

Tjelesnost izvedbe i izvedba tjelesnosti

Bubaš, Josipa

Doctoral thesis / Disertacija

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:001086>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-07**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)

Tjelesnost izvedbe i izvedba tjelesnosti

Bubaš, Josipa

Doctoral thesis / Disertacija

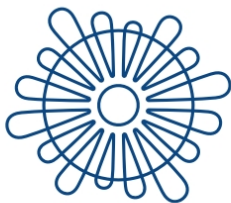
2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:001086>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2021-10-11**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository of evaluation works](#)

SVEUČILIŠTE U ZADRU

POSLIJEDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ
HUMANISTIČKE ZNANOSTI



Josipa Bubaš

**TJELESNOST IZVEDBE I IZVEDBA
TJELESNOSTI**

Doktorski rad

Zadar, 2020.

SVEUČILIŠTE U ZADRU
POSLIJEDIPLOMSKI SVEUČILIŠNI STUDIJ
HUMANISTIČKE ZNANOSTI

Josipa Bubaš

**TJELESNOST IZVEDBE I
IZVEDBA TJELESNOSTI**

Doktorski rad

Mentorica

prof. dr. sc. Leonida Kovač

Komentorica

prof. dr. sc. Sibila Petlevski

Zadar, 2020.

SVEUČILIŠTE U ZADRU

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

I. Autor i studij

Ime i prezime: Josipa Bubaš

Naziv studijskog programa: Poslijediplomski sveučilišni studij Humanističke znanosti/Interdisciplinarne humanističke znanosti

Mentorica: red. prof. dr. sc. Leonida Kovač

Komentorica: prof. dr. sc. Sibila Petlevski

Datum obrane: 17. siječnja, 2020.

Znanstveno područje i polje u kojem je postignut doktorat znanosti: Humanističke znanosti/Interdisciplinarne humanističke znanosti

II. Doktorski rad

Naslov: Tjelesnost izvedbe i izvedba tjelesnosti

UDK oznaka: 7.038.531

Broj stranica: 178

Broj slika/grafičkih prikaza/tablica: 17

Broj bilježaka: 11

Broj korištenih bibliografskih jedinica i izvora: 121

Broj priloga: 0

Jezik rada: hrvatski

III. Stručna povjerenstva

Stručno povjerenstvo za ocjenu doktorskog rada:

1. Red. prof. dr. sc. Mario Vrbančić, predsjednik
2. doc. dr. sc. Suzana Marjanić, članica
3. Red. prof. dr. sc. Leonida Kovač, članica

Stručno povjerenstvo za obranu doktorskog rada:

1. Red. prof. dr. sc. Mario Vrbančić, predsjednik
2. doc. dr. sc. Suzana Marjanić, članica
3. Red. prof. dr. sc. Leonida Kovač, članica

UNIVERSITY OF ZADAR
BASIC DOCUMENTATION CARD

I. Author and study

Name and surname: Josipa Bubaš

Name of the study programme: Postgraduate doctoral study Humanities/interdisciplinary humanities

Mentor: Leonida Kovač, PhD, Professor

Co-mentor: Sibila Petlevski, PhD, Professor

Date of the defence: January 17, 2020

Scientific area and field in which the PhD is obtained: Humanities/Interdisciplinary Humanistic Studies

II. Doctoral dissertation

Title: Bodiness Performed and Performance Corporeality

UDC mark: 7.038.531

Number of pages: 178

Number of pictures/graphical representations/tables: 17

Number of notes: 11

Number of used bibliographic units and sources: 121

Number of appendixes: 0

Language of the doctoral dissertation: Croatian

III. Expert committees

Expert committee for the evaluation of the doctoral dissertation:

1. prof. Mario Vrbančić, PhD, chair
2. doc. Suzana Marjanić, PhD, member
3. prof. Leonida Kovač, PhD, member

Expert committee for the defence of the doctoral dissertation:

1. prof. Mario Vrbančić, PhD, chair
2. doc. Suzana Marjanić, PhD, member
3. prof. Leonida Kovač, PhD, member



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Josipa Bubaš**, ovime izjavljujem da je moj **doktorski** rad pod naslovom **Tjelesnost izvedbe i izvedba tjelesnosti** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 17.1.2020.

SADRŽAJ

TJELESNOST IZVEDBE

1. UVOD	1
2. POVIJEST I KONCEPTUALIZACIJA TIJELA	3
2.1. Filozofija i izvedba	3
2.2. Posthumanizam – propitivanje norme	8
2.3. Utjelovljenje - pomirenje uma i tijela; integracija nasuprot eksploataciji	12
2.4. Butoh – nastaniti tijelo namjerom	29
2.5. Protočnost/tijek	34
3. TIJELO: Istok i Zapad	42
3.1. Jedinstvo teorije i prakse	42
3.2. Prvenstvo prostora nad vremenom	45
4. INTENCIJA	50
4.1. Intencija, tijelo, svijet	50
4.2. Intencija, akcija	64
4.3. Intencija, reprezentacija, jezik	67
5. PONAVLJANJE	69
5.1. Iznutra	70
5.2. Ispod	75
5.3. Izvan	80
6. RITAM	84
6.1. Suprotstavljene sile	84
6.2. Unutarnji ritmovi	86
6.3. Između	89
6. SCHEMA, SVIJEST, NARATIV i SLIKA TIJELA	97

6.1. Schema i svijest tijela	98
6.2. Narativ tijela	103
6.3. Slika tijela	108
7. DISANJE	110
7.1. Logos i dah	110
7.2. Početak, povijest, organizam, dah	111
7.3. Cjelina, dah, duh: Istok	115
7.4 Dah izvedba, Zapad	118
8. GLAS	121
8.1. Fizika, fiziologija, glas	121
8.2. “Pustiti glas“	129
8.3. Glas i psiha	133
8.4. Glas i označitelj	134
8.5. Glas i logos	135
9. SOMATSKE PRAKSE	139

IZVEDBA TIJELA

10. ISKUSTVO KAO TEORIJSKI APARAT	148
10.1. Studija slučaja: Radionice	
10.1.1. KNAP	148
10.1.2. Razvoj metodologije. Teatar &td	158
10.2. IZVEDBA	160
10.2.1. HORROR VACUI – Muzej suvremene umjetnosti, Zagreb	160
10.2.2. HORROR VACUI – Festival Barutana, Muzej likovnih umjetnosti, Osijek	162
11. ZAKLJUČAK	164
LITERATURA	166
POPIS FOTOGRAFIJA:	174

SAŽETAK:	175
SUMMARY	176
BIOGRAFIJA	177
ZAHVALE	178

1. UVOD

Tijelo kao osnovni medij plesnog, glumačkoga i performerskog izražaja zbog svoje je poslovične podređenosti umu/ideji malo ili nedostatno obrađeno u znanstvenoj literaturi. Dok same izvedbene tehnike podrazumijevaju detaljnu razradu načina proizvodnje i prenošenja verbalne ili neverbalne poruke, pri čemu se oslanjaju na korištenje tijela kao alata kojim se uči upravljati, teoretska literatura na ovim se području nedostatno bavi samom fenomenologijom tijela, njegovom ulogom u percepciji i kreiranju stvarnosti te njegovom "problematičnom" vezom s duhom, odnosno umom. Smisao je ovoga rada objediniti praktična iskustva i teoretske postavke, pristupiti tijelu pokušavajući prodrijeti u njegovu fenomenološku, biološku i egzistencijalnu punoću, te ga promatrati kao aktivnog sukreatora značenja ne ignorirajući njegove biološke pretpostavke.

Pri tom tijelu pristupam kao ur-mediju, kako ga naziva Richard Schusterman (2008: 4), čije specifičnosti radi lakšeg razumijevanja pratimo kroz povezane fenomene. Također, bitno je naglasiti da su mehanizmi i fenomeni tijelouma u ovom radu obrađeni kroz medij izvedbe (shvaćene u umjetničkom smislu riječi), no to nikako ne isključuje činjenicu da su isti djelatni i u izvedbi svakodnevice.

Cilj je istraživanja povezati spoznaje iz različitih područja, od filozofije do neuroznanosti, radi pružanja potpunijeg uvida u fenomen tijela i njegovu ulogu u proizvodnji izvedbenog i realnog. Pri tome transdisciplinarno tkivo istraživanja koristim kako bih ukazala na često zanemarene, ali esencijalne fenomene (poput intencionalnosti, glasa, daha, ritma) proučavanje kojih nosi veliki potencijal drugačijeg shvaćanja samog modusa kreiranja stvarnosti. Ulazeći u to transdisciplinarno tkivo (korištenjem spoznaja teorija performativnosti, neuroznanosti, filozofije, fenomenologije, teorije izvedbenosti) pokušavam doprijeti do osnovnih elemenata koje promatram iz nekoliko različitih aspekata, nadajući se doći do novih spoznaja ili barem proširenja starih. Koliko mi je poznato, transdisciplinarna istraživanja (spajanje prirodnih i humanističkih znanosti) još su relativno nov način istraživanja, no upravo spoznaje i otkrića prirodnih znanosti uvelike mijenjaju način promišljanja svijeta, te ih je svakako potrebno uključiti pri proučavanju navedenih fenomena, no u Hrvatskoj takva istraživanja još nisu provedena, pogotovo u području teorije umjetnosti.

Još jedan inovativan aspekt 1 istraživanja jest istraživanje u praksi (*research in practice*), koji je relativno novi način istraživanja. Naime, teorijske spoznaje pretačem u praktično iskustvo (rad na performansima i vođenjem radionica), a praktična iskustva vode me do teorijskih spoznaja. Praksa, osim samog autorskog rada na konkretnim izvedbama i različitim oblicima suradnje, uključuje pohađanje izvedbenih radionica, intervju s izvođačima i voditeljima, kao i brojne sate provedene u eksperimentiranju te vlastite scenske izvedbe. Oba aspekta istraživanja, teorijsko transdisciplinarno i praktično, zatvaraju krug istraživanja kojemu je cilj obuhvatiti temu sa što više različitih aspekata, pri čemu je odmah u početku bitno naglasiti da, zbog kompleksnosti i prirode samih fenomena, oni vjerojatno nikada neće biti potpuno obuhvaćeni. Tijelo, brojni procesi koji ga čine i njegova uloga u našem bivanju u svijetu (i izvedbi) i samo je proces u neprestanom nastajanju. Upravo zbog toga, unatoč umnažanju kutova gledanja, nemoguće je donijeti konačan zaključak, te se u radu koncentriram uglavnom na širenje polja promatranja.

Kako bi se lakše pristupilo razumijevanju tijela i njegova društvenog i kulturnog nasljeđa, te detaljnije pristupilo procesima utjelovljenja pomoću kojih norme postaju integrirane u vrijednosni sustav i sam život/tijelo pojedinca – pri čemu ne postoji jedan izvor proizvodnje sustava nego se on neprestano proizvodi, u svakom trenutku i svakom pojedincu – u ovom uvodnom dijelu bit će naveden kratki povijesni pregled tretmana tijela u vrijednosnom sustavu Zapada. Potom ću navesti neke istočnjačke spoznaje radi usporedbe, ali i širenja uvida u temu.

