

САДРЖАЈ

| | |
|---|-----|
| Предговор | 7 |
| Искуство трауматичног рођења | 15 |
| Животна вредност бола | 27 |
| Љубав и патња | 43 |
| Болна страна трансродности | 51 |
| Умеће раздвајања | 75 |
| Искушења сологамије | 83 |
| Под маском селфија | 93 |
| Манипулативни аспект саморањавања | 103 |
| Злоупотреба људских невоља | 113 |
| Болне лажи | 119 |
| Друштво морално упокојених | 135 |
| Време заказаног ума | 143 |
| Понос и стид | 149 |
| Застрашивање и растеривање страха | 161 |
| Траума и катарза | 167 |
| Опраштање и заборављање | 177 |
| Доживљај космичког бола | 195 |
| Значење насиља у књижевности | 209 |
| Исцељујућа моћ рањеног | 223 |
| Поезија у светлу терапије | 235 |
| Литература | 245 |
| О аутору | 253 |

ПРЕДГОВОР

Утицаје и догађаје из спољашњег и свог унутрашњег света, у зависности од њиховог деловања, човек доживљава и означава као пријатне и непријатне. Према многим импулсима којима је изложен, он остаје индиферентан, јер они не изазивају у њему поларизована осећања на основу којих и формира образац њиховог доживљавања и поимања. Стваран већ непосредно након његовог рођења, тај бинарни образац се заснива на односу према чиниоцима који у њему побуђују задовољство или незадовољство, због чега их он означава као позитивне или негативне и одређује као добре или лоше. За разлику од пријатности и задовољства, болне и трауматичне непријатности које отежавају нормално телесно и душевно функционисање могу бити и подстицај за превазилажење актуелних животних невоља.

Доживљен као изузетно непријатан осећај, бол је иманентан животу и обележава најзначајније тренутке човековог постојања, од рођења, стицања најбитнијих искустава током његовог индивидуационог процеса до одласка с овог света. Трауматичност доласка на свет је искуство које своју психолошку вредност потврђује у потоњем животу. Пролажење кроз болни процес иницијацијског обреда био је

традиционални начин доказивања зрелости појединца и добијања статуса равноправног члана заједнице. Ови критеријуми важе и у контексту данашњег модерног друштва јер човек постаје зрела личност стицањем способности контролисања сопствених нагона и подношења бола. Иако доноси велика задовољства, живот у својој реалности изненађује болним непријатностима које успевају да поднесу, без битних последица по њих, само зреле личности.

У односу на природу и природност човековог примарног биолошког постојања, култура је репресивна, а процес васпитавања и образовања појединца карактерише репресивност која изазива почетну нелагодност. Уколико је природна тежња за остварењем неке жеље супротна датим социокултурним правилима, онда је забрана и казна због њиховог кршења утолико и болнија. Доживљени бол може бити и трауматично искуство које одређује каснији живот и понашање појединца. Попут доласка на свет и рађање у култури је непријатно и болно, али усвајањем културних и моралних норми као чинилаца свог идентитета човек стиче претпоставке да се у култури потврди и буде задовољан. Бол изражава животне противречности његовог вишеслојног и сложеног бића и уколико се он потискује онда се емоционални набој испољава на непредвидив и ирационалан начин. Свест о потиснутом болу мотивациони је чинилац његове реинтеграције пред собом и виђења себе у целини, онаквим какав јесте, а у тој целини је и истина о њему.

Телесно-душевна истина

Индивидуални осећај бола, као одговор централног нервног система на изузетно непријатне утицаје, психолошки је феномен објективно немерљив квантитативним показатељима. Бол који осећа појединац одређен је његовом субјективношћу и завистан је од његовог тренутног емоционалног стања које тај непријатни наддражај може умањити или повећати. Будући да свако тело има свој праг бола и с обзиром на непостојање објективних индикатора осећања бола, сматрало се немогућим утврдити јединицу мере бола и створити скалу бола. Иако је, дакле, бол субјективно осећање, Џастин Шмит је, ипак, зависно од узрока утврдио скалу објективне јачине бола. Остаје упитно колико је та скала објективна у мерењу бола, али је према њој гашење цигарете на кожи вредновано са 2 бола, ујед стршљена са 3 бола, а убод метак-мрава је оцењен са максималних 4 бола. У разликовању акутног бола, узрокованог повредом, од хроничног бола условљеног неким болестима, утврђено је, на основу њихових различитих можданих сигнала, да хронични бол није само другачија верзија акутног, већ да је битно другачији. Декодирањем мождане активности која је у основи хроничног бола омогућено је његово предвиђање, контролисање и адекватно лечење болести које га узрокују.

