

СЕКСУАЛНО ВАСПИТАЊЕ И ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ

У данашње време сексуалност је веома раширена тема. Много се о томе говори, секс је доступан преко свих средстава комуникације, све је мање табу тема... У часописима, књигама, тв-у, интернету можемо научити све могуће технике како би ужитак био потпун-како направити праву атмосферу, одговарајући говор тела, како на 1000 начина и поза из Кама Сутре завести и задовољити партнера... Ипак, чини се да у свему томе има једна велика празнина јер и поред свега осећај просто није потпун. Људи, већ свеопште образовани знањем из еротских филмова, како год да крену изгледа да ударају о зид, нису задовољни јер увек нешто фали и не могу да схвате у чему је проблем.

Прескаче се једна кључна тема која је парадоксално целокупном развоју човечанства остала у мраку и постала малтене табу. Повезаност уживања у сексу и емоционалне зрелости. Притом се овде не мисли на љубав између партнера која је свакако пожељна због квалитета партнерског односа већ на развој индивидуе као засебне личности а уз то и њено задовољство сексуалним животом и животом уопште. Повезаност секса и емоција је веома суптина, тешко схватљива веза али у пракси од огромног значаја. Ипак чини се да се огромна енергија троши да се они одвоје. То је разлог зашто разни облици сексуалног васпитања углавном не успевају онако како бисмо желели. Потенцира се само тај технички део а заборавља онај суштински који покреће и мотивише цело биће. Уместо напора за уједињавањем тих различитих снага у човеку, процеп се само продубљује. Људи има све више а само су још усамљенији. Ту суштинску празнину у човеку је тешко игнорисати и заварати се свакодневним дистракцијама и обавезама па се претерује у пићу, кажњавању себе и других, коришћењу секса као замене за љубав, иживљавању на различите начине...

Проблем је што је нас емоционални живот спутан гомилама предрасуда и забрана и тешко је не изгубити се у свему томе. У неким породицама је забрањено изражавање бола, беса, у неким страха и уопште у друштву се цене људи који су блокирани, максимално контролисани а не они који су спонтани. Притом се бркају појмови као што су спонтаност и импулсивност. Не схвата се да смо ми нераздвојиво психо-физичко јединство. Ако погледамо једну малу једноћелијску животињу нпр. амебу, она се креће и ако је пријатна средина она се шири а ако је непријатна она се скупља и грчи. На том неком базичном изражајном нивоу и људи такође функционишу и за нас је велико задовољство да се ширимо и пулсирамо. Али ствари су компликованије јер ми смо често, због безбројних друштвених норми и забрана у сталној контракцији и грчу. То је грозно стање-замислимо ту малу амебу која је стално згрчена. Људи покушавају да надоместе тај недостатак на разне начине али никаква слава, новац, каријера, савршено тело, прекомерно вулгаризована порнографија или тражење излаза у екстремним перверзијама не могу да надокнаде тај недостатак живота у човеку. Он ипак интуитивно покушава да се ослободи тог грча. Секс је нешто што га ослобађа на најприроднији и најздравији начин и спаја са свим са чим је иначе одвојен. То је реуспостављање тих нарушених базичних шема у човеку. Дубока, природна пулсација живота у нама је кретање животне енергије од центра ка периферији организма и натраг. Емоција (е-мотион) је уствари покретање, ангажовање бића у једном или другом правцу. Ако ми јако блокирамо неку емоцију- било бол, страх, бес што смо можда морали да бисмо опстали у примарној породици, некој угрожавајућој средини, ми не дозвољавамо да се тај природан проток догоди. То блокира цео живот па и сексуалност. Тако, да бисмо отклонили неке сексуалне дисфункције као што су фригидност, импотенцију, аноргазмију итд. које су у овом савременом добу све чешће,

ми морамо да отпустимо те кочнице које држе цео систем у сталном грчу и патњи. Наша култура пати од страха од задовољства иако жели задовољство. Али отварање ка задовољству носи такође сусрет са неприхватљивим осећањима беса или бола којих се плаши. Јер, на базичном нивоу не постоји селективно отварање : отвараш се или ка свему или блокираш све. И онда нас тако блокиране и одцепљене и од себе и других гута неизбежно отуђење.