2. POVIJEST I KONCEPTUALIZACIJA TIJELA

2.1. Filozofija i izvedba

U dualističkoj tradiciji Zapada tijelo je oduvijek imalo podređen položaj. Prateći razvoj odnosa prema tijelu od antike do postkartezijske tradicije zapadnjačke misli, Elizabeth Grosz navodi kako hijerarhijski odnos prema tijelu nalazimo još u antičkoj Grčkoj. Iako ova tematika zahtijeva detaljniju razradu, u ovom uvodnom dijelu bit će navedene samo okvirne postavke koje mogu tek ilustrirati značenje koje je upisivano u tijela tijekom stoljeća kao i njihov utjecaj na današnju proizvodnju stvarnosti.

Elizabeth Grosz navodi kako su, prema Platonu, riječ tijelo (*soma*) uveli orfejski svećenici, vjerujući da je u tijelu uhvaćeno bestjelesno biće kao u tamnici (*sema*) (Grosz 2002: 6). Tijelo je izdaja i zatvor duše, razuma i uma, a materija je samo ocrnjena verzija Ideje. Prema tome, razum treba vladati nad tijelom, ali i nad iracionalnim funkcijama duše (Grosz 2002: 6). U tekstu *Soma Sema: The Body as A Prison of the Soul*, Christian Irigaray¹ navodi kako je Platon bio upoznat s egipatskim misterijima i od njih preuzeo navedeni koncept, dok Mark Vernon u tekstu *Rediscovering Plato's Vision* navodi kako je riječ *soma* označavala vidljive manifestacije duše².

Zanimljivo je međutim da prvu upotrebu riječi nalazimo u staroj Indiji, gdje ona označava sok nepoznate biljke koji se koristio kao obredni dar u ritualnim praksama i vjerojatno imao halucinogena svojstva (*Britannica*), a slična je i avestanskoj riječi *haoma* koja označava ritualno piće koje se koristilo kao obredni dar bogovima i koje je personificiralo vedskog boga. U dijalogu *Fedon*, Platon navodi Sokratove riječi: "(...) kada su duh i tijelo ujedinjeni, priroda određuje jednome da bude podređeno i da se njime vlada, a drugome da vlada i gospodari", pri čemu božansko vlada i vodi, a smrtnim se gospodari.

¹Irigaray, preuzeto na: https://www.academia.edu/33117741/Soma_Sema_The_Body_as_a_Prison_for_the_Soul, 03.12.2018)

²Vernon 2017, preuzeto na: https://philosophynow.org/issues/122/Rediscovering_Plato's_Vision

Duša pripada božanskom, a tijelo smrtnome:

"A što je, misliš, opet po tome slično božanskomu, što li smrtnomu? Ili ne misliš, da je božansko stvoreno, da vlada i zapovijeda, a smrtno, da sluša služi?"

— Ja bar mislim.

— Pa na što je duša nalik?

— Ma duša je, Sokrate, očividno nalik na božansko, a tijelo na smrtno.

— Pa gledaj, Kebete, da li nam iz svega rečenoga slijedi, da je duša najbližnja božanskomu, besmrtnomu, umnomu, jednostavnomu, neraspadljivomu i onomu, što je uvijek o sebi jedno isto, a tijelo opet najbližnije ljudskomu, smrtnomu, mnogostrukomu, bezumnomu, raspadljivomu i onome, što nikad nije o sebi isto. Znamo li, dragi Kebete, mimo to drugo što kazati, da nije tako? " (Platon 1996: 75)

Poznata je također Platonova alegorija o spilji (*Republika*, Knjiga IX) u kojoj analizira odnos svijeta ideja i materijalnoga svijeta, kojemu pripada i svijet osjetila kao izvor nesavršenog uvida u svijet ideje (Platon 2002: 375)

Kasnije, unutar kršćanske tradicije, odvajanje uma od tijela uspoređivalo se s razlikom između onoga što je smrtno i što je besmrtno, pri čemu tjelesnost biva karakterizirana kao „smrtna, pohotna i grešna“ (Grosz 2002: 6). Sama tjelesnost služila je kao podloga za upisivanje poruka, ona ni u kojem slučaju nije mogla biti dovoljna, morala su joj se pridavati značenja ne bi li se prekrila njezina nedostatnost. Margaret Miles, poučavajući prikaze ženske golotinje u srednjem vijeku, navodi kako su prikazi muške golotinje, zahvaljujući asketskim praksama, simbolizirali religijsko predanje i posvećenost, te odricanje od materijalnog svijeta, dok je ženska golotinja povezivala žene s tjelesnošću.

"Gola tijela su skupljala značenja koja su sezala sve od nedužnosti do sramote, od ranjivosti do krivnje, od trenutačne bezvrijednosti do budućeg sjajnog uskrsnuća tijela" (Miles 2006: 12).

U podijeljeni svijet duha i tijela, Descartes unosi još dublji jaz uvodeći pojmove *res extensa* (protežnost) i *res cogitas* (duh), time odvojivši dušu ne samo od tijela nego i od prirode. *Res extensa* dio je prirode, njime upravljaju zakoni fizike i ontološka nužnost.

Budući da je ova domena nesavršena, njezinim zakonitostima ne može pripadati Bog. Tijelo, kao protežnost, funkcionira u skladu sa zakonima prirode i uzročno-posljedičnim odnosima, za razliku od uma/duha, koji nije podređen ovim nužnosti.

"Pod mišlju podrazumijevam sve ono što se događa u nama i čega smo istovremeno svjesni; što ne samo da razumijemo (*intelligere, entendre*), želimo (*velle*) i zamišljamo (*imaginari*), nego i percipiramo (*sentire, sentir*) i što je prema tome identično s mišlju. Jer ako kažem, ja vidim, ja šetam, i prema tome ja postojim, i ako pod vidom ili šetanjem podrazumijevam čin mojih očiju ili udova, to pripada djelatnosti tijela, zaključak nikako nije siguran, kao u slučaju snova, ja mogu misliti da vidim ili hodam iako ne otvaram oči i ne mičem se s mjesta, i čak, možda iako nemam tijelo: no ako razmišljam o samoj senzaciji ili svijesti o gledanju ili šetanju, znanje o tome je sigurno jer se odnosi na um koji jedini posjeduje sposobnost percepcije ili je svjestan da gleda ili hoda" (Descartes 2002: 14).

Na temelju isključivanja duha iz prirode stvara se pretpostavka "objektivne" znanosti. Spoznaja je moguća samo indirektno, dedukcijom ili projekcijom. Tako je opozicija um/tijelo ugrađena u temelje znanja – um se postavlja u opoziciju prirode koju izučava.

Svijest je odvojena od svijeta, koji neprestano procjenjuje i dovodi u pitanje – *Cogito ergo sum* (ne mogu sumnjati u svoje postojanje jer razmišljam). Tijelo time prekida svaku vezu s božanskim i postaje "modus operabilnosti i područje znanja" (Russell 2005: 196).

Nadalje, Descartes dijeli svijet na – Bog, Svijet i Ja. Bog je tako odvojen i od Svijeta i od Ja. Iako gotovo protuprirodna, ova podjela osnova je zapadnjačkog poimanja svijeta i čovjeka. Ono što ga karakterizira svakako je hijerarhija, želja za nametanjem nasuprot prihvaćanju, nadvladavanjem nasuprot razumijevanju, dijeljenjem nasuprot jedinstvu (koje ne podrazumijeva unificiranost nego dinamičku koegzistenciju), pri čemu, kako Heisenberg tvrdi

"rastući interes za matematiku potpomaže filozofijski sustav utemeljen na logičkim razmišljanjima da bi na taj način došao do istine koja je jednako sigurna kao matematički zaključak"(Heisenberg 1997: 61).

Empirijsko znanje moglo se steći i staviti u matematički jezik, a da se ne govori „o Bogu ili nama samima” (Heisenberg 1997: 61). Pri tome ne treba zaboraviti da, kako navodi Heisenberg:

"prirodna znanost ne objašnjava prirodu kakva ona jest po sebi, nego je ona dio međudjelovanja između prirode i nas samih. Ona opisuje prirodu koja je izložena našim pitanjima" (Heisenberg 1997: 62).

Upravo tako se događa i s tijelom, koje se proizvodi i živi u skladu s dominantnim svjetonazorskim imperativima. Kako smo vidjeli, tijelo je povijesno podnijelo mnoge atribucije, no u svima do sada navedenima primjetna je negativna konotacija, odbacivanje materijalnosti, pa čak i samog bivanja u svrhu postizanja "čišćeg" ili "svetijeg" modusa egzistencije.

Dominacija duha ili uma konotirala je nedostatnost tijela, a sama neporeciva i neraskidiva veza uma/duha i tijela toj je postavki predstavljala uteg koji vječni duh/um drži prikovanim uz zemaljsko, uz strasti i prljavštinu.

U samom mediju izvedbe, međutim, tjelesnost je neporeciva činjenica, a budući da upravo tijelo komunicira poruku, ono je, baš poput "svakodnevnog tijela", izloženo, neizostavno, otvoreno pogledu drugoga, ali i okolišu. U izvedbi, tijelo je intenzivirano, a kako bi komuniciralo, nužno se oslanja i na otvorenost auditorija. Očigledna magija izvedbe, razlog zbog kojih izvedbene forme opstaju neovisno o modalitetima i trendovima, potreba je za direktnom komunikacijom.

Izloženost tijela s kojim se možemo poistovjetiti, kondenzacija izvedbene energije u "prostor povišene pozornosti", koji doživljavamo gledajući izvedbu, kao i svijest o njegovoj trenutačnosti, stoljećima su očaravali publiku.

Samo se izvedbeno tijelo, međutim, mijenjalo kroz povijest kako su se mijenjale i duhovne i znanstvene paradigme. Upravo zbog toga u izvedbi možemo čitati slike tijela, načine na koji ga percipiramo, negiramo ili živimo, i to putem tehnika i preferencija koje formiraju glumca i pomoću kojih izvedbeno tijelo komunicira s publikom.

Ako zanemarimo "duh vremena", odnosno kompleksan splet znanstvenih otkrića i dominantne vrijednosne sudove na temelju kojih su se konstituirale poželjne i nepoželjne slike tijela, možemo primijetiti da se kroz sva razdoblja ponavlja uvjerenje u sposobnost izvođača da utječe na gledatelja, ostavljajući na njemu svojevrzni "osjetilni utisak". No upravo je ta sposobnost tijela u dominantnoj viziji vladavine normi predstavljala onaj problematični trenutak, mogućnost neposluha i izmicanja kontroli, veliku opasnost uređenom i određenom načinu percepcije i proizvodnje značenja. Tako su glumci mogli biti zaraženi strastima koje više ne mogu kontrolirati, a u nekim se razdobljima govorilo i kako sama prisutnost tijela zavodi gledatelje i odvlači im pozornost od značenja ideje koju komunicira. Ideja je imala važniju ulogu i smatrana je "čišćom" od same prisutnosti tijela, pa je, unatoč neporecivoj važnosti tijela za komunikaciju poruke, sama tjelesnost kao medij bila problematična. No komunikativnost tijela oduvijek je bila privlačna gledatelju, a upravo je sposobnost direktne komunikacije i kontakt koji prelazi racionalnu interpretaciju poruke onaj okidač koji doprinosi privlačnosti izvedbe. U postdramskom kazalištu i performansu, kako navodi H. T. Lehmann, upravo tijelo postaje, ne samo prenositelj poruke, nego i sama tema. Tako životnost, odnosno provokativna prisutnost čovjeka stupa u prvi plan (Lehmann 2004: 272) umjesto utjelovljenja nekog lika ili prenošenja značenja. Isti autor navodi kako se u postdramskom kazalištu odvija "samodramatiziranje physisa" s ciljem naglašavanja ne idealnog, nego pojedinačnog tijela u određenom trenutku, pri čemu govori o *antropofaniji*. Što uzrokuje ove zavodljivosti tijela i postoji li biološka pozadina takve zavodljivosti?

