

Grešni kozel – človekova senca

*Težka torba, ki jo vlečemo za sabo,
razkriva zatrti svet,
ki mijavka, renči, rožlja, žvenketa,
sopiha in gnije znotraj nas.*

(Robert Bly, 1988)

Aron naj od občine Izraelovih sinov vzame dva kozla v daritev za greh in enega ovna v žgalno daritev. In potem ... naj vrže Aron žreba za oba kozla, en žreb za Gospoda, drugi žreb za Azazela. Kozla, katerega je zadel žreb za Gospoda, naj pripelje Aron in daruje v daritev za greh. Kozla, katerega je zadel žreb za Azazela, pa naj postavi živega pred Gospoda, da izvrši nad njim spravo in ga pošlje Azazelu v puščavo. (Tretja Mojzesova knjiga – Leviticus, 1958: 8–10)

Ime Azazel je sestavljeno iz besede Azal, ki pomeni iti/zbežati, in "Ez", ki pomeni koza. Azazel je bil kozji bog predhebrejskih pastirjev. Povezovali so ga z ženskostjo, čutno lepoto in naravnimi religijami. (Perera, 1986, v: Bartal, Ne'eman, 1993:135)

UVOD

Ples je najstarejša umetnost. Vključuje ljudi vseh izvorov in poznajo ga vse dežele. V zadnjih letih je moje plesno-gibalno-integrativno umetnostno delo osredotočeno na ustvarjanje ravnotežja v človekovem gibanju, pri tem na poti odkrivanja sebe doživljam 'alkimistične' preobrazbe. Prikazati želim, kako lahko tudi težkim izkušnjam in občutkom najdemo obliko in ritem; kako pripomoremo k spremembi načinov izražanja z gibalnim zavedanjem, avtentičnim gibanjem, plesom, poezijo in likovno umetnostjo. Navdahnjeni s starodavnimi arhetipi in pripovedkami se srečamo z našim notranjim moškim in žensko, da bi raziskali pomen pomembnih dogodkov v življenju. Udeležence delavnice vabim, naj

izrazijo svojo ustvarjalnost; da zaživijo iz navdihla svoje duše. Omenjene ideje obširneje predstavljam v dveh knjigah: *Movement Awareness and Creativity* (1975, Gibanje, zavedanje in ustvarjalnost) ter *The Metaphoric Body* (1993, Metaforično telo).

V prispevku se osredotočam na temo, ki sem jo že predstavila v mnogih deželah Evrope, vključno v Sloveniji in na Bližnjem Vzhodu.

Delo z arhetipom 'grešnega kozla' se je razvilo iz nadaljevalnega dela s skupino, kot sestavina popotovanja, v katerem smo preučevali prisotnost arhetipov v življenju ljudi. Raziskovali smo vire lastnega življenja iz perspektive arhetipov ženskih prabožanstev. Na primer, sledili smo poti Perzefone, device in kraljice Podzemlja, ki je simbol preobrazbe ... Najprej je žrtev, saj jo ugrabi Had in jo odpelje v Podzemlje. Čez čas se ponovno pojavi, prerojena. Člani skupine so zelo občutili njeno prisotnost kot prisposodbo smrti in ponovnega rojstva v življenju. Te izkušnje so postale otipljive sence v našem prostoru. Prišli smo do spoznanja, da je imela večina prisotnih izkušnjo 'biti grešni kozel', naj si bo v nefunkcionalni družini, kot člani manjšinske skupnosti ali kot ženska v moškem podjetju. Večina teh uvidov je bila izražena kot zanikanje lastnega bitja ali kot potlačitev osebnih potreb.

Okolje, ki ga želim ustvariti za potrebe omenjenega procesa, je kot mirujoča voda. Vsak udeleženec vanjo vrže kamen in povzroči lahno valovanje te "psihične" vodne gladine. Tako aktivira življenjsko moč, podzavestne izkušnje pa prihajajo na površje. Ko sem sama ustvarjala ta proces za druge, me je prijateljica in sodelavka usmerila na mojega lastnega "notranjega otroka", nosilca neizpolnjenih želja in možnosti mojih staršev. Da bi delala v pisarni, je morala mati opustiti šolanje s šestnajstimi leti. Oče, ki o tem ni nikoli govoril, pa je bil med prvo svetovno vojno vpoklican v avstrijsko vojsko, ko mu je bilo komaj osemnajst let. Kasneje je prihod Hitlerja, pred katerim je emigriral v Izrael, onemogočil razvoj njegove kirurške kariere. Odkrito levičarstvo mu je preprečilo dostop do izraelske sionistične skupnosti. Pripadnost tej skupnosti je bila pogoj za uspeh in sprejetost v profesionalnih krogih v Izraelu.

