

Ciało jest dzikością

W naszej kulturze cielesność, a jeszcze bardziej dzikość to słowa, które nie wywołują zbyt pozytywnych skojarzeń. Choć ciało zyskało od niedawna wyjątkowy status, to dzikość najczęściej kojarzy nam się źle. Dzikość trzeba jakoś opanować. Nawykowo uznajemy, że nasze ciało nie jest od nas mądrzejsze i że to my wiemy, co jest dobre. Nasza kontrola nad cielesnością wydaje nam się zatem czymś oczywistym i niezbędnym. Rzadko potrafimy zawierzyć ciału, gdyż nasze kontrolujące wszystko „ja” z zasady wie lepiej. Nie ma tu miejsca na dzikość.

Ten bagaż różnorodnych wyobrażeń o cielesności i dzikości przynieśli również ze sobą uczestnicy warsztatu Wojciecha Eichelbergera „Ciało jako dzika przyroda”, który odbył się 06.11.2011 w Kinoteatrze Rialto w Katowicach w ramach V Festiwalu Kultury Ekologicznej „Zielono mi!”. Trzygodzinne zajęcia cieszyły się sporym zainteresowaniem – uczestniczyło w nich ponad 50 osób, czyli więcej niż początkowo przewidywali organizatorzy.



Wojciech Eichelberger podczas warsztatu

Warsztat rozpoczęła seria krótkich ćwiczeń, dzięki którym uczestnicy mogli rozładować napięcia nagromadzone w ich ciałach. Tego typu praca z ciałem jest szczególnie ważna, gdyż w codziennym życiu coraz częściej i silniej doświadczamy stresu związanego z prowadzonym stylem życia. Rozluźnienie zwykle napiętych mięśni umożliwiło otwarcie się na często ignorowane doznania płynące z ciała.

Kolejną propozycją była praca w parach. Zadaniem pierwszej osoby w parze było wejście w rolę Ciała drugiej osoby i opowiedzenie o swoich potrzebach. Partner w parze po wysłuchaniu swego Ciała mógł mu podziękować, przeprosić je i poprosić o coś, po czym następowała zamiana ról. Ćwiczenie to wielu osobom pozwoliło uzmysłowić sobie presję, jakiej sami siebie poddają. To dobry moment na dokonanie swoistego rachunku sumienia. Dla niektórych była to też okazja do uświadomienia sobie własnych potrzeb i pragnień, których istnienia nawet nie podejrzewali. Na co dzień wiele z nich – potrzeba dłuższego wypoczynku czy spontanicznego okazywania czułości – częstokroć nie jest nawet dopuszczanych do świadomości przez kontrolujące „ja”, któremu zależy, abyśmy zachowywali się w określony sposób. Ćwiczenie dało też możliwość poznania innej – zazwyczaj obcej – osoby, korzystając w większej mierze ze zmysłów, uważnego spostrzegania i intuicji niż z często nadużywanego intelektu. W omówieniu uczestnicy podkreślali, że diagnozy dotyczące potrzeb partnera z pary stawały się zaskakująco trafne i bardzo specyficzne wówczas, gdy wychodzili oni poza utarte slogany, a zaczęli uważnie obserwować i kierować się intuicją.

Pojawiły się również refleksje, że doświadczenie słuchania o swoim ciele i wypowiedzianie się w imieniu czyjogoś, stało się zarazem doświadczeniem przekraczania granicy, ustanawianej zwyczajowo w kontaktach interpersonalnych. Wejście w rolę Ciała dało niemalże możliwość doświadczenia jedności z drugą osobą. Na poziomie ciała i instynktów, gdzie „ja” przestaje mieć takie znaczenie, nie ma również tak wyraźnych i ostro zarysowanych granic, nie ma odrębności.

Doświadczenie jedności pogłębione zostało przez kolejne ćwiczenie. Odbyło się ono w parach i składało z dwóch etapów. W pierwszym etapie obie osoby wskazywały na siebie, mówiąc „to jestem ja”, a następnie na partnera, mówiąc „to jesteś ty”. W drugim etapie wskazywały na siebie, mówiąc „to jesteś ty” i na partnera, mówiąc „to jestem ja”. Wielokrotne powtarzanie tych słów dawało wręcz efekt transu, w którym mocno zacierała się granica między „ty” a „ja”, między tym, co wewnętrzne, a tym, co zewnętrzne. To doświadczenie szczególnie istotne w kontekście naszej relacji z dziką przyrodą. Okazuje się bowiem, że w rzeczywistości nie ma podziału na nas i przyrodę, na tego, kto chroni i to, co należy chronić.