U daljnjem tekstu navest ću neke od paradigmi koje pokušavaju objasniti zavodljivost tijela koja karakterizira ne samo izvedbe nego i komunikaciju općenito, pri čemu sam fenomen izvođenja promatram kao prostor u kojemu su komunikacijske silnice pojačane, te se tijelo može lakše rastjeloviti, a ideja lakše utjeloviti kako bismo pokušali lakše dosegnuti nevidljivu (ili vidljivu) vezu uma i tijela i kruga u kojemu tijelo istovremeno proizvodi i biva proizvedeno. Upravo stoga, vraćamo se paradigmama koje su obilježavale tijelo kroz povijest³.

³U knjizi *Strasti glume*, Joseph R. Roach daje opsežan pregled odnosa glumačkih tehnika i koncepata koji su utjecali na slike tijela, ali i modalitet izvedbenosti kroz povijest. Ovdje navodim principe, kako bih ukazala na ispreplitanje biološkog i društvenog, odnosno na mehanizme upisivanja sistemskih vrijednosti u biološku osnovu tijela sukladno društvenim, političkim i znanstvenim preferencijama određenog vremena. Radi stjecanja okvirnoga uvida, bit će navedene samo neke. Roach navodi kako je Marko Fabije Kvintilijan, latinski učitelj govorničtva u vrijeme Vespazijana, podučavao o upotrebi "maštovite identifikacije da bi oponašao i pokazao osjećaje kao da su njegovi" (Roach 2005:23), s ciljem izazivanja reakcije u slušatelja. ...

Antropofanija, fenomen prisutnosti kao tema izvedbenih formi, proteze i ekstenzija nove su dimenzije tijela sve češće u izvedbenim formama, a slike izvedbenog tijela odražavaju gotovo sve životne stilove i skupine. Međutim, cilj ovog rada je bavljenje samom fenomenologijom tijela, te ću se, budući da smatram da je društveni aspekt tjelesnosti ipak poznatiji i dostupniji u literaturi i prisutniji u praksi, u ovom radu baviti organskim pristupom tijelu.

2.2. Posthumanizam – propitivanje norme

Do sada sam se bavila konstrukcijom tijela na Zapadu kroz filozofiju i izvedbu te sam naznačila smjer razdvajanja duha i tijela kao i percepciju tijela kao prljavog, prolaznog, grešnog. Naznačila sam i drugi smjer shvaćanja tijela, onaj monistički, koji smatra duh i tijelo manifestacijama iste supstance. Budući da sam pratila konstrukciju tijela od antike do

... Pri tome bi govornik trebao prizvati emocionalne slike/utjelovljenja: "Fantastični snovi na javi u kojima stvari nisu prisutne predstavljaju se našoj mašti takvom krajnjom živopisnošću kao da su zapravo pred očima"(Roach 2005:23),. Te su vizije povezane s retoričkom idejom *energie*, vrhunskim unosom živahnosti u jezik. Kvintilijan upotrebljava Aristotelovu pouku "Fortis imaginatio generat causum" – snažna mašta započinje događaj, navodeći da "duša nikada ne razmišlja bez mentalne slike" (*imago animi*) (Roach 2005:24), te da je učinak na dušu jednak kada su te slike prisutne samo u našoj mašti i u stvarnosti (neuroznanost danas dokazuje da se isti centri mozga aktiviraju pri zamišljanju, primjerice, pokreta i samog pokreta). Prema tome, kada se glumac/govornik snažno poistovjeti s određenim emocijama, stvarajući različite slike/vizije "duh ima dovoljnu snagu nad tijelom da promijeni njegovo fizičko stanje, nutarnje i vanjsko" (Roach 2005:24). Naglasak na snazi vizije proizlazi iz antičkog razumijevanja odnosa daha i stanja svijesti (koja je značajna za sve istočnjačke duhovne, meditativne prakse i vježbe, a koja se na Zapadu s vremenom izgubila), kao i povezanosti koju um ima s plućima (krv je obilato prisutna u plućima kao skup tjelesnih sokova – *humorous* i raspoloženja – *spirits*). Grotowski također razrađuje čitav sustav vježbi kako bi ukinuo otpore koje pruža organizam koristeći «via negativa» – negativan put. On želi potaknuti proces razotkrivanja sve do podsvijesti, pri čemu se podražaji kanaliziraju da bi se postigle željene reakcije. Neke izvedbene tehnike integriraju praksu meditacije i joge, a beskonačno žanrovsko i tematsko račvanje novih izvedbenih formi svjedoči o razvoju bezbrojnih metoda, od kojih je velikoj većini zajedničko razvijanje intencije koju se u ovom ili onom obliku prenosi gledatelju. Tretman tijela tako varira od agresivnog, nasilnog do nježnog i meditativnog, a tijelo, baš kao i uvijek nosi i proizvodi društvene silnice svoga vremena.

pozitivističkog, kartezijanskog odvajanja duha i tijela, u ovom ću se poglavljju kratko osvrnuti na novije teorije posthumanizma i anti-anthropocentrizma, kao i ranijeg antihumanizma koje su uvelike dovele u pitanje validnost dugotrajnog procesa normalizacije slike bijelog hetero, civiliziranog, racionalnog muškaraca kao istodobne paradigme i cilja prema "uljuđivanju" i razvoju svijeta.

U knjizi *The Posthuman*, Rosi Braidotti detaljno analizira poziciju humanizma i njegove alternative, od antihumanizma nadalje. Shvaćajući humanizam kao eurocentrističnu i dominantnu vizuru, pri čemu navodi kako upravo humanizam podrazumijeva kartezijansku prevlast *ratia* kao i duboko usađene nejednakosti pri čemu se pojam čovjeka (*human*) shvaća olako – istovremeno podrazumijeva čitavu vrstu i prešutno konstruira njezine ideale. Upravo stoga, posthumanizam pokušava otkriti koja je točno najmanja jedinica, zajednička referenca naše vrste. Propitujući poznatu paradigmu humanizma "čovjek je mjera svih stvari" autorica tvrdi kako je slika Vitruvijevog čovjeka.

"Amblem humanizma kao doktrine koja povezuje biološku, diskurzivnu i moralnu ekspanziju ljudskih sposobnosti u ideju teleološki određenog, racionalnog progresa" (Braidotti 2013: 13).

Pri tome vjera u jedinstvenu, samoreguliranu i intrinzičnu moralnu moć razuma formira značajan dio ovoga kreda, koji je duboko utjecao na 18. i 19. stoljeće. Ovakav model postavlja standard za pojedinca, ali i za kulture, civilizacije. Drugim riječima humanizam je postao civilizacijski model time stvorivši hegemonijski model koji je kanoniziran kroz vjeru u napredak i razum. To je također pridonijelo razvoju imperijalizma i kolonijalizma zasnovanih na dijalektici sebstva i drugoga i binarnoj logici. Subjektivitet je izjednačen s univerzalnom racionalnošću, samoregulacijom etičkog ponašanja, dok je drugi definiran kao njegov negativni dvojniki (Braidotti 2013: 23).

Upravo je odbacivanje tih tendencija utjecalo na razvoj antihumanizma koji je s pijedestala spustio Vitruvijevog čovjeka kao paradigmu ljudskog ideala. Amblem vitruvijanskog čovjeka uvelike je konstruirao liberalni individualizam koji je postao normaliziran i naturaliziran kao zakon koji je poststrukturalizam dekonstruirao, zajedno s implicitnim humanističkim idealom. Tome je pridonijelo iskustvo Drugog svjetskog rata, kao i velike ideologije koje su ga pokrenule. Humanizam tako prestaje biti shvaćen kao prirodna težnja čovjeka nego biva analiziran kao društveni konstrukt, sa svim svojim nedostacima i implicitnim metodama diskriminacija.

Također, individualizam prestaje biti intrinzični dio ljudske prirode, kako što su to smatrali liberalni mislioci, već biva analiziran kao "historijska i kulturna diskurzivna formacija, koja postaje sve više i više problematična" (Braidotti 2013: 24). Tako je prema autorici ljudsko normativna kategorija, što nije samo po sebi negativno, već jednostavno

"implicira visok stupanj regulativnosti i instrumentalizacije koje doprinose praksama isključivanja i diskriminacije. Ljudska norma predstavlja normalnost, normativnost normu (engl. normality, normativity and normalcy), a funkcionira transponiranjem specifičnog način bivanja čovjekom u standard. (...) čovjek – ljudsko biće (engl. Human) je historijski konstrukt koji je postao društvena konvencija ljudske prirode" (Braidotti 2013: 34).

Braidotti odbacuje unitarni subjekt humanizma i zamjenjuje ga kompleksnijim relacijskim subjektom koji podrazumijeva utjelovljenje, seksualnost, afektivnost, emociju i želju (*desire*) kao svoje osnovne kvalitete te tvrdi kako sustavi moći nisu samo materijalni nego su izraženi u sustavima teorijske i kulturne reprezentacije, pri čemu nipošto nisu ni koherentni ni racionalni.

Upravo je njihova promjenjiva i iracionalna priroda zaslužna za uspostavu hegemonije. Svijest o nestabilnosti narativa koji stvaraju socijalne strukture i odnose postala je osnova otpora i elaboriranja novih odnosa moći kao i inzistiranja na različitosti i kliznim identitetima, te denaturalizaciji hijerarhijskih odnosa. Humanizam je podržavao individualizam, autonomiju i samoodređenje, ali i solidarnost, zajedništvo, socijalnu pravdu i jednakost, kao i sekularne principe zasnovane na racionalizmu i znanosti, poput vjere u napredak duboko usađene u našu percepciju.

S druge strane, antihumanizam odbacuje egoizam i individualizam kao i aroganciju i dominaciju kao sporedne proizvode humanizma no zalaže se za socijalnu pravdu i jednakost.

Za razliku od humanističkoga sekularizma, antihumanizam razvija postsekularizam koji se više ne odriče duhovnosti te ju ne smatra suprotnoj kritičkoj misli. Nadalje, posthumanizam označava kraj suprotstavljanja humanizma i antihumanizma te afirmativniji pristup alternativama, odnosno daje naglasak okretanju alternativama nasuprot dekonstrukciji starih modela. Značajnija polja postaju bioznanost i tehnologija koje zahvaćaju samo tkivo života te mijenjaju naše shvaćanje bivanja čovjekom. Panhumanizam, environmentalizam, ekologija i ekofeminizam kao i brojne podvrste ovih pravaca zalažu se (pojednostavljeno) za povezanost sebstva i prirodne i tehnološke okoline i odbacivanje egocentričnog individualizma.

Otvaraju se također i pitanja zloupotreba radi profita. Braidotti navodi kako je zajednički nazivnik suvremenog, posthumanog čovjeka pretpostavka vitalne, samoorganizirajuće i ne-naturalističke strukture žive tvari. Sličnu paradigmu predstaviti ću kasnije, pojmovima *autopoiesisa* i relacijske autonomije.