Kljub temu se mi je moje lastno domače okolje v primerjavi z izkušnjami drugih ljudi vedno zdelo manj pogubno. Ta občutek je verjetno vzrok, da sem se sebi zanimala prikrašanost. Na to mi dajo misliti tudi nedavne sanje: sanjalo se mi je, da sem morala paziti na dojenčka, svojega bratca, ko mi je bilo šest let. Bila sva na ograjenem balkonu, dojenček je padel na tla in bilo mi je vseeno, če umre ali ne. Očitno sem morala v sebi nositi občutke ljubosumja in jeze, ki so se spremenili v "umor". Tega si nikoli prej nisem priznala. Ob tem sem začela razmišljati o lastni zavisti do nekaterih mojih slavnih prijateljev. Odkar sem začela prakticirati proces takih notranjih potovanj, mi je uspelo sprostiti te notranje

napetosti. Sedaj sem prepričana, da sem preprosto potrebovala več časa za razvoj kot moji prijatelji in da je moje notranje seme potrebovalo drugačno hrano kot njihovo. Danes sem hvaležna vsem priložnostim, ki sem jih imela za učenje in razvoj kasneje v Angliji.

Prepozno sem spoznala, da so mi starši dali največ, kar so mogli, vendar to ni bilo tisto, kar sem potrebovala ali kar sem želela imeti. Mati se je velikokrat pritoževala, da se obnašam, kot da ne bi pripadala družini. V resnici se od staršev in sorojencev zelo razlikujem. Spominjam se, da sva le s polsestrično imeli veliko skupnega. Živela je v Združenih državah in se nisva srečali vse do leta 1970. Sklicujoč se na svojega očeta je govorila o nezaslišanem prikrajšanju moških članov družine Bartfeld (od koder obe izvirava po očetovi strani), zato čutim, da sta demonska tišina in neizražena jeza zares kakor senca nad našimi življenji, medtem ko megleni občutek emigracije povzroča nezmožnost resničnega občutenja varnosti ali zmožnosti bivanja vse življenje na enem mestu ... sindrom Večnega (bega-jočega) Žida, Židinje.

Gledano iz širšega zornega kota je občutek žrtve, 'grešnega kozla' ali preganjanja skupen, endemičen vsem Židom. Čeprav sem sama imela srečo, da so me odpeljali iz nacistične Nemčije, sem izgubila stare starše, njihove sestre, teto in družinske prijatelje. Odločila sem se, da te spomine potisnem v preteklost, toda ne morem se pretvarjati, kot da se vse to ni zgodilo. Kajti končno preteklost postane sedanjost in vse, kar je bilo potlačeno v preteklosti, se kaže v sedanjosti. Vse, kar ostane potlačeno, greni, negira in uničuje. Kar pa je ozdravljeno, cveti in se spreminja in je pristno osrčje ustvarjalnosti. Pred nekaj leti se mi je hkrati z globokim žalovanjem zaradi prezgodnje smrti mojih starih staršev (v nacizmu, op. B. K.), s katerimi sem si bila zelo blizu, pojavila boleča oteklina leve roke, ki šest mesecev ni splahnela. Občutila sem nujo slikati Uničenje Evrope in na ta način komunicirati s svojo roko, vse dokler nisem bila zmožna odložiti občutkov krivde (da sem bila na varnem v Palestini, medtem ko so bili stari starši prepuščeni nacistom, op. B. K.).

'Grešni kozel' je vladar kraljestva senc, ki se ograjuje od osebne ali univerzalne ljubezni; v njem vlada projekcija, medtem ko so podložniki 'grešnega kozla' graja, zavračanje, potlačitev, krivda in nemoč. C. G. Jung opredeljuje 'grešnega kozla' kot "kolektivno senčno figuro, epitom, izvleček vseh inferiornih, manjvrednostnih značajskih potez posameznika" (Sutherland, 1980).