Wojciech Eichelberger podczas warsztatu

Wojciech Eichelberger w swoich komentarzach wielokrotnie podkreślał, jak fundamentalne jest doświadczenie jedności. Odwoływał się do praktyki buddyjskiej, której adepci składają ślubowanie wyzwolenia wszystkich istot. Treść tego ślubowania stoi w wyraźnej sprzeczności z ideałem skromności i pokory, tak ważnym w buddyzmie. Samo ślubowanie wydaje się być paradoksalne i nedorzeczne, jednak można je zrozumieć właśnie z poziomu doświadczenia jedności. Skoro wszystkie istoty są ze sobą powiązane, jak można nie dbać o nie wszystkie jednocześnie, troszcząc się choćby o samego siebie?

Szczególnie poruszająca była kolejna propozycja warsztatowa – medytacja nad pytaniem „czy to mnie przydarza się ciało, czy raczej ja przydarzam się ciału?”. Samo pytanie, ujęte w formule koanu, jak i późniejsza dyskusja nad nim w czwórkach, były poważną konfrontacją z dotychczasowymi wierzeniami. Te przekonania – o wyższości aspektu duchowego nad materialnym lub odwrotnie (choć częściej spotykane jest to pierwsze) – są w nas niezwykle silnie zakorzenione i często stanowią ważny wyznacznik tego, kim zdaje nam się, że jesteśmy. Jednocześnie są one jedynie przekonaniem, to tylko mniemania. Nie mówią one nic o tym, jak jest naprawdę, kim my naprawdę jesteśmy. Są jedynie konstruktem umysłu. Skonfrontowanie tych przekonań z mądrością płynącą z ciała było doświadczeniem niezwykle odkrywczym. Okazało się, że nie ma w istocie dobrej odpowiedzi na to pytanie. Ani ciało nie jest bowiem ważniejsze od umysłu, ani umysł od ciała. Ale zarazem i ciało jest ważniejsze od umysłu, i umysł od ciała...

Warsztat zakończyła runda, w której każdy z uczestników jednym słowem nazwał najważniejszą

potrzebę swego ciała. Wymienione potrzeby były zarazem potrzebami i życzeniami dla dzikiej przyrody. Najczęściej powtarzaniem określeniem był spokój. Nasza cielesność, jak i dzika przyroda potrzebuje i zasługuje na to, by móc zaspokajać swoje potrzeby w nieskrępowany sposób, na wypoczynek i na pozostawienie jej taką, jaką jest.

Warsztat był przez uczestników oceniany jako bardzo wartościowe i wzbogacające doświadczenie, ale jednocześnie podkreślano, że było to doświadczenie trudne. W trakcie warsztatu pojawiały się rozmaite emocje – te oceniane przez nas jako pozytywne: radość, satysfakcja, spokój, ale też trudniejsze odczucia, jak niepokój, rozczarowanie, złość czy smutek. Pojawiły się również głosy mówiące o braku akceptacji dla propozycji prezentowanych podczas warsztatu i o braku zrozumienia intencji prowadzącego. Jednak doświadczenie uczestnictwa w warsztacie było intensywne i wiele mówiące, za co wdzięczne były nawet osoby częściowo niezadowolone.

Zrozumiały jest opór, który zapewne wystąpił w mniejszym bądź większym stopniu u większości uczestników warsztatu. Emocje, które towarzyszą nam w życiu, są częścią cielesności. Strategie, które staramy się stosować wobec naszych ciał, zmuszając je nierzadko do robienia rzeczy niepotrzebnych i szkodliwych, nie zapewniając odpowiednich ilości odpoczynku, ruchu, zdrowego pożywienia, a zarazem dając im to, czego nie potrzebują, stosujemy również w odniesieniu do naszych emocji. Staramy się wzmacniać i „wybierać” te, które sprawiają nam przyjemność, a unikać tych, które wydają się być przykre. I w jednym, i w drugim przypadku chodzi o „ja”, które stara się przejąć kontrolę nad rzeczywistością.

Tymczasem żeby docenić dzikość na zewnątrz nas i w nas, trzeba się w niej zanurzyć, pozwolić sobie na doświadczanie cielesności bez stawiania jej absurdalnych wymogów, bez skrepowania, bez kontrolowania jej w imię spełniania roli grzecznej dziewczynki czy grzecznego chłopca. Zazwyczaj wolimy oddzielać się od swego ciała, uciekając w sferę planów, marzeń czy fantazji, podczas gdy ciała nie sposób oszukać, ciało jest zawsze przyziemne. Może zatem warto pozwolić sobie po prostu być swoim ciałem, być ze wszystkimi doznaniem, emocjami i potrzebami, które ciało z sobą niesie. Pozwólmy więc sobie zanurzyć się swym ciele, niczym w wartkim nurcie rzeki, bo ciało jest dzikością!

Anna Gierlińska