Naslanjajući se na Spinozin monizam prema kojemu je materija inteligentna i samoorganizirajuća, vođena željom za samoizražavanjem, autorica tvrdi da ona nije u dijalektičkom odnosu s kulturom ili tehnologijom već predstavlja njihov kontinuum. Također, iz takvog stava proizlazi da subjektivitet nastaje autopoietičkim procesom ili procesom samostilizacije koji podrazumijeva kompleksan kontinuiran suodnos (prirodnog) okoliša i multiplih društvenih formi. Drugim riječima, za razliku od društvenog konstruktivizma, koji jasno razdvaja prirodu i kulturu, povezivanje prirode i kulture sveobuhvatniji je i otvoreniji princip o kojemu će biti govora kroz različita poglavlja ovoga rada.

Posthumani relacijski subjekt konstruiran je kroz mnogostrukosti, utjelovljen je i povezan sa drugim entitetima, uključujući prirodu, tehnologiju, zemlju, životinje itd., pri čemu granice identiteta postaju klizne te se nije čije ego i individualizam. Autorica također zagovara postojanje sirove kozmičke energije koja omogućuje povezivanje različitih identiteta i entiteta, pri čemu je materija inteligentna i u neprestanoj interakciji sa okolinom. Ovakve su teorije temelj posthumanističke subjektivnosti pri čemu je Spinozin monizam podcrtan znanstvenim otkrićima koji mu idu u prilog (a koje ću navesti kasnije). Subjektivnost tako postaje proširena mreža relacijskog sebstva, potencirana kumulativnim efektom svih čimbenika. Sva tvar je inteligentna i nije odvojena od organskog života i prema autorici postoji *zoe* - neljudska vitalna transverzalna sila u osnovi svog bivanja. Ona povezuje naizgled odvojena kategorije i domene. *Zoe* možemo razumjeti i kao *basho vis-a-vis nothing*, o kojemu će biti govora u nastavku poglavlja.

Treba, međutim, naglasiti da ideologija slobodnog tržišta uspješno zloupotrebljava raslojavanje i otvorenost identitetskih struktura, izjednačujući različite aspekte stvarnosti, lišavajući ih sadržaja i pri tome uvodeći antiintelektualizam Trumpovog tipa. Paralelno s razvojem nano i bio tehnologije te informacijskih teorija, odvija se brutalna komodifikacija života, što je svakako naglašen i negativan aspekt posthumanizma.

2.3. Utjelovljenje - pomirenje uma i tijela; integracija nasuprot eksploataciji

Kao što je napomenuto, tijela su oduvijek bila prostor upisivanja želja i strahova, obožavanja i prezira, paradigmi vremena u skladu s kojima su se mijenjala i iznova proizvodila tijela.

Metafore vremena tako su upisale svoje slike u tijela, no odnos tijela i metafore nije toliko jednostavan. Tijelo nije tek prazna ploča u koju se učitavaju društvene želje u skladu s kojima se potom proizvodi nova razina stvarnosti.

Nastavno na posthumanističku kritiku normalizacije humanističkih vrijednosti, koja, kako tvrdi Braidotti, nastavlja kršćansku tradiciju razdvajanja duha i tijela, u novije vrijeme nastaju teorije koje "uzvišenost" uma, duha i spoznaje "spuštaju" u ili povezuju s tijelom. Prema njima, čini se da organski realitet tijela napokon ulazi u nove filozofske paradigme, a tjelesni procesi ili, uvjetno rečeno, mehanizmi tijela, postaju predmetom promišljanja koja nose potencijal promjene samog doživljaja proizvodnje stvarnosti.

U posljednjih dvadesetak godina svjedočimo pojavi filozofije utjelovljenja, odnosno pokušajima prekida s dugom vladavinom autonomnog neutjelovljenog razuma koji pokušava projicirati vlastite ideje na tijelo, zavladatai tijelom a time i prirodom.

S temeljem u fenomenološkoj filozofiji, ponajviše fenomenologiji Mauricea Merleau-Pontyja, a slijedeći napredak u istraživanjima neuroznanosti i kognitivne znanosti, kao i vlastitu praksu somatskih tehnika – filozofi poput Richarda Shustermana i Marka Johnsona, kao i čitavog niza drugih autora, sudjeluju u recentnoj reintegraciji tijela u filozofski sustav Zapada.

Misaoni procesi tako prestaju biti promatrani kao bestjelesni, nevezani uz materijalnost tijela, već sama misao biva promatrana kao integralni dio tjelesnih procesa. Sam proces proizvodnje značenja, kao i zaključivanje biva uvjetovano našim neurološkim kapacitetom.

U knjizi *Philosophy in Flesh* George Lakoff i Mark Johnson opisuju procese stvaranja metafora na osnovi tjelesnih iskustava, shvaćajući pritom tijelo kao izvor percepcije, koje ne može biti odvojeno od procesa razmišljanja, duha, božanskog ili bilo kojeg nematerijalnoga oblika egzistencije. Uvodeći pojam "kognitivnog nesvjesnog" autori navode brojne procese koji se odvijaju ispod svjesne razine, a koji utječu na formiranje misli. Koristeći spoznaje kognitivnih znanosti navedeni autori tvrde kako je većina naših misli nesvjesna, no

"ne u Freudovom smislu potiskivanja nego stoga što se odvija ispod razine naše svijesti, te je nedostupna svijesti i funkcionira prebrzo da bismo se mogli fokusirati na nju" (Johnson i Lakoff 1990: 10).

Primjerice, da bismo razumjeli i najjednostavniju rečenicu, naš mozak izvodi brojne kompleksne operacije automatski i bez svjesnog napora. Svijest je tako daleko više od jednostavne svjesnosti (engl. *awareness*) i svijesti o mentalnim događajima (kvalijama), ona obuhvaća daleko širi konstitutivni okvir kognitivnog nesvjesnog, koji je pretpostavka svih gore navedenih procesa. Kognitivno nesvjesno su "svi nesvjesni mentalne procesi koji se bave konceptualnim sistemima, značenjem, zaključivanjem i jezikom" (Johnson i Lakoff 1990: 12). Budući da gotovo 95 % misli nikad ne prijeđe u svjesno razmišljanje, svjesna misao je tek vrh ledenjaka, kako navode autori. Ta činjenica duboko uzdrma pretpostavku zapadnjačke filozofske tradicije o nematerijalnosti, čistoći i potpunoj neovisnosti *ratia* o tijelu.

Sasvim suprotno uvriježenom mišljenju, nastanak metafora "po kojima živimo" što je naziv knjige istih autora, Lakoff i Johnson objašnjavaju tjelesnim iskustvima. Pojednostavljeno, mnoge metafore zasnivaju se na osnovnim shemama koje nastaju iskustvom. Primjerice, pojmovi temeljne razine (engl. *basic-level*) strukturirani su tako da funkcioniraju na interpersonalnoj i prostornoj razini, a mnoge metafore nastaju prema osnovnim tjelesnim iskustvima, poput onih prostorno-relacijskih: shemama pohranjivanja, izvor-put-cilj shema te tjelesne projekcije. Tako primjerice tvrdnja "dug je put do cilja" ima svoje ishodište u tjelesnom iskustvu pomicanja od točke A do točke B. Pri nastanku ove metafore dolazi do stapanja senzorno-motoričkih domena (kojima stvaramo i primjerice prostorno-relacijske sheme) i subjektivnog iskustva. Autori pritom navode neurološku teoriju metafore: povezivanje (senzorno-motoričkog i subjektivnog) koje nastaje u tijeku stapanja, a događa se na neurološkoj razini simultanom aktivacijom što rezultira u trajnim neuronskim vezama nastalima putem neuronskih veza koje definiraju pojmovne domene. Ove veze formiraju anatomske osnove, primjerice sheme *izvor-do-cilj* koje aktivacijom konstituiraju metaforičke poveznice.

Ukratko, poveznice se pojavljuju kada neki dio neuronske aktivacije A rezultira daljnjom aktivacijom B koji aktivira C. Budući da mnogi koncepti ovise o senzorno-motoričkom iskustvu, autori ne prave razliku između procesa percepcije i procesa konceptualizacije. Prema tome, same osobine pojmova rezultat su načina na koji su tijelo i mozak kao dio tijela strukturirani, odnosno neuronskih veza koje su osnova percepcije i tumačenja svijeta. Autori navode da ljudska sklonost razmišljanja u kategorijama ima svoj izvor u samom tjelesnom ustroju.

Primjerice, nakon što neko osjetilo primi ogroman broj podražaja, automatski dolazi do selekcije kojom se oni kategoriziraju i "pojednostavljaju" kako bismo u konačnici imali osjećaj jedinstvene i jednostavne informacije.

U knjizi *Metaphors We Live By*, autori također dokazuju kako su metafore ustvari mapiranje putem pojmovne domene koje strukturiraju proces razmišljanja, iskustvo i svakodnevni jezik (npr. vertikalno i kvalitetno nisu iskustveno doživljene kao iste - metafora nastaje stapanjem senzorno-motoričkog iskustva i subjektivnog iskustva prosudbe).

Osnovne metafore dio su kognitivnog nesvjesnog i stječemo ih automatski normalnim procesom neuronskog učenja pri čemu neke poveznice nastaju slučajno, a potom se pojačavaju ponavljajućom reaktivacijom između domena senzorno-motoričkog i subjektivnog iskustva. Spajanjem i kombinacijama primarnih metafora nastaju složene metafore.

Upravo tvorbom složenih metafora mijenja se značenje naše stvarnosti i naših slika utjelovljenja.

Posljedično, ne postoji klasična dihotomije subjekt-objekt, jer ne postoje objekti s osobinama i kategorizacijama sami po sebi, no proces nije posve arbitraran jer je zasnovan na tjelesnom bivanju u svijetu, kako tvrdi filozofija utjelovljenja.

Konsenzus postignut analizom rezultata novijih istraživanja kognitivnih znanosti također govori da čista (beskrvna, potpuno svjesna) racionalnost igra ograničenu ulogu u svakodnevnom odlučivanju, dok nedostatak emocija, upravo suprotno uvriježenom postkartezijanskom mišljenju, čini subjekt etički nekompetentnim. O ovome će biti riječi poslije.

Čak se i jezik i osnovna percepcija oslanjaju na neverbalno, "tjelesno" znanje (*engtacit know how*) i mahom nesvjesne reakcije na okolinu. Percepcija je tako prije akcija nego reprezentacija, a koncepti koje razvijamo iz interakcije sa svijetom zasnovani su na slikama i senzorno-motoričkim shemama. Pojmovi dakle nisu amodalni i apstraktni nego zasnovani na percepciji i utjelovljeni. Čak i kad smo suočeni sa složenim pojmovima utjelovljenje i nesvjesno igraju bitnu ulogu u rasuđivanju.

Također, brojne odluke i reakcije na okolinu događaju se automatski. Automatska procjena okoliša kontinuirana je, nesvjesna, neintencionalna djelatnost koja omogućava spremnost odgovora na podražaj iz okoliša, te zaobilazi ograničenja svjesnih samoregulatornih sposobnosti.

Zanimljivo je da, pri svjesnoj analizi automatskih radnji dolazi do njihovog usporavanja i opadanja kompetencije, pa čak i do nedostatka reakcije.