Zgodovina je polna 'grešnih kozlov': poleg tistih iz Biblije so še čarovnice, zdravilci. Na milijone med njimi je bilo usmrčenih. Žensko načelo je bilo potlačeno, zato ga je treba ponovno vzpostaviti. 'Grešni kozel' se pase in gloda koronine naše zavesti, posameznikove, kolektivne, univerzalne. Človekova težnja sprevračanja načel se je pokazala v grozotah dvajsetega stoletja. Najboljši primer

za to je nacistični simbol, svastika – kljukasti križ – sicer 20.000 let star, najstarejši znani človekov simbol, ki naj bi pomenil ustvarjalno vrtinčasto božansko energijo (Bartal, Ne'eman, 1993:209).

Robert Bly (1988) pravi, da vsi nosimo nevidno torbo, v katero odlagamo tiste dele sebe, ki jih naši starši niso marali, zato da zadržimo njihovo ljubezen.

Kaj naj naredimo, da bi se pokorili za grehe in krivdo naših staršev?

S pripovedovanjem lastne zgodbe v *podpirajočem okolju* dvigujemo notranji nemir na površje kot na vodno gladino. Na njej odseva drugačna senca, senca svetlobe in toplote. To je odsev izkušnje, ki jo vidimo v novi luči. Za mnoge je občutek "krivde" postal sinonim za "greh". Toda z možnostjo izražanja teh občutkov v skupini pride do simboličnega trenutka sprostitve, do transformacije skozi akcijo, ko osebna težava postane transpersonalna, nadosebna. Kot Prospero, ki lahko v NEVIHTI sprejme KALIBANA z besedami TO TEMAČNO STVAR LAHKO PRIZNAM ZA SVOJO.

IZVEDBA SREČANJA

Predstavljam še eno biblično zgodbo, ki me je spodbudila k raziskovanju mita 'grešnega kozla' skozi zgodovino.

Bog je skušal Abrahama. Rekel mu je: Vzemi svojega sina, svojega edinca, ki ga ljubiš, Izaka, in pojdi v pokrajino Morijo in ga daruj tam v žgalno daritev na eni izmed gora, ki ti jo bom pokazal! (Genesis 22, 2, Prva Mojzesova knjiga, 1958:66)

Ko sta prišla na kraj, ki mu ga je bil Bog pokazal, je Abraham tam postavil oltar, naložil drva, zvezal sina Izaka in ga položil na oltar na drva. In Abraham je stegnil roko in vzel nož, da bi sina zaklal. Tedaj mu je angel Gospodov zaklical iz nebes in rekel: Abraham, Abraham, ne steguj te roke nad dečka in nič mu ne stori! Kajti zdaj vem, da se Boga bojiš ... Abraham pa je povzdignil oči in pogledal in glej, za njim je bil oven, ki se je zapletal v trnje z rogovi. Abraham je šel, vzel ovna ter ga daroval v žgalno daritev namesto sina. (Genesis 22, 9–14, Prva Mojzesova knjiga, 1958:66, 67)

V pripovedi oven nadomešča človeško žrtev.

Zanima me pojav razčiščevanja posameznikovih težav, ne zgolj njegova vloga žrtve.

Delavnice, ki jih vodim, trajajo različno dolgo – včasih je to triurno srečanje, včasih dva polna dneva, spet drugič serija treh ali petih srečanj. Začetna improvizacija na prvem srečanju je primeren uvod za doživljanje 'grešnega kozla'. V improvizaciji prevladujeta ples in gibanje, ki ustvarjata razpoloženje zaupanja in sodelovanja. Nadaljevanje delavnice temelji na ugotovitvah švicarske avtorice Alice Miller, da vse umetniške slike in predstavitve Abrahama in Izaka prikazujejo Abrahama, ko polaga roke čez Izakov obraz (obraz odraslega moža), pokriva

njegove oči in usta ter mu tako preprečuje, da bi videl, dihal ali govoril; Abraham gleda vedno le navzgor, k Bogu. V nadaljevanju delavnice predstavim reprodukcijo ene izmed teh slik, Rembrandtovo ali Caravaggiovo verzijo. Člane skupine prosim, naj ležejo ali sedejo, zaprejo oči in se notranje povežejo z vizijo slike.