Са становишта човекове осећајности, сваки бол је особена емоција. У односу на друге болове тела, главобоља је, на пример, различита од њих, али је њена специфичност чини идентичном код људи. Међутим, свака је главобоља појединца различита, као што ни истог човека глава не боли увек на

исти начин. Искуство бола је индивидуално и лично, а свест о том непријатном емоционалном доживљају може се исказати истицањем његове специфичности или коришћењем опште одреднице у коју се, без детаљног одређења, утапа и губи његова аутентичност.

Уколико би се психосоматска природа човековог организма упоредила са спектром светлости, онда његов видљив, соматски чинилац прелази у његов невидљив душевни аспект. Приликом повреде или обољења боли повређени или оболели део јединственог психосоматског организма, а у прилог схватању да није само тело инструмент бола, већ да је то и душа говори и чињеница о соматизацији душевних невоља и душевном болу због телесних повреда. Зависно од преовлађујућег аспекта идентитета и изложеност болу се специфично доживљава у видљивом, соматском и невидљивом, душевном аспектима човековог постојања.

Према доминантном осећању, бол може бити телесни и душевни, а по свом карактеру и интензитету разликује се оштар и севајући од потмулог и тињајућег. Зависно од личности појединца, његове способности трпљења и временског трајања и интензитета овог непријатног осећања којем је изложен, бол може не само да унизи и дехуманизује човека, већ и да га подстакне да компензацијом превазиђе то осећање. Сагледавањем моћи бола у том контексту, јасно се уочавају његове негативне и позитивне стране. Чињеница да у српском језику може као именица бити и мушког и женског рода, бол показује своју двоструку природу која се огледа у могућности да се на ову емоцију агресивно одговори или да се она пасивно трпи. Изложен болу човек се

затвара у тај свој доживљај у тежњи да апсолутизује његов значај. У својој тихој патњи, он се пасивизира и тек када она постане неиздржљива он се мотивише да промени постојеће околности и превазиђе своје невоље.

Опраштање бола

Политика вођена оружаним средствима, како се еуфемистички назива рат, узрочник је масовног бола којем су људи изложени. Међутим, приликом мобилизације и слања у рат из којег се многи неће вратити или ће у њему доживети велику трауму, повећаним патриотским заносом страх од смрти и од бола се настоји потиснути. Том манипулацијом и самоманипулацијом страхом постиже се жељени циљ мобилизације, као што се и застрашивањем пренаглашава фиктивна или безазлена опасност да би се грађани пасивизирали и држали у том стању. Моћ бола огледа се у застрашивању болом, које се у остварењу показује као болно застрашивање. Међутим, за разлику од тоталитарних режима које карактерише владање страхом и болом, показује се да се људима уместо контролисаног наношења бола може успешније управљати пружајући им умерена задовољства.

Психосоматско јединство душе и тела и чињеница да је заборав само дубља форма памћења, указују да је феномен опраштања чин који има за циљ транспоновање епизодијског памћења везаног за непријатно и трауматично искуство у семантичко меморисање ослобођено негативног емоционалног набоја. Тај циљ је истоветан коначном исходу природног

процеса заборављава, јер уколико се осветољубивост и обавеза освете као светог чина не пренесу на будуће генерације, помирење између потомака некад завађених припадника етничких или националних заједница настаје као резултат тог природног заборављања трауме некадашњих сукоба њихових предака.

Иако се сматра познатим, јер га је сваки појединац искусио током живота, бол није и спознат у оквиру многих својих непознаница. Имајући у виду последице које оставља у човековом животу, чини се да он не зна о болу оно што би требало да зна, премда мисли да о њему све зна. Однос према сопственом болу и невољама других, одредница је етичности као духовне вертикале човековог постојања. Њено сламање има за последицу стварање друштва морално упокојених које симулираном важношћу морала показује слику данашњег постморалног доба.

Сагледавање како индивидуалних болних искустава, тако и карактеристичних трагичних догађаја, упућује на шири социокултурни контекст њиховог патолошког порекла. Премда велики број људи живи данас са хроничним болом којег се не могу ослободити узимањем синтетичких лекова, повишеном свешћу о сопственим самоисцељујућим потенцијалима они увећавају своје могућности за ефикасно превазилажење животних невоља.

Допринос таквом освешћивању јесте и ова књига у којој су изложени резултати ауторовог досадашњег проучавања феномена бола. Тумачећи с антрополошког становишта његове најбитније аспекте, он их сагледава у контексту њиховог значаја за адекватно разумевање позиције савременог човека.

Књигу чине двадесет тематски различито дефинисаних текстова обједињених идејом за целовитим антрополошким сагледавањем најнепријатније емоције. Будући да је бол другог основа и повод људској емпатији, резултати ових проучавања могу бити и прилог заснивању антропологије бола као дисциплине која би допринела одговарајућем човековом саморазумевању.

Бојан Јовановић