Svjesna misao je tako, kako je već rečeno, samo vrh ledenog brijega. Ono što se odvija ispod površine bezbrojni su procesi koji nastaju kako bi tijelo održalo ravnotežu i pod utjecajem okoliša. Mreža milijuna mikroprocesa i mikropodražaja koji svake sekunde putuju našim tijelom u konačnici stvaraju naš osjećaja sebstva i iluziju racionalnog bivanja u svijetu. Antonio Damasio u knjizi *Osjećaj zbivanja* objašnjava složeno neurološko tkanje koje stvara naš osjećaj zbivanja, odnosno svijet o kvalitetama sebstvu, emocijama i okolini. Svaki i najmanji podražaj uključuje brojne tjelesne reakcije i prilagodbu organizma kako bi se održala stabilnost. Prema Damasioju, svijest o zbivanju rađa se upravo djelovanjem okoline, te promjenom stanja organizma pod utjecajem svakog novog podražaja, koji tek u konačnici dolazi u svijest. Autor navodi kako um najučinkovitije skriva upravo tijelo,

"naše vlastito tijelo, pri čemu mislim na njegovu unutrašnjost. Poput vela prebačenog oko kože kako bi osiguralo njegovu skromnost, ali ne pretjerano uspješno, ekran (uma) djelomično otklanja unutarnja stanja tijela, ona koja konstituiraju tijek (engl. *flow*) života dok svakodnevno luta na svom putu. Navodna nejasnoća, nedostižnost i neuhvatljivost emocije i osjećaja je vjerojatno simptom ove činjenice, indikacija toga kako skrivamo reprezentaciju svoga tijela, činjenicu da je veliki dio mentalnog slikovlja zasnovan na izvan tjelesnim objektima koji čak i maskiraju realitet tijela"(Damasio 1999: 31) .

Prema autoru, skrivanje tijela je svraćanje pažnje, odnosno prilagodba koja ima jasnu evolucijsku funkciju. Usmjerenje pozornosti na okoliš umjesto na unutarnji realitet tijela možemo shvatiti i kao pretpostavku preživljavanja. Pa ipak, ova adaptacija ima za posljedicu krivo shvaćanje onoga što nazivamo jastvom/sebstvom (engl. *self*). Svijest o zbivanju i sebstvu nastaje upravo iz ovih skrivenih, unutarnjih tjelesnih procesa koji su neverbalni pokazatelji stanja organizma i njegovog odnosa prema okolini. Homeostaza, očuvanje stabilnosti mehanizma kao i svi procesi kojima se ono odražava, podražaji iz okoline i reakcije organizma na unutarnja ili vanjska zbivanja mrežno su tkanje svijesti koji stvaraju osjećaj postojanja u svijetu. Emocije, suprotno racionalističkom pristupu, integrativni su i neizostavni dio kako tjelesnih mehanizama tako i stvaranja našeg odnosa prema stvarnosti. Njihovo prenošenje, primjerice, odvija se dvostruko - putem krvotoka gdje bivaju poslana u formi kemijskih molekula koje djeluju na receptore stanica koji tvore pojedina tkiva.

Neuroznanstvenica Candace Pert doprinijela je istraživanju neuropeptida, otkrivši kako se molekula opijuma veže uz stanicu, tvrdeći da je paradigma o odvojenosti uma i tijela neodrživa. Prema njezinom objašnjenju, neuropeptidi su biološko tkanje misli i emocija, njihova fiziološka podloga, a rasprostranjeni su i u mozgu i u tijelu.

Stanice u tijelu tako primaju informacije pomoću liganda i receptora. Termin ligandi (lat. *ligate* – onaj koji veže) često se upotrebljava za označavanje prirodnih ili umjetnih supstanci koje se selektivno povezuje s odgovarajućim receptorima na staničnoj površini. Kada receptor primi poruku, ona se prenosi preko površine stanice u njezinu unutrašnjost gdje dramatično mijenja stanje, te započinje lanac biokemijskih promjena.

Te se fiziološke promjene odražavaju u promjeni ponašanja, fizičke aktivnosti i raspoloženju. Proces vezivanja (engl. *binding*) je selektivan, drugim riječima, samo se ligandi koji imaju molekule određenih oblika mogu vezati uz određeni receptor. Struktura peptida je jednostavna, ali njihovi učinci su kompleksni, zbog toga su klasificirani kao hormoni, neurotransmiteri, neuromodulatori.)

Komunikacija unutar tijela odvija se i putem neuronskih mreža. tj. elektromagnetskim signalima koji djeluju na druge neurone, mišićna tkiva ili organe ili žlijezde koje oslobađaju kemikalije u krvotok. Rezultat takvog koordiniranog kemijskog i elektromagnetskog zbivanja je promjena stanja organizma: promjena tonusa mišića, izlučivanja unutarnjih žlijezda, kucanja srca, krvotoka itd, dok, kako navodi autor, oslobađanje kemikalija koje izlučuju žlijezde utječe i na naše emocije, a potom i ponašanje (strah, suze, smijeh).

Emocije su pri tome zbroj reakcija na podražaj, kojima prethodi niz ranije opisanih promjena (Pert 1997: 219-254). Mnogih od tih procesa nikada ne postanemo svjesni, no oni koji dopru u temeljnu svijest u konačnici postaju osjećaji. Damasio pritom dijeli svijest na protosebstvo – to su homeostatički procesi samoregulacije organizma ispod razine svijesti npr. održavanje krvnog tlaka, disanje, temeljnu svijest - svijest o onome što se događa u trenutku, te autobiografsku svijest - kompleksni narativ sastavljen od sjećanja, stavova, osjećaja pomoću kojih stvaramo osjećaj identiteta.

Pokušavajući ukazati na zabludu ideje o cjelovitom, racionalnom subjektu koji djeluje u prethodno danoj i određenoj okolini, Damasio navodi kako je i sama ideja jedinstvenog jastva neurološki neutemeljena, budući da ne postoji *locus* svijesti, jedno mjesto koje bi funkcioniralo poput "kartezijskog teatra", u kojemu bi se stvarala cjelovita reprezentacija jastva i okoline. Postoje, naravno "zone konvergencije", no ne i "centralna" zona koja upravlja cijelim procesom. Također je vjerojatno da povezani sustavi obrađuju podatke

na sebi svojstven način, te jednostavno prenose impulse dalje, ostalim podsustavima, što znači da središnji reprezentacijski format ne postoji. Lijeva strana mozga, zaslužna za jezičnu sposobnost i racionalno mišljenje, stvara narativ i ideju kontrole nakon izvedbe same aktivnosti. Sve do sada navedeno potvrđuje kako tijelo nije uteg razumu, nego njegov oslonac i to oslonac kojega um mahom nije svjestan.

Kako i sam Damasio navodi, svijest se javlja kao posljedica promjene stanja organizma, kao rezultat brojnih međupovezanih mikroprocesa koji utječu na organizam i njegove reakcije koje nastaju s ciljem održanja stabilnosti sustava. No bez podražaja, unutarnjeg ili vanjskog, u stanju *stasisa*, ne postoji ni svijest. Vanjski objekti tako pomažu stvoriti naš osjećaj zbivanja, izgraditi složenu mrežu narativa o vlastitom postojanju, baš kao što i mi, bivanjem, stvaramo svijet.

Autopoietička teorija Varele i Maturane također naglašava neprestanu promjenjivost organizma, odnosno kontinuirane promjene na staničnoj razini, pri čemu samo organizacijski obrasci ostaju nepromijenjeni, i to u svrhu očuvanja stabilnosti ili opstanka organizma. Organizam definira i održava vlastiti identitet u odnosu prema okolišu kojemu opetovano pripisuje značenja što ih okoliš sam po sebi nema. Prema tome, i organizam i okoliš u neprestanom su stanju protočnosti, pri čemu organizam stvara značenje *ex nihilo*, na osnovi vlastite potrebe za održanjem.

Slično, Damasio navodi kako postoji prisutnost subjekta u odnosu na određeni objekt. Ta prisutnost je subjektiv "osjećaj zbivanja dok biva modificiran činom pokušaja razumijevanja procesa" (Damasio 1999: 24) Pri analizi "osjećaja zbivanja", odnosno fenomena svijesti, treba obratiti pozornost na dva "glavna igrača", kako navodi autor: organizam i objekt, pri čemu objekt može biti vanjski ili unutarnji podražaj. Organizam tako stupa u odnos s objektom koji potom uzrokuje promjene u organizmu. Već pri najbanalnijoj interakciji s određenim objektom događaju se brojni procesi – mišićne, visceralne i endokrine prilagodbe - a budući da smo neprekidno izloženi objektima (unutarnjim ili vanjskim), naš je organizam u kontinuiranom stanju promjene na svim razinama, održavajući pritom stabilnost organizma, odnosno iste organizacijske obrasce.

Damasio tvrdi da je svijest *rite of passage* pri čemu reprezentacijski mehanizmi organizma formiraju neku vrst predjezičnog znanja – znanja o tome da je stanje organizma promijenjeno interakcijom s objektom. "Svijest nastaje kada primordijalna priča – priča o objektu koja mijenja stanje tijela (subjekta) – biva ispričana pomoću "neverbalnog vokabulara tjelesnih signala" (Damasio 1999: 24), pojašnjava autor.

Stoljećima prije Spinoza govori o sposobnosti tijela da djeluje, da se na njega djeluje, pri čemu se aktivni i pasivni principi odvijaju istovremeno (Spinoza 2003: 62).

"Kada na nešto djeluješ, istovremeno se otvaraš kako bi se na tebe moglo djelovati", pojašnjava Brian Massumi, filozof i društveni teoretičar u intervju *Navigating movement*, (Zournazi 2003: 212-213) i nastavlja: "Doživljavaš tranziciju. Taj prelazak praga možemo promatrati kao promjenu u kapacitetu" (Zournazi 2003: 212-213).

Spinoza koristi te termine govoreći o tijelu koje karakterizira upravo promjena sposobnosti iz trenutka u trenutak, u konstantnoj promjeni. Svaku promjenu prati i osjećaj promjene, ili prema Damasiju "osjećaj zbivanja". Tako se iskustvo udvostručuje novim iskustvom, tj sviješću o iskustvu "koje pokretima tijela daje određenu dubinu koja u njemu ostaje pri svim tranzicijama – a koje su akumulirane u sjećanjima, željama, navikama, refleksima" (Zournazi 2003: 212-213).

U Spinozinim terminima metabolizam nije napajanje energijom unaprijed danog stroja, nego i sam predstavlja čin nastajanja stroja, njegov oblik djelovanja i postojanja. Gatens tvrdi da je "Spinoza shvaćao tijelo kao relativno kompleksnu cjelinu koja se sastoji od drugih tijela. Identitet tijela nikada ne može biti shvaćen kao konačan ili dovršen proizvod kao u slučaju kartezijanskog automatizma, budući da je tijelo u neprestanoj interakciji sa okolišem.

Ljudsko je tijelo radikalno otvoreno prema okolini i može biti konstruirano, rekonstruirano i dekonstruirano uz pomoć drugih tijela" (Gatens 2003: 100). Gatens također piše da Spinoza i njemu srodni mislioci vide tijelo kao produktivno i kreativno, kao tijelo koje se ne može definitivno spoznati jer nije stalno identično sa samim sobom.

Tijelo nema istinu ili istinitu prirodu jer je ono proces, a njegovo značenje i kapaciteti ovisit će o kontekstu u kojem se nalazi. Ne znamo granice toga tijela niti snagu koje može smoci. Te granice i kapaciteti mogu se otkriti samo kroz stalne interakcije tijela s njegovom okolinom" (Gatens 2003: 57).