Zastavim tale vprašanja in navodila:

Kako se počutiš?

Se dušiš?

Lahko z glasom izraziš občutke?

Poznaš te občutke?

Se moraš prisiliti, da si lahko predstavljaš takšno vrsto odnosa?

Delaj s partnerjem.

Eden naj uprizori Izaka, drugi Abrahama, nato zamenjajta vlogi.

Obstajata dva možna scenarija poistovetenja z Izakom.

PRVI scenarij:

Si žrtev, ležiš brezmočen, predaj se usodi – moraš se odreči vsemu; dovoli, da te žrtvujejo. Kako se ob tem počutiš? Počneš to prostovoljno? Z nejevoljo? Z jezo ali žalostjo? Poznaš ta občutek?

DRUGI scenarij:

Si upornik, odrineš roko svojega očeta; začneš se pogovarjati; vprašaš očeta, zakaj to počne? S kakšno pravico? Kako lahko tako grdo izda tvoje zaupanje?

Podobno se poistoveti z Abrahamom:

Kako se počutiš, ko moraš žrtvovati lastnega sina? Podeli svojo izkušnjo s skupino.

Opisano dogajanje je primeren uvod za predstavitev globljega pomena arhetipa 'grešnega kozla', ki ima širši družbeni pomen.

Morda bodo otroci v prihodnosti lahko našli način, kako se pogovarjati s starši; ne bodo poslušali le: "Ti nič ne veš." Lahko si predstavljamo življenje, ko se ljudje poslušajo in sodelujejo med seboj – lahko odraščajo v zdravem samospoštovanju in zaupanju, ni jim treba proizvajati ubijalskega orožja, s katerim bi "branili" sami sebe in ubijali druge. Pristop, ki ga uporabljam pri delu, naj bi omogočal priti v stik z lastno senco, jo sprejeti in spremeniti brez potrebe po sproščanju njene zahrbtne uničevalne sile ali po begu v neozdravljivo bolezen in smrt.

U Tant, nekdanji sekretar Združenih narodov, je nekoč dejal: "Vojn med narodi ne moremo ustaviti, dokler ne ustavimo vojn v srcih ljudi."

Pri delu upoštevam naslednja načela:

- prepoznati travmo in jo priznati;
- v varnem, zaupnem okolju ponovno odigrati situacijo, jo ponovno udejaniti, jo podoživeti;
- raziskovati s pomočjo telesa, doživljati skrajne napetosti in sprostitve.

Stopnje so: poistovetenje z bolečino, integracija, preobrazba in ozemljitev. Ta proces lahko okrepimo s kostumi, maskami, močno svetlobo in senco naravnega ali umetnega izvora.

GIBALNA IZKUŠNJA

Skupina sedi na tleh v krogu; predstavim temo 'grešnega kozla' in vsak posameznik se besedno odzove.

Nato nadaljujemo po stopnjah. Najprej se posvetimo dihanju in spremljanju telesnega ritma. V tej fazi lahko udeleženci stojijo, sedijo ali ležijo. Da bi olajšala neposredno psihofizično doživljanje, vodim udeležence skozi tole izkušnjo:

Občuti reakcijo svojega drobovja ob občutjih 'grešnega kozla'; občuti napetosti take, kot so, nesproščene: jezo, frustriranost, potrto, krivdo, nemoč, zanikanje; in pripravljenost kriviti druge, prizadeti jih ali celo usmrtiti ... Vse to nosi breme bolečine.

Kako velika je ta bolečina?

Kakšne vrste je?

Koliko bolečine prejemaš?

Koliko bolečine zadajaš?

In predvsem, kje so izvori bolečine? Ali izvira iz tvoje družine, iz tvojega spola, tvoje rase ali kulture?

