiausiai juokinga, nes užpuolikai juk jo esmės vis tiek nepalietė, jie palietė tik jo kūną.

Prisiminiau Laing ne todėl, kad įtarinėčiau, jog ir pats sergu šizofrenija, bet todėl, kad nejaučiu, jog aš ir mano kūnas būtume nedalomas vienis. Suvokiu savo kūną lyg kokį draugą savarankiškai kartu su manimi žygiuojantį gyvenimo keliu. Jis labai autonomiškas – geba savimi pasirūpinti ir praneša man apie save tik tuomet, kai iš tikro prispiria reikalas („miegot“, „valgyt“, „praustis“, „tuštintis“, „ilsėtis“, „sportuoti“ ir t.t.). Daugelį funkcijų atlieka pats, be mano pagalbos: kvėpuoja, virškina, varinėja kraują. Klausio manęs akimirksniu (pvz. kaip mikliai jis dabar spaudo klaviatūrą!), tačiau būna ir kad neklausio (anksti ryte, vėlai vakare, kai jau būna labai pavargęs arba apsnūdęs). Kažkuo kūnas primena mašiną. Man užtenka elementarių žinių apie jį, kad galėčiau juo naudotis ir daugiau žinių prireikia nebent gedimo atveju.

Visgi, kūnas – daug sudėtingesnis mechanizmas. Mašiną perprasti sugebėčiau (gal netgi per kokią savaitę), o kūno veikimui (o tuo labiau psichikos dėsniams) perprasti gali neužtekti ir viso gyvenimo.

Apibendrinant noriu pasakyti, kad bendraujame ne tik su savo vidiniu balsu, bendraujame ir su kūnu. Jis moka mums pranešti apie save, kai jam to reikia. Tiesa, mes labiau užsiimame įsakinėjimu nei įsiklausymu. Suvokiame kūną kaip komandų vykdytoją, įrankį savo gyvenimui, bet ne kaip savarankišką draugą, kuris gali turėti savo poreikių, kurie nebūtinai sutampa su mūsų šiais.

Kūnas kaip įrankis

. Su neprižiūrėta mašina toli nenuvažiuosime. Jei joje nebus kuro, oro padangose, ji nuolat ges, variklis kais – vienas vargas. Taip ir su kūnu. Kad jis per daug garsiai apie save nerėktų mums (sau?) į ausį – reikia juo rūpintis. O tai padaryti nėra labai sudėtinga. Pirmiausia, reikia skirti jam laiko. Antra, užtenka įsiklausyti ir išgirsti. Dažniausiai jis pasakys, ko nori. Viena mergina pasakojo, kad būtent taip susitvarkė su kamavusiu valgymo sutrikimu – nustojo klausyti, ką sako dieta ir pradėjo klausyti, ką sako kūnas.

Išmokti vairuoti mašiną nėra taip sudėtinga kaip žinoti, kur su ja važiuoti. Gavau tą kūną iš tėvų dovanų, išmokau jį prausti, ilsinti, maitinti, tuštinti. Bet ką toliau daryti? Aišku, galiu sieti savo gyvenimą su kūnu ir tapti koku jogos, *fitnesso* ar kūno statymo (*bodybuildingo*) instruktoriumi. Dar galiu būti gydytoju, plaukimo ar fizinės kultūros mokytoju. Jei sugalvosiu išnaudoti kitas kūno ypatybes – tapsiu radijo ar TV laidų vedėju, dainininku, povandeninio laivo darbuotoju su ausinėmis, degustatorium. Noriu pasakyti, kad kūnas visada telieka įrankiu. Jo nereikia suabsoliutinti, paversti visa ko tikslu. Kaip ir mašina lieka tik mašina – įrankiu kažkur važiuoti. Kūnas – tėra įrankis man eiti gyvenimo keliu. Daug sunkesnis klausimas – kur eiti? Jei trumpai apie pastarąjį klausimą – atsakymas slypi kiekviename iš mūsų. Vienas, žiūrėk, lėks į bažnyčią, kitas į biblioteką, trečias į Akropolį. Galiausiai atsiras koks keistuolis, kuris apskritai pačiu lėkimu mėgausis ir sakys: „svarbu ne tikslas, svarbu procesas“. Keliaujame kiekvienas skirtingai ir kiekvienas pagal save. (čia kažkaip trūksta minties tęsinio. Tas „kur eiti?“ taip ir lieka pakibęs. Gale straipsnio lyg ir būtų pratęsimas, kad kelionės įrankis – kūnas, tikslas – gyvenimas. Notėuši jau čia užuominos į tą pusę.

Kūnas – tik mano

Skaitinėdamas tūlo amerikiečio *blogą* apie pinigus „Get Rich Slowly“, aptikau sukrečiantį sakinį: „Niekam taip nerūpi jūsų pinigai kaip jums patiems“. Supratau, kad sakinyš žymiai rimtesnis nei autorius taikė parašyti. Ne tik apie pinigus čia. Niekam taip mano kūnas ir mano gyvenimas nerūpi kaip man pačiam.

Svarbus taškas gyvenime, ypač jaunam žmogui, yra suvokti, kad kūnas priklauso tik jam, kad jis nesidalina kūnu su tėvais. Dažnai paauglių maištas pasireiškia tam tikrais kūno pakeitimais (gal greičiau – sudarymais): tatuiruotės, auskarai, šukuosenos, iššaukiantis makiažas. Tokie drastiški pokyčiai greičiausiai kyla iš nestabilaus ir dar tik besikuriančio identiteto. Kuriantis identitetui, jaunuoliui aiškėja, kas jis toks, ką jis nori veikti, kaip jis gyvens, o kartu – įvyksta savo kūno bei gyvenimo *pasisavinimas*. Prisiimama atsakomybė. Nebe mama ir tėtis mane rengs, maitins, globos, bet aš pats (-i) rengsiuos, maitinsiuos, globosiuos.

Kartais tokios atsakomybės vengiama. Būti vaiku suaugusiojo kūne, leistis, kad tave rengtų, maitintų, globotų – nors ir keista, neadekvatu, kartais pikta, bet užtat kaip patogiu... (O ką reiškia būti savo amžiaus savo kūne?) Bet kūnas, kaip ir gyvenimas, yra tik mano. Įteikė man abi šias dovanas tėvai, pamokė jomis naudotis 18 metų ir viskas.

Kelionės įrankis – kūnas, tikslas – gyvenimas.

Panieka ir kūno žalojimas

Norisi straipsnį pabaigti rimtai.

Nereikia keisti kūno. Reikia kūną gerbti ir juo rūpintis. Jei sutinku, kad kūnas – tai savarankiškas draugas, kartu su manimi keliaujantis gyvenimo keliu, tai jis nėra *tik* paprastas įrankis, daiktas, su kuriuo galiu daryti ką noriu. Tam tikra prasme kūnas nėra tik mano. Jis yra gamtos dalis, jis turi savo dėsnius, savo paslaptį, savo gyvenimą. O kai žmogus kišasi į gamtą, ne visada geri dalykai gaunasi...

Rašiau šį straipsnį geras dvi valandas, nepakilau nuo kėdės ir jau kūnas man šnibžda į (savo?) ausį, kad reikia pakrutėt, pavalgyt, gal net kokių koldūnų. Turiu klausyt...