Spinoza nadalje tvrdi da je ukupno stanje tijela u određenom trenutku funkcija formalnog obrazaca i unutarnje konstitucije samog tijela s jedne strane i utjecaja vanjskih sila, npr. drugih tijela (Spinoza 2003: 80-84).

Nema osnovnih atributa, nema urođene prirode organizma. Tim su dovedene u pitanje prevladavajuće suprotnosti između prirode i društvene konstrukcije tj, biti i kulturne konstrukcije. Organizam ili entitet teži potvrđivanju, maksimiziranju svojih potencijala, moći i mogućnosti.

Ovakav poticaj nije samo rezultat unutarnje konstrukcije organizma nego je aktualiziran u situaciji u kojoj se nalazi. Budući da nije identično samo sebi, tijelo se vidi više kao niz procesa postajanja nego kao čvrsto stanje bića. Tijelo je aktivno i produktivno, iako ne i originalno. Njegova je specifičnost funkcija stupnjeva i oblika njegove organizacije, koji su rezultat njegove sposobnosti da na njega utječu druga tijela.

U tekstu *Otvoreno tijelo (The Open Body)* Joel Krueger i Dorothée Legrand tvrde kako je tijelo konstituirajuće otvoreno (eng. *constitutively open*) zalažući se za integraciju dvije suprotstavljene teorije: onu prema kojoj jastvo postoji prije svoje relacije sa vanjskim svijetom i onu po kojoj se ono formira isključivo kroz interakciju s vanjskim svijetom. Zastupajući stav prema kojemu niti jedan od dva navedena stava ne isključuje drugi, autori uvode pojam *relacijske autonomije* - prema kojemu sebstvo nije niti potpuno zatvoreno niti potpuno određeno vanjskim. Thompson navodi kako sama

"stanica utjelovljuje cirkularni princip samo-stvaranja: zahvaljujući svojoj metaboličkoj mreži, ona neprestano zamjenjuje komponente koji bivaju uništene, uključujući i membranu, i tako kontinuirano rekreira razliku između sebe i svega ostalog" (Thompson 1997: 99).

Pri tome je naglasak na unutrašnjosti, na procesu definiranja organizma unutar sebe u odnosu na izvanjsko. Ranije citirani Krueger i Legrand uvode pojam *strukturnog uparivanja* (engl. *structural coupling*) koji koriste kako bi opisali konstituirajuću otvorenost živućeg organizma prema okolišu.

"Budući da autopoietički proces obuhvaća perpetualno obnavljanje konstituirajućeg materijala sistema, proces se oslanja na otvorenost prema vanjskom svijetu" (Krueger i Legrand 2007:5).

Koristeći paradigmu inputa-outputa informacijskih sustava oni objašnjavaju ključnu ulogu okoliša za čin samodefiniranja organizma. Informacija nije nešto što je postojalo prije kontakta sa organizmom, već autopoiesisom organizam stvara okolinu pridajući joj određeno značenje, neodvojivo od njegovih struktura i aktivnosti. Prema tome "na organskoj razini relacija živućeg

organizma prema vlastitoj okolini ne može se objasniti tek konzumacijom ranije postojećih nutritijenata" jer

"informatijski stimulus nije fizički podražaj. Fizički stimulus postoji neovisno od organizma, informatijski ne. Informatijski je stimulus stimulus koji poprima značenje pod utjecajem forme i strukture organizma" (Thompson 1997: 69).

Informacija tako ne postoji neovisno od procesa samokonstituiranja organizma. Tijelo istovremeno konstituira sebe i okolinu. Moguće je povući paralelu s tvrdnjom Lakoffa i Johnsona o jednakosti između procesa percepcije i procesa konceptualizacije.

S druge strane, i proces samokonstituiranja organizma, kao što je navedeno, neodvojiv je od okoline koja ga okružuje (ovdje se možemo vratiti Damasiovoj tvrdnji o reakcijama homeostatičkim samoregulatornim procesima i reakcijama na unutarnje ili vanjske podražaje koji su osnova svijesti):

"čini se da je drugost korelativ sebstvu te da se međuprožimanje unutrašnjosti i okoline odvija na razini membranske komunikacije sa okolinom, ali i na razini intencije i ponašanja" (Thompson 1997: 49).

Kompleksno međudjelovanje i premrežavanje okoline i subjekta, pri čemu se, čini se, značenja stvaraju tek akcijom, biološki uvjetovanim uzajamnim pridavanjem značenja, koje se, zahvaljujući skrivenim mehanizmima, odvija duboko ispod razine naše svijesti, a čini osnovu naše slike stvarnosti i osnovu našeg djelovanja unutar stvarnosti i proizvodnje stvarnosti. Heisenberg je u prvoj polovini dvadesetog stoljeća otkrio načelo neodređenosti (ovisnost promatranog o promatraču) kao jedan od osnovnih postulata fizike subatomskih čestica. Otkrića na mikrorazini tako su korjenito promijenila stavove o objektivnosti kao osnovi znanosti, a zanimljiva je činjenica da su dokazi došli iz znanstvenog područja u kojemu je paradigma racionalnosti našla najjači oslonac – iz fizike. No čini se da objektivnosti nema. Posve materijalni, nesavršeni promatrač svojom organskom aparaturom - promatranjem - kreira stvarnost. Pri tome se otvaraju pitanja odgovornosti promatrača, ali i utjecaja neurološko biološke aparature na promatrano, pri čemu je promatrano istovremeno i stvarano. No, vratimo se osnovama.

Kompleksni proces međudjelovanja tijela i okoline koji nazivaju *relacijskom autonomijom*, Joel Krueger i Dorothee Legrand prenose s mikro na intersubjektivnu razinu, koristeći kao dokaz eksperimente iz razvojne psihologije koji pokazuju kako novorođenčad, prije razvoja koncepta sebstva i drugoga komunicira imitacijom gesti i prepoznaju imitaciju kao važnu interpersonalnu komunikaciju.

Slično, Damasio u navedenoj knjizi opisuje pacijenta Davida koji zbog teškog oštećenja mozga ne može naučiti niti jednu novu činjenicu i ne može prepoznavati osobe. Unatoč tome, neke je osobe sustavno izbjegavao.

U eksperimentu koji je osmislio i proveo Damasio zajedno s kolegama, dokazano je da je, unatoč činjenici da David nije pamtio riječi i lica, uspio na određenoj razini pohraniti emotivni transfer određenih osoba te ih je kasnije klasificirao kao prijatelja/neprijatelja, samo na osnovi fotografije, iako se konkretno nije sjećao niti njihovih lica, niti događaja u kojima ih je susreo.

Čini se da je David zapamtio emocije koje su eksperimentom inducirane i pohranjene u nesvjesnom, no unatoč tome on te informacije nije mogao povezati s činjenicama. Damasio tvrdi kako su Davidove reakcije na pojedine osobe nesvjesne, odnosno, njegov je organizam sam odradio reakciju.

Oba eksperimenta pokazuju da se komunikacija odvija i ispod razine svijesti, odnosno ispod razine na kojoj se formira narativ i značenje.

Ritam, emocije i pokret igraju značajnu ulogu, te prenose neverbalne poruke koje, tjelesno prenesene, čine osnovu komunikacije ispod značenjske razine. Emocije su pritom integralni dio procesa rasuđivanja i odlučivanja. Primjerice, pacijenti kojima su uslijed ozljeda uništeni centri za određene emocije izgubili su sposobnost racionalnog bivanja u svijetu.

Prema Damasiju, emocije su dio homeostatske regulacije stabilnosti organizma i služe očuvanju integriteta tijela. U osnovi, one su kompleksne skupine kemijskih i neuronskih reakcija koje formiraju uzorak i imaju evolucijsku ulogu.

Bez obzira na činjenicu da kultura može mijenjati emocije putem uvjetovanja (primjerice, emocija srama) one su biološki uvjetovani procesi koji ovise o urođenim mehanizmima nastalim evolucijom, a neodvojive su od ideja nagrade i kazne, pristupanja ili povlačenja, dobra i zla.

"Pozadinske emocije" poput tenzije ili mirnoće bliže su visceralnim procesima i unutrašnjoj (biološkoj) jezgri života. Iako nisu toliko jasno vidljive, primjerice na izrazu lica poput društvenih emocija, one utječu na promjene muskularno-skeletne građe, suptilnih tjelesnih postura i ukupne kvalitete pokreta.

Prema autoru, unatoč činjenici da nemaju složen neurološki sustav, jednostavnim organizmima možemo pripisati određene emocije samo prema kretnjama, brzini djelovanja, stilu pokreta itd. Emocije možemo atribuirati i različitim oblicima na kompjutorskom ekranu, tj one će izazvati emocionalne reakcije kod djece i odraslih.

Razlog ovih antropomorfizacija je jednostavan, autor tvrdi - etimološki; emocija je pokret (lat. *emovere* - kretati se). Ovdje se možemo vratiti mehanizmima učitavanja značenja koji su objašnjeni autopoiesisom.

Emocija je dakle vezana uz pokret, a pokret je neodvojivo vezan uz ritam. Bezbrojni mikroprocesi unutar tijela - puls, krvotok, neurološki transfer informacija, stanične izmjene, disanje, san, prehrana; svi ovi mehanizmi odvijaju se u određenom ritmu.

Janet Goodridge čitavu je knjigu posvetila izučavanju ritma pokreta, njegovoj normativnoj metričkoj razini, ali i organskoj, biološkoj razini koja je, prema nekim teoretičarima izvor stabilnosti organizama, ali i njegove komunikacije s vanjskim svijetom i drugim organizmima.

U knjizi autorica navodi kako na ritam organizma i, posljedično, njegovog kretanja, utječe i bivanje u okolišu, gravitacija, nebrojeni mikro i makro uvjeti, baš kao i sama fiziološka struktura tijela. Goodridge podcrtava važnost organskih ritmičkih obrazaca naglašavajući kako se svi tjelesni procesi odvijaju u određenom ritmu od kojih većine nismo svjesni, no oni i te kako utječu na naš život, zdravlje, ali komunikaciju.

Disanje, puls, moždani valovi, neuronski putevi duž čitavog tijela, menstruacija i brojni drugi ritmovi unutar ljudskog tijela, funkcioniraju harmonično - frekvencije mikroprocesa su koordinirane, dok prekidanje ritmova šteti organizmu, što je jedna od posljedica stresa i izvor mnogih bolesti.

Ritam tijela nije dakle samo onaj makro-ritam, vidljiv u pokretima; naše je tijelo zbroj ritmova i pokreta, neprestanog zbivanja koje se odvija u određenim ritmičkim obrascima koji grade tijelo i njegovo ponašanja (i kretanje) u sferi koju percipiramo. Dokazano je, primjerice, kako pri aktivnostima plesa (ili kretanjima sličnih plesu)

„neurotransmiteri oslobađaju peptide koji utječu na emocije izvođača, te uzrokuju mnoštvo fizioloških promjena i kreiraju brojne nuspojave. Putem kompleksnih interakcija, povratna sprega (engl. *feedback loop*) obuhvaća percepciju, ponašanje, kemijske reakcije i emocije, te povratno, pojačano ili transformiranom ponašanju i intenzivirane apersepcije" (Goodridge 1999: 30).

Neosporno je, međutim, da kultura utječe na ritam, no dok je unutrašnji ritam organizma isključivo rezultat fiziološke strukture, njegovi su komunikološki aspekti vezani uz društveno i komunikacijsko iskustvo. Na ritam utječe obitelj, pripadnost grupi (poput članova bande, primjerice). Judith Butler pisala je kako upravo iteracijom i preuzimanjem gesti, društvene norme bivaju utjelovljene i djelatne (Butler 1983: 12-13). Tako se i "hvatanjem" ritma skupine, načina kretanja, gestikulacije pojedinac prilagođava skupini.