Ta osredotočenost na samega sebe pomaga pri določanju mesta sence v telesu. Če vemo, kako jo občutimo, jo poznamo, jo lahko prepoznamo, in to zavedanje je začetek izgubljanja občutkov krivde za vse,

- kar smo morda povzročili,
- kar je bilo povzročeno nam,
- ali je bilo povzročeno komu, ki nam je blizu, članu družine ali dobremu prijatelju ...,
- ali je bilo povzročeno komu, s katerim se istovetimo, komu iste rase, barve, prepričanja ali poklica.

Sam zase leži na tla. Ukvarjaj se z zavedanjem svojega hrbta, dela telesa, ki ga ne moreš videti, tistega dela, ki nosi senco, v "torbi", o kateri govori Robert Bly.

Prisluhni svojemu dihanju ... Premolk.

Zavedaj se napetosti v svojem telesu ... Premolk.

Povečaj napetost do največje možne mere – kaj se zgodi z dihanjem?

Raziskuj svoje občutke in izrazi, kako se počutiš, ko se uležeš? Je udobno ali te je strah? Raziskuj pomen besede "uleči se" kot obrambni položaj ali položaj podrejanja. Kateri najpomembnejši spomini privrejo na dan?

Ko si odkril napetosti v telesu, ki ustvarjajo to togost, jim dopusti, da popačijo tvoje telo, da dajo obliko tvoji lastni "prikazni", stvarjem, ki te preganjajo in te grajajo ...

Dopusti prikazni, da postane močnejša. Vstani, preoblikuj obliko in občutek napetosti v navpičnico. Na tak način dopusti, da se "prikazen" naseli v tebi ... in tako ustvari lastnega "demona".

Gibaj se po prostoru in komuniciraj z drugimi "demoni". Te odbijajo ali privlačijo? Se jim želiš pridružiti ali jih uničiti?

"Moram se počutiti krivega ... moram prenašati vso to pretresljivo dramo psihiatrične bolnišnice ..."

"Ogenj v mojem trebuhu, to je demon ... otrok, ki ga nisem mogla obdržati, zaradi strahu pred izgubo lastne varnosti, z moškim, katerega, sem mislila, da ljubim, in ki me je kmalu potem zavrzel."

"Breme 'prikazni', breme 'grešnega kozla' — spoznala sem, da vse življenje nosim senco matere in senco bivšega moža ... tokrat sem se zatekla v jamo, v celo vrsto jam, tam sem našla pošast."

Sprosti se, otrepi se doživljanj demona. Zavedaj se mehko in prožnosti ... Otrepi se vse napetosti, zmehčaj se, kolikor se da – sproščeno dihaj in se premikaj, kot da je tvoje telo brez teže. Ustvari občutek lastnega zdravilca, premikaj se, kar se da lahkotno ... raziskuj svoje roke, svoje ude in svoje dihanje.

Dopusti nogam, da se svobodno gibljejo – preizkušaj, kako nosijo težo. Lahko se uležeš na tla in nogam pustiš, da valujejo brez omejitev – uskladi gibanje bokov, kolen in gležnjev – ljubeče uporabljaj noge in stopala.

Ko imamo dovolj svobode in prostora, se gibanje začne širiti navzven, postane spontano in harmonično; občutek, da so noge brez teže, mnogim nudi veliko olajšanje.

"Zdravilka mi je dala občutek varnosti, mislim, da je to pravo, da je tukaj temelj mojemu ozdravljenju. Ves čas sem se vračal v različna obdobja svojega življenja; ko mi je bilo 14 let ... sem povabil svojo mamo na čaj, da bi se pogovarjala o stvareh, ki sem jih imel rad, ki jih je imela rada ona, namesto popolnega umika, njene izčrpavajoče tesnobe ..."

Potem, ko si doživel obe nasprotji, jih poveži, ustvari most med dvema skrajnostima svoje osebnosti. Preoblikuj te izkušnje v likovni izraz, zvok ali pisano besedo.

"Mesečno perilo, menstruacija, je most, neprestano obnavljanje – le kako je ženskam, ki nimajo pravice do lastnega telesa? Po vsem svetu ... grozno je sploh pomisliti na to, toliko zatiranja ... Kako se je izoblikovala religija? Kristjani nikoli niso imeli duhovnic. Tako daleč proč so odrinili ženskost. In kdo je pisal o Raju? Je bil to moški? Zagotovo je bil moški, kajti nobena ženska se ne bi mogla tako okriviti, obsoditi svoj spol, nositi vse breme ... torbo, polno gnilih jabolk ... dekleta nimajo pravic."