Да би могли да се препустимо сексуалности или радости или било ком изражавању тих основних тежњи организма за задовољством, морамо да радимо на сопственој деблокади осећања, да их освестимо, откријемо где смо их закочили и онда ослободимо на начин који је безбедан за личност. Тада се остварује уживање у сексу- преко одблокирања читавог система јер такви поремећаји ретко имају везе искључиво са неком сексуалном неспособношћу и чак је врло упитно да ли тако нешто уопште постоји у већини случајева.

Успех у оживљавању и кретање ка целовитости доноси плодове на свим пољима постојања. То омогућава успех у свим аспектима живота. С друге стране, хронична блокада одређене емоције у одређеним деловима тела најчешће пре или касније проузрокује болести- физичке или психичке и ако се на време не покрене нормалан проток енергије и пулсирања кроз та места долази до неповратних трајних промена на ткивима. Основно питање које се ту поставља је како превазићи те проблеме, како створити нове, здравије, успешније себе, ‘‘како расти’’. Напоре би требало усмерити на освешћивање нашег бивања у свету, освешћивање разних манипулација, освешћивање зависности у односима са људима. Начини развоја, аутентичног живљења, директне комуникације са људима и успостављања контакта са свим деловима себе па и сексуалним се могу научити. Једна од основних премиса је да се не могу развијати само пријатне, како их популарно зовемо позитивне емоције (нпр. љубав, снага, радост...) ако се не освесте и не прихвате непријатне, тзв. негативне емоције (бес, бол, страх...). Позитивне су само друга страна негативних- две стране новчића. Правог раста не може бити ако се и једна и друга страна не узму у обзир, прихвате и развијају на правилан начин. Не можемо расти у љубави и искрено је изражавати ако не растемо у бесу. Расти у бесу значи научити конструктивне начине изражавања беса- од деструктивног и примитивног беса се крећемо ка учењу супростављања и устајања за своја права и борби за идеале у које верујемо. Ако немамо слободу да кажемо НЕ, не можемо стварно ни рећи ДА. Слабости се освешћивањем и прихватањем претварају у снаге. Зато је неопходна нека врста едуковања самих себе о осећањима, емоционално описмењавање. Једноставно речено, то значи бити свестан шта осећамо и шта с тим да радимо. Људи често уместо да именују емоцију, потпуно су преплављени њоме и кажу -То ми се поново дешава. Када од То, постане свест о томе шта је То, зашто је ту, шта радити с тим, човек почне да се понаша много адекватније и налази боље алтернативе и излазе за старе механзме понашања који су га доводили до проблема. Емоционална писменост је дакле препознавање емоција, освешћивање тога шта се дешава, зашто, када и на крају проналажење бољих алтернатива, шта урадити са емоцијама у конкретним ситуацијама. Ево један пример који ће добро осликати важност емоционалног сазревања и награде коју оно доноси:

Клијенткиња долази жалећи се на брачне проблеме и изражава жељу да се разведе. 35 година, двоје деце која су попустила у школи, муж који је увек хладан и рационалан и мада она доста виче, увек буде по његовом. Она се осећа ниподаиштаном, занемариваном. Жали се на главобољу, бол у материци, увећану штитну жлезду, јак страх од смрти, редак, незанимљив и незадовољавајући сексуални живот. Напета је и огорчена, склона праскању и очигледно има висок ниво енергије. Она је типичан БОЛ БЛОКЕР али доста потискује и бес. Очигледно није била у контакту са својим