No, čini se da se ta povezanost ne odnosi samo na društvene aspekte pripadnosti i komunikacije, već da ritam i na bazičnoj, biološkoj razini funkcionira kao snažno sredstvo povezivanja organizama, te da igra važnu ulogu u procesu identifikacije i grupne kohezije. Tako su neki organski aspekti ritma još jedna razina djelatne interpersonalne komunikacije, one koja se događa ispod razine svijesti, no koju možemo, obraćanjem pozornosti, barem djelomično osvijestiti i tako vlastito odsutno tijelo i tijelo drugoga učiniti prisutnijim i bogatijim.

U interpersonalnoj komunikaciji, interakcijski sinkronicitet se pojavljuje kada ljudi percipiraju i povežu se sa zajedničkim fundamentalnim pulsom. Condon tvrdi kako je

"ljudsko ponašanje uređeno i ritmičko na mnogim razinama, kako u govoru, tako i u pokretima, na osobnoj razini ali i na interpersonalnoj razini. Jednostavno, preuzimajući ritam druge osobe možemo s njim/njom uspostaviti odnos (cit. prema Goodridge 1999: 34).

Primjerice, u stanjima grupnog transa u crkvi pentekostalaca, primijećeno je kako sudionici dijele isti ritam udaha i izdaha, a dobar primjer integrativne funkcije ritma je marširanje u kojemu pojedinac dobiva osjećaj stopljenosti "sa silom višom od sebe" kako je izjavio jedan glumac koji je radi uloge prošao vojnu obuku. Također, snažna komunikabilnost mnogih izvođačkih skupina interakciju s publikom može zahvaliti upravo usklađenosti ritmova

izvođača pri čemu se stvara osjećaj snažnije energije koja se transferira i na publiku.

Ritam je tako moćno sredstvo komunikacije i povezivanja s okolinom, no kao što smo vidjeli, komunikacija pokretom ne odvija se samo gestama i društveno kodiranim pokretima nego uvelike ovisi i o mikrorazinama koje funkcioniraju na organskoj, neznačenjskoj razini.

Godine 1996. godine talijanski neuroznanstvenik Giacomo Rizzolatti i njegove kolege eksperimentirajući s majmunima otkrili su postojanje tzv. zrcalnih neurona u premotoričkom korteksu. Kao zrcalna slika, isti set neurona se aktivira kod promatrača kao i kod onog koji vrši neku radnju (Rizzolatti i Craighero 2004: 196).

Dakle, proces prepoznavanja kod promatrača odvija se simulacijom istih neurona koji iniciraju izvođačev pokret, čime se stvara direktna povezanost, bez filtera uma i rasuđivanja. Postojanje istih mehanizama potvrđeno je i u ljudskom mozgu. Pomoću njih je uočena radnja ispričana pomoću neverbalnih tjelesnih signala, mijenjajući time stanje percipirajućeg subjekta, kako tvrdi Damasio.

Također, svaki percipirani događaj stvara očekivanja, podižući responziviteta određenih neurona iznad osnovnog nivoa. Čim imamo niz događaja, mozak počinje pretpostavljati. Ako pogriješimo u pretpostavci, diže se razina dopamina, koji regulira stupanj pozornosti i uzbuđenja. Dokazano je da je razina dopamina veća što je nesigurnost pretpostavke veća, čime djelomično možemo objasniti osjećaj intenziteta.

Isti mehanizam koji omogućava pretpostavljanje tuđih kretnji omogućava i shvaćanje tuđih intencija i sjećanja. Taj se mehanizam naziva "utjelovljenom simulacijom" (Hagendoorn 2004: 4). Zanimljivo je da ti neuromehanizmi funkcioniraju automatski, bez utjecaja volje, a mogu biti potaknuti i imaginarnim događajima.

Maurice Merleau-Ponty 1962. godine piše:

"Doživljavam svoje tijelo kao moć adaptacije određenih oblika ponašanja i određenog svijeta, i sam sam sebi dat kao određena pozicija u svijetu; i upravo je moje tijelo ono koje percipira tijelo drugoga, i otkriva u tom tijelu čudesnu prolongaciju vlastitih intencija, poznati način bivanja u svijetu. Dakle, kao što dijelovi moga tijela zajedno čine sustav, tako su i moje tijelo i tijelo drugoga jedinstvo, dvije strane jednog te istog fenomena"(Merleau-Ponty 2005: 412).

Dakle, prije stjecanja velikog broja djelatnih pojmova pomoću kojih učimo svoje bivanje u svijetu, upareni smo s drugim ljudima primitivnijim relacijama interafektivnosti koja je ukorijenjena u našim interpersonalnim tjelesnim vezama.

Prema Gallagheru, interafektivnost, odnosno sposobnost da se odnosimo jedni prema drugima s razumijevanjem (ili bolje rečeno direktnim prepoznavanjem), prva je i najznačajnija vještina utjelovljenja (Gallagher 2008: 539). Ona nije odvojeno čitanje misli nego interaktivna tjelesna praksa, što obuhvaća i tjelesnu rezonancu.

Geste drugoga tako ne percipiramo samo kao informaciju o raspoloženju; one pobuđuju afektivne reakcije koje doživljavamo kao markiranje motoričkih mogućnosti vlastitog tijela. Tijela u tom smislu rezoniraju, ona su uparena na bihevioralnoj i iskustvenoj razini.

Predstava *Gradnja* njemačke koreografkinje Isabelle Schad i Saše Božića primjer je posrednog osvještavanja interafektivnosti. U predstavi, koja je izvedena na Tjednu suvremenog plesa i Ganz novom festivalu, u ljeto i jesen 2014, Schad je koristila elemente qigonga, tai chija i shiatsu masaže u radu s izvođačima kako bi uspostavila drugačiju vrstu osjetljivosti prema vlastitom i drugom tijelu, ali i materijalima korištenim u predstavi.

Svaka je proba započinjala dvosatnim zajedničkim zagrijavanjem u kojem je korištena qigong praksa i prakse body-mind centeringa, uz vježbe zagrijavanja, ali i skeniranje vlastitog i drugog tijela. Za vrijeme trodnevnih proba, osjetljivost i otvorenost prema drugome i vlastitom tijelu, ali i prema materijalima neprekidno se razvijala. Tijekom zagrijavanja naglasak je bio na centralnom dijelu tijela, radom s *hara* dijelom, koji u istočnjačkoj medicini označava abdominalni dio tijela, energetsko središte tijela i mjesto povezivanja s okolinom. Svaki je pokret kretao iz centra i razvijao je i odnos prema tlu ali i drugim izvođačima. Ovakav je tip rada također utjecao na specifični tip koncentracije i percepcije.

Integralni dio procesa bilo je otvaranje pokreta iz svijesti o nehijerarhijskoj, pretačućoj mogućnosti tijela, koju je Schad nazivala temeljnom tekućinom (engl. *ground fluid*). Naglasak je bio na razvoju osjetljivosti, ulasku u razvojni stadij nediferenciranog organizma u kojemu je svaki potencijal još uvijek moguć. Takav rad označavao je pokušaj ulaska ispod strukture organa, u tečno, fluidno stanje primordijalnog. Ulaskom duboko u tijelo, razvija se jača osjetljivost međuosjećajnosti. Osjećaj grupe porastao je dodatno korištenjem elemenata shiatsu prakse (koja je također zasnovana na centralnom dijelu tijela).

Rad s materijalom (crnim vrećama punjenim kuglicama stiropora) temeljio se na istom principu – odnosu stanica i molekula. Iako je prethodno postojala koreografija, izvođači su ju usvajali organski⁴ i izvodili bez striktnih ključeva za promjene, a svaka se izmjena idealno događala kada je određeni proces dosegao svoj organski kraj. Predstava preuzima princip kontinuirane izmjene gradnje i rušenja kao i princip kontinuiranog rada, iako tjelesnost izvođača nije utemeljena na voljnome radu, odnosno racionalno utemeljenom „inputu“ nego na specifičnom tjelesnom tijeku koji se mijenja iz jednog dijela predstave u drugi. Uspostavljenje nevoljnog djelovanja je možda bio najteži dio, paradoksalno, budući da pretpostavlja odustajanje od racionalnog, kontroliranog stanja i zahtijeva otvaranje prema procesu. To je postignuto ciljanim radom na *hara* području i uspostavom specifičnog unutarnjeg ritma iz kojega je proizašla jača osjetljivost prema grupi. Popuštanjem kontrole nad tijelom, dok tijelo ostaje potpuno prisutno u pokretu, postignut je specifičan tip energije zajedništva. Rad sa skeniranjem tijela kao i razvojem tjelesne osjetljivosti ciljano otvara drugu razinu vibracijske otvorenosti koja je bila osnova izvedbe.



1. Schad/Božić, Gradnja, foto: Gradnja, 2014.

⁴ Organsko usvajanje ovdje se odnosi na način rada gdje se prethodno utjelovi određeni koreografski jezik koji proizlazi iz načina kretanja koji svaki izvođač prilagođava svome tijelu i senzibilitetu, i tek kada se taj jezik usvoji, radi se na koreografiji. Termin organsko često se koristi u izvedbenim praksama, posebice onima koje su utemeljene na somatskim tehnikama.

Razvojem svijesti o interafektivnosti, predstava je izgradila dinamičku, organsku cjelinu, unutar koje pojedinačni izvođači unutar grupe nikada ne gube osjećaj prezentnosti.

Naprotiv, odustajanjem od kontrole, ili uspostavom stanja tijekom događaja se neprestana transformacija energije i povećana senzitivnost prema sebi i drugome. Tijekom procesa probi, uvođenje specifičnih tjelesnih tehnika i meditativnih praksi otvara posebnu tjelesnu osjetljivost, osviještenost i percepciju i time se javlja mogućnost transformacije i razumijevanja kako iskustva sebe, tako i drugih, što je zasnovano na grupnoj dinamici i vibracijskoj transformaciji.

Prema nekim istraživanjima ritam je osnova za razvoj komunikacije, koja je manjim dijelom zasnovana na racionalnom kontaktu i semantički utemeljenoj razmjeni, a većim dijelom na uspostavi zajedničkog tjelesnog ritma. O tome će biti govora poslije.

Ne treba zaboraviti da na organskoj razini, organizam ne prima informacije koje su prethodno određene, odnosno, imaju vrijednost same po sebi. Isto tako, geste, zvukovi, pokreti, intencije koje primamo nisu neutralne ili potpuno prethodno određene već poprimaju značenje (inerpretiramo ih) u skladu s našim odnosom prema događaju, koji je opet uvjetovan iskustvom, raspoloženjem itd. Također, važno je napomenuti da je komunikacija obostrana, naše su geste i raspoloženja uvijek, barem djelomično definirane očima drugog.

Erika Fischer-Lichte tvrdi kako svjesna percepcija uvijek stvara značenje, iako se impresije (dobivene osjetima) ne mogu izreći lingvistički. Ona navodi da se ta značenja mogu izjednačiti sa stanjima svijesti iako ne i s lingvističkim značenjima. Iznenadna, neobjašnjiva i nemotivirana pojava fenomena formira uvjete za drugačiji tip percepcije.