"Ta most, izogibal/-a sem se soočenju s samim seboj ... projiciral sem svoje potrebe na odnose z drugimi ljudmi, vedoč, da mi ne bodo mogli nuditi tistega ... tiste puščave, tiste divjine, ki jo moram prehoditi, ki povzroča veliko bolečino

v mojih prsih. Še nikoli je nisem tako močno občutil ... je kot, da bi bil bolehal na pljučih. Vrnil sem se v svojo kožo in zelo težko je biti v svojem telesu ... ta strah pred soočenjem ...”

S takimi vajami se ozaveščamo možnosti spreminjanja, od demonskega k ozdravljanju. Z doživljanjem obeh plati se zavemo, da lahko izbiramo: ali se vzravnamo ali pa nosimo breme ‘grešnega kozla’.

Sedaj se razdelite v pare.

Začnite s hojo po točno določeni črti, zamislite si, da so poti brazde, ki se križajo med seboj, ena pot izbriše drugo. Nekajkrat ponovi, spreminjaj hitrost in ritmične poudarke. Individualno ustvari negativne (zaprte), umaknjene gibne vzorce. Zavedaj se lastnega odnosa do drugih in lastnih meja, v katere posegajo drugi ...

To rezanje prostora, poseganje v prostor drugega, neprestano vmešavanje, je kot tok reke, ki ga prekine jez ali ga ovirajo odplake.

Ponavljaj, vse dokler ne občutiš jeze in frustriranosti, vse dokler si ne želiš česa ukreniti.

“Topost se počasi začne razgrajevati, se integrira z željami ... išče maščevanje, postaja močna uničevalna sila.”

Kot je rekel Whitmont (1982): agresije se ni mogoče znebiti, je nujna za preživetje.

“Stranišče je zdaj tako polno, da se zaradi zanemarjanja kmalu ne bodo mogli več izogniti groznemu smradu ...”

Ko si s tem končal, ustvari novo fazo, ki temelji na pozitivnem, odprtosti in povezovanju. Raziskuj občutja medsebojne izmenjave, sočutja, ljubezni.

To so transpersonalne, nadosebne vode, ki tečejo v osebne vzorce.

“Rdeča rana ... rdeča je moja spreminjajoča se mati ... v mojem sončnem spletu, solarnem pleksusu (živčnem spletu v predelu želodca, op. B. K.) ... blizu srčne čakre, svete in solarne čakre pleksusa.”

“Želim si masaže, ne občutim ničesar drugega bolj kot željo po masaži ...”

“Krivda, ki mi jo je vcepila moja skupina ... ko sem jo zapustil, niso imeli več grešnega kozla, in skupina je razpadla.”

Improvizacija:

Partnerji si v gibanju delite občutek demona in zdravilca, odrešenika in žrtve. Gibaj se kot žrtev in pomočnik, prepusti težo, vzemi težo nase, prepusti svoje breme ... podelita si breme in podpirajta drug drugega ... vse dokler ti ne uspe osvoboditi se. Sedaj lahko podpiraš samega sebe, se obvladuješ, si neodvisen.

Izkušnji demona in zdravilca se stopita v nov telesni občutek. Ta transformacija pomaga pri integriranju “persone in njene sence” v pozitivno samopodobo.

IZPOSTAVLJANJE RAZLIK : SPREJEMANJE RAZLIK

Življenjska pot me je vodila od pedagoškega koreografskega dela pri gledališču, pisanja in slikanja do terapevtskega dela, pri tem sem raziskovala grške arhetipe in biblijske figure. Plesala sem že kot otrok. Sledili so moderni ples, klasični balet in koreografije. Potem je prišel Moshe Feldenkrais s strokovnoznanstveno izobrazbo inženirja in fizika. Napisal je knjigo o svoji metodi zavedanje skozi gibanje (Feldenkrais, 1972). Sledil mu je eden njegovih prvih študentov Noa Eshkol, ki je ustvaril edinstveno zapisovanje gibanja (1958, 1986). Jungovska terapija mi je dala vpogled v uporabo pripovedovanja zgodb in slikanja na mojem lastnem osebnem potovanju. Ko sem delala s Paulom Rebillotom, sem doživela gledališko izkušnjo terapije gestalt. Spoznala sem literaturo Josepha Cambella in njegovo knjigo Junak s tisoč obrazi (1972).