потребама па смо почели да усмеравамо пажњу на ту област. После сеанси дубоког опуштања и побољшаног контакта са собом почиње да испољава дубоко потиснути бол који није испољавала ни пред ким. Осећала је да њен плач нема краја, плаши се да це бити остављена. Осећа да је једина опасна особа њен муж јер увек буде по његовом. Открива да је то систем уцењивања-оставићу те ако не будеш добра. Тако је заплаши и може да манипулише њоме. Зато се стално понашала према његовим очекивањима, хронично бесна на себе и читав свет. Истовремено у сеансама дубоког контакта са собом појачава се и интензитет уживања и опуштености, тако да јој је некад тешко то да поднесе јер није навикла да доживљава толики интензитет уживања. Полако учи да прихвата себе. Коначно је први пут у животу мирно и без вике поразговарала са мужем. Показала је повређеност његовим понашањем и захтевала да је не занемарује и цени њен труд. Било јој је најтеже на свету да покаже увређеност и бол јер се плашила да би онда одбацивала те људе. Плашила се да ће и сама бити одбачена. Схватила је да је тугу замењивала бесом а повређеност никад није вербализовала. Њен муж је био шокиран променама. Више није могао да је ухвати неспремну и изманипулише. Она је изненађена што јој све то тако природно иде. Понекад погрешно али сада и она поставља услове и управља ситуацијом. Муж је у почетку био уплашен и љут променом али после низа искрених разговора и конфронтација, обоје осећају дубљу повезаност и конфликти су много ређи. Деца су поправила успех у школи. Њени болови у материци и глави су престали, штитна жлезда се стабилизовала. Она више не блокира повређеност, када је тужна плаче и лакше јој је. Страх од смрти је нестао. Претходно замрли сексуални живот се побољшао. Интересовање за секс је оживело, уживања су много дубља и она је постала способна да доживљава оргазам. Једном речју, њихов брак је оживео.

Многе жене се жале на немогућност доживљавања оргазма. Највећи део рада је управо рад на блокираним емоцијама. Типично је да многе жене нпр. блокирају бес и тиме онемогућавају свој организам да се препусти уживању у сексуалности. Осећају страх да се изразе, устану за себе, затраже своја права и са таквим блокадама беса је блокирана и могућност за оргазам. Често када освестимо тај блокирани бес и научимо асертивност- вођење рачуна и о својим и о туђим правима и могућност устајања за себе већ самим тим се отвара способност за оргазам иако ништа посебно на конкретним методама за доживљавање оргазма нисмо радили. Тим радом на блокади агресије разбијамо илузије или према партнеру који можда сувише намеће своју вољу или освешћујемо неразјашњени конфликт према оцу због кога осећају обавезу да су стално добре, послушне, фине девојчице. У том стању одустајања од себе и својих људских права не може да се узме ни право на уживање и то огромна уживања - за која смо као људска врста способни. Најједноставније речено - одустајање од себе не може да омогући оргазам.

Учење сексуалних техника и сексуална едукација није потпуно небитна ствар али то је много једноставнији и краћи процес од обично само неколико месеци. Жена мора да познаје себе и своје тело да би објаснила мушкарцу шта је узбуђујује а он мора да научи контролу овладавања ејакулације. Тежи, већи али кључан и неодвојив део за уживање у сексу је како и шта радити са емоцијама-емоционално описмењавање. То није толико тешко али људи масовно беже од тога. Плаше се да се суоче са оним што стварно јесу.

Важност устајања и борбе за сопствену личност је наравно подједнако кључна и за мушкарце као и за жене, врло често предуслов и окосница даљег развоја и тока живота:

Младић изразито крутог држања јавља се због жеље да дође у контакт са својим осећањима како би могао више да ужива у животу. Жели да научи да се приближи девојкама с којима није имао много контакта. Он осећа само тензију и ништа више, ниједно друго осећање. Такође осећа општи недостатак енергије за животне активности, учење, рад, забаву. Он има пуно енергије на површини али ту је ‘парализована’ и због тога има субјективан осећај немања енергије. Повучен, стидљив, веома завистан од родитеља. Он блокира доста беса страхом на површини али је у основи БОЛ БЛОКЕР. Прво смо радили на томе да га ослободимо страха од аутентичног изражавања и испољавања беса. То је отворило блокаду бола а тиме и способност за уживање и љубав. Током сеанси осветлио је свој велики страх од родитељских забрана. Родитељи нису били у стању да прихвате свој бол па су се ужасавали и његовог. Зато се он јако плашио да покаже да је повређен јер је то значило да неће бити прихваћен и вољен. Заледио се у том страху. Током сеанси се полако та залеђеност страха топила и почео је да прихвата своју повређеност. За њега је било велико откриће да дозволи себи да осећа повреду. Почео је да се бори за себе и самим тим да уважава и друго људско биће. Јаз између њега и других људи је почео да се премошћује. Научио је да даје. Повећало се уживање у животу. Почео је да успоставља љубавне односе и пријатељства. Веома је задовољан због тога. Почео је да се забавља и ужива у сексу. Постаје веома успешан у њему и непрестано изненађује себе. Научио је да изражава захвалност, топлину и остала нежна осећања, тако да их више није само примао него и давао.

Некад је тешко искрено се погледати у огледало али има људи широм света у потрази за развојем својих потенцијала који су доста овладали емоцијама и тиме великом енергијом и моћи коју онда могу да слободно усмеравају и тиме постижу много веће успехе у животу, задовољства у сексу- почевши од продужених органама... Тај задатак јесте тежи и захтева мало више упорности и времена али је и награда огромна. Људи се плаше освешћивања и ‘копања’ по себи па се често повлаче али заборављају да је још опасније не копати по себи и не освешћивати. То доводи до поражавајућих резултата почевши од разних физичких болести, депресија, неуроза, целокупним незадовољством собом и светом... Човек се мора определити а и само стајање у месту је не рад.

Питање је да ли су људи ‘старог кова’ који су живели и радили на земљи, понекад обични сељаци били у бољем контакту са собом и природом и имали нормалнији и здравији однос према сексуалности него људи новог века. Сигурно је да смо ми више уштогљени, отуђени од себе и природе, тиме и од природног тока емоција у себи, прихватања себе какви јесмо... Највероватније смо данас у просеку много гори љубавници иако знамо све могуће технике још из тинејџерских дана, незаинтересовани смо и у страху, без контакта са својим телом и свести о њему и његовим потребама. Изгубили смо природност човека са села а нисмо искористили шансу коју нам је дао развој технологије да развијемо своје свесно биће и развијемо свест о потенцијалима своје личности и остваримо се на свим пољима живота па и сексуалности до назамисливих висина. Застали смо у отуђењу што се наравно одражава и на сексу- углавном су такви људи импотентни, жене фригидне, искомплексирани, преплашени потребама свог бића и тела. Немају појма шта им се дешава осим да су јако несрећни, заочени, усамљени. Као и амеба, људи пате кад су у том грчу, страху и контракцији. Битно је информисати се, започети сопствену едукацију о својим емоцијама, има много начина да се на томе ради ако изузмемо помоћ стручњака. Вратити се контакту са природом, дружити се пуно с људима, ослободити живот у себи, разумети страх од себе и схватити да за њим нема потребе кад знамо шта нам се дешава, научити волети себе и своје тело- научити да их слушамо, смејати се без задршки, играти... Човек мора

схватити зашто је у том несрећном стању отуђења, нарцизма и изолације да би кренуо натраг ка себи и тиме натраг ка другим људским бићима и једноставно научио да буде срећан, да пусти емоције да се слободно крећу кроз њега. Ако нема тог базичног пулсирања, базичног кретања емоције, ми не можемо бити срећни. Та основа се заборавља а пуно се прича о надградњи што интелектуалној, сексуалној, пословној, породичној итд. Она је веома добродошла ако је над слободним кретањем и изражавањем нашег најдубљег бића али ако је над грчем и нечим мртвим-не доноси суштинску срећу и задовољство за којим трагамо.

Проф.др Љиљана Клисић