Dok promatrač fenomen inicijalno percipira u njegovoj fenomenološkoj domeni, ubrzo ga počinje percipirati kao označitelja, i to čim se fokus udalji od percipiranog objekta prema domeni asocijacija. Tada se povezuje s idejama, senzacijama i emocijama koji funkcioniraju kao polje. Taj fenomen poznat je kao "perceptualna multistabilnost" (Fischer-Lichte 2008: 88).

Značenja se stvaraju neintencionalno, no tranzicija od percipiranja fenomenološkog bića, odnosno, prema stvaranju značenja karakterizira trenutak destabilizacije. Percipirajući subjekt je u stanju liminalnosti. Tijekom gledanja izvedbe, percepcija gledatelja je u kontinuiranom stanju protočnosti (engl. *flux*), između navedena dva reda percepcije.

Kontinuirano stanje *fluxa* unutar samog organizma kao i njegova konstituirajuća povezanost s okolinom, kojom se stvarnost uvijek nanovo stvara, premrežava, uparuje, ukazuje na delezijanski koncept rizomatske strukture, kao i na pojam tijela bez organa, koji se sastoji od intenziteta, a ne od funkcija. Deleuze i Guattari definiraju rizomatske strukture pomoću nekoliko obilježja koje smo mogli pratiti i u prethodnom tekstu (Deleuze i Guattari 1987: 7-15). To su:

- principi veza i heterogenosti: u svakom trenutku rizom je povezan s drugim, dok je povezivanje rizoma nužnost, rizomatska struktura nije nužno povezana s jezikom (bezbrojni međupovezani procesi unutar samog tijela, ali i komunikacijske mikrorazine s okolinom koji premrežavanjem kreiraju naš dojam bivanja u svijetu. Organizam ne postoji neovisno od okoline, a svijena je misao i komunikacija pretočena u jezik tek vrh sante leda).
- princip multipliciranja: ne postoji nikakva veza sa subjektom ili predodžbom jedinstva, ne postoji subjekt i objekt, samo dimenzije koje ne mogu rasti ukoliko se ne mijenjaju (automatski procesi, odsutno tijelo, homeostatički procesi regulacije svjedoče o iluziji jedinstvenog sebstva, kao i jedinstvene, unaprijed dane okoline).
- princip asignificirajućeg puknuća: rizom može biti potrgan, no može se regenerirati i potom uspostaviti iste ili drugačije veze (unutar organizma koje doživljavamo jedinstvenim događajima se neprekidna izmjena unutar samih tkiva - neke stanice žive nekoliko godina, neke tek nekoliko dana, no uzorci ponašanja tkiva uvijek su isti i ovise o određenim obrascima).
- dekalkomanija i kartografija: rizom je mapa, a ne reprezentacija, što znači da ga karakterizira potpuna orijentacija eksperimentu u doticaju sa stvarnim, rizomatska struktura potiče veze među poljima, sklanjanje blokova (u tijelu bez organa) te maksimalno otvaranje (ranije navedeni principi konstituirajuće otvorenosti tijela, relacijska autonomija).

Rizomatska struktura nema početak i kraj, samo sredinu, odnosno područje najvećeg intenziteta (platoi koji funkcioniraju kao područja uspostave određenih struktura i modusa postojanja/postajanja u neprestanoj promjeni).

Rizom dakle postoji temeljem procesa stvaranja i postajanja, nasuprot reprezentaciji, imitaciji, interpretaciji i označavanju. Karakterizira ga fluidnost, neuhvatljivost, fleksibilnost, mogućnost povezivanja sa bezbrojnim strukturama unutar i izvan entiteta, kao i mogućnost stvaranja novih entiteta u neprestanom postajanju. U *Fenomenologiji percepcije* Merleau-Ponty piše:

"Mora postojati više načina da tijelo bude tijelo, više načina da svijest bude svijest. Sve dok se tijelo definira egzistencijom po sebi, ono funkcionira jednoobrazno kao mehanizam, sve dotle dok se duša definira čistom egzistencijom, ona poznaje jedino objekte koji su pred njom izloženi" (Merleau-Ponty 2005: 143).

2.4. *Butoh* – nastaniti tijelo namjerom



2. Su En Butoh Company, foto: Gunnar Stening, 2006.

Život svijesti je prožet *intencionalnim lukom* koji kroz nas odapinje našu prošlost/budućnost, i sveobuhvatnost pojedinačne egzistencije. Intencionalni luk tvori jединство osjeta i inteligencije, osjetljivosti i pokretnosti.

U tom smislu *butoh* izvođači svoju praksu zasnivaju na svijesti i otvaranju tijela za drugačije moduse bivanja, za metamorfozu, na dovođenju svijesti u stanje ništavila čime se otvaraju različite mogućnosti, tijelo nastanjuju različiti entiteti, izvođač se povezuje s različitim strukturama postojanja i postajanja.

Nastao kao reakcija na intenzivan utjecaj Zapada nakon Drugog svjetskog rata, *butoh* je svoje izvedbene partiture zasnovao na radikalno drugačijem konceptu tijela, tijela kao otvorenog sustava koje mogu nastaniti aveti, mrtvi i živi, životinje i biljke, žive i nežive tvari.

Dubokim ulaženjem svijesti u tijelo, obraćanjem pozornosti na njegove mikrosignale, na mikrosignale okoline, tijelo postaje kozmički centar u kojem bezbrojni mikrokozmosi vibriraju dok ih izvođač propušta i pasivno im otvara prostor pri čemu tijelo prije sluša nego stvara. Upravo ove mikrosignale možemo čitati kao pokušaj "slušanja" tijela i okoline ispod normativne razine, na razini kada samo tijelo prati vlastite impulse i stvara interni narativ, nove principe kretanja i nove načine postojanja. *Butoh* se razgranao u puno različitih sustava i škola od kojih neke inzistiraju na formalističkom pristupu i rigoroznom treningu dok ostale ističu individualni izvođački rad.

U radu sa Su En Butoh Company u Švedskoj koju je prije više od dvadeset godina, nakon dvadesetogodišnjeg školovanja i rada u Japanu, u *izvedbenoj trupi* koju je osnovao Hijikata (začetnik *butoh* plesa, uz Kazua Ohna), shvatila sam transformativnu snagu duboko usmjerene pozornosti. Sue En se vjerno drži Hijikatinog vokabulara te zahtijeva detaljno ulaženje i stvaranje kvaliteta.

Već početna vježba funkcionira kao brisanje identiteta i uspostavljenih i normaliziranih tjelesnih formi te njihova negacija i/ili proširenje. Zglobovi ruku i nogu postaju točke „širenja i nestajanja“ (točke u kojima se tijelo dematerijalizira i spaja sa svim energetskim kvalitetama koje ga okružuju), baš kao i samo područje glave. Oči prestaju biti promatrači, a postaju „prozori kroz koje osoba ispred nas gleda u *svijet iza* (engl. *the world behind* – u najširem smislu riječi). Vježba snažno otvara prostore tijelo-uma koje postaje prijemčivo za slike, ideje, senzacije i gubi osjećaj svakodnevnog postojanja. Vježba se ne razvija u slobodni pokret, već tijelo ostaje u istoj poziciji i do 50 minuta. Tek tada, moguće je polako se pokrenuti prema uputama Su En.

Druga upečatljiva vježba je vježba „truljenja“. U tipičnoj *butoh* poziciji – savijenih zglobova i stopala koje stalno destabiliziraju kontakt s podom (za razliku od snažnog uzemljavanja na kojemu se inzistira na mnogim radionicama) izvođač priziva fizički osjećaj truljenja prvo utobe, a zatim cijelog tijela, pri čemu se uključuje olfaktivno sjećanje te nakon pedesetak minuta izvedbe vježbe, izvođač zaista ima snažan dojam dekompozicije i truleži vlastitog tijela.

Uvođenje nestajanja, truljena u tijelo i izvedbeni vokabular, odluka je povezana s proširenjem razumijevanja tijelo-uma, relativizacijom ljudske forme, identiteta, kao i naglašavanje transformativnosti i prolaznosti života. Duboka koncentracija i detaljna svijest o transformaciji unutarnje kvalitete koju, s obzirom na dugotrajnost vježbi, izvođač istovremeno i gradi i promatra kako nastaje, primjer je ekstenzije bez tehnologije i kratak uvid u mogućnosti rizomatskog povezivanja i utjelovljenja različitih mogućnosti bivanja.



3. Subbody Resonance Butoh Himalaya, 2018.

Drugi *butoh* izvođač i pedagog, Rhizome Lee koristi pojam *nestbody* – tijelo-gnijezdo, koji podrazumijeva spuštanje svijesti do razine staničnog disanja (nasuprot plućnom disanju) pri čemu se stvaraju bezbrojne mogućnosti za nove vrste postajanja. Lee taj stupanj povezuje i s teorijom struna, koju je razradio Brian Greene, a prema kojoj, pojednostavljeno rečeno, postoji jedanaest dimenzija prostora.

Osim tri vidljive dimenzije prostora i dimenzije vremena, ostale dimenzije postoje na mikronivou i ispod su razine ljudske percepcije. Pretpostavka je da se upravo na tim mikrodimenzijama događa račvanje na različite slojeve postojanja (popularno nazvani paralelni svemiri). U Subbody *butoh* metodi, dovođenjem pozornosti do razine ovih mikrodimenzija izvođač može otvoriti vrata drugim, paralelnim mogućnostima bivanja. To su, naravno tek nagovještaji, pokušaji osluškivanja u kojemu izvođač pasivizira svoje dnevno tijelo i dopušta da njegovo tijelo "nastane" drugi entiteti.

Odatle tvrdnja da se *butoh* pleše jedino iz pasivnog stanja. Povezanost duha/uma i tijela tako su ključne za *butoh* izvođača.

Stvaranje novih entiteta, novih modusa postajanja (praktično: novih modusa kretanja), metoda vječnog osluškivanja i propuštanja svoje pojašnjenje možda može pronaći i u kognitivnoj znanosti koja potvrđuje da je razmišljanje zasnovano na mentalnim slikama (točnije termin je engleski *image* koji u hrvatskom nema odgovarajući prijevod), da je modalno, tj da razvija svoje strukture iz senzorno-motoričkih obrazaca. Nasuprot ideji da su misli manipulacija proizvoljnih, apstraktnih simbola, Lawrence Barsalou zalaže se za koncept perceptualnih simbola, koji nisu slike nego

"zabilješke neuralnih aktivnosti koje nastaju percepcijom i u tijelu. Zabilješke mogu biti apstrahirane i kombinirane na bezbroj načina ali uvijek su na neki način vezane za senzorno-motoričke sustave" (navedeno prema Slingerland 2010: 254).

Teoretski, pojmove o kojima govori Rhizome Lee poput *subbody* (podsvjesno tijelo) i *cobody* (sutijelo, spajanje podsvjesnog tijela s nekim entitetom, rezoniranje u doticaju tijela s tijelom, biljkom, vjetrom, duhom...) mogli bismo objasniti osvještavanjem i korištenjem ovih mikrorazina percepcije te praćenjem i propuštanjem impulsa kretanjem.

Pritom je stvaranje novih "plesnih entiteta" ustvari ples po neurološkim strukturama organizma, u kojima se kriju višestrukosti, pohranjeni podsvjesni i nesvjesni kodovi, nove sinaptičke veze o kojima, kao o idealnoj poziciji postajanja u depersonalnom, govore