T'ai Chi Ch'uan mi je omogočil razumevanje taoizma in filozofije Daljnega vzhoda ter še okreplil zavedanje telesnih energetskih tokov. Chi Khung mi je prinesel nadaljnje globlje razumevanje pomena Petih elementov. Spoznala sem metodo telesnega in duševnega osredotočanja (Body Mind Centering, BMC), način izražanja, ki prispeva k zdravljenju s spoznavanjem in ustvarjanjem odnosov med različnimi telesnimi sistemi. Izkusila sem metodo avtentično gibanje, ki spodbuja k ustvarjalnemu izražanju notranjega življenja z ugotavljanjem razvidne povezave med zavednim in nezavednim. Metoda je zgrajena na osnovi Jungove aktivne imaginacije. Vključuje osebo, ki se giblje, ter eno ali več prič, ki jo opazujoč spremljajo.

Na vsej tej poti se je izoblikovala moja specifična terapevtska metoda, v kateri sem spojila sestavine Vzhoda in Zahoda. Še naprej preizkušam nove poti, vendar pri tem ostajam na trdnih tleh. Že več kot trideset let delam na področju enovitosti telesa, razuma in duha, ugotavljajoč povezave med individualnim in kolektivnim, med duhom vzhodnih in zahodnih tehnik in disciplin. T'hai Chi je prispeval k zavedanju skrajnosti in dopolnjujočih se jing in jang nasprotij, kajti kitajska filozofija, psihologija in medicina so eno, medtem ko so na Zahodu to tri med seboj ločene discipline.

V pristopu črпам iz zakladnice mitov, pripovedk in arhetipskih figur. Na tak način poskušam lajšati spreminjanje posameznika, spodbujati in bogatiti njegovo ustvarjalnost ter globlje izražanje sebe, to naj vodi k polnejšemu življenju.

Prijatelj japonsko-ameriške slikarke Mayumi Oda je, opazujoč svoje noge, rekel: "To so noge boginje." Slikarka je dodala: "O, da bi vsi imeli noge boginj, s katerimi bi se trdno ukoreninili na tej zemlji. Tudi Zemlja kliče k okrevanju."

Karkoli počnem, vedno je izhodišče gibanje. Na ta način poskušam ustvariti okolje, kjer lahko vsakdo najde svojo identiteto in varnost.

Prevod in priredba: Barbara Kariž, Breda Kroflič

LITERATURA

- Bartal, L., Ne'eman, N. (1975) *Movement, Awareness and Creativity*. Harper & Row, New York.
- Bartal, L., Ne'eman, N. (1993) *The Metaphoric Body*. Jessica Kingsley Publishers, London.
- Bly, E. (1988) *A Little Book in the Human Shadow*. Harper & Row, San Francisco.
- Cambell, J. (1972). *The Hero with a Thousand Faces*. Bollingen Series XVII. New Jersey: Princeton University Press, Princeton.
- Eshkol, N. (1986) *Movement Notation*. Research Centre for Movement Notation, Tel Aviv University, Tel Aviv.
- Feldenkrais, M. (1972) *Awareness Through Movement*. Harper & Row, New York.
- Perera, S. B. (1986) *The Scapegoat Complex*. Inner City Books, Toronto.
- Sutherland, J. D. (1980). The British Object Relations Theorists: Balint, Winnicott, Fairbairn, Guntrip, *Journal of American Psychoanalytic Association*, Vol. 28, No. 4, New York.
- Sveto pismo stare Zaveze* (1958) Zgodovinske knjige, Genesis 22, 2, Prva Mojzesova knjiga, str. 66; Genesis 22, 9-14, Prva Mojzesova knjiga, str. 66, 67; Leviticus, 16; 5, 8-10, Tretja Mojzesova knjiga, str. 225; slovenski prevod. Maribor: Lavantinski škofijski ordinariat v Mariboru, Maribor.
- Whitmont, E. C. (1982) *Return of the Goddess*. Crossroad Publishing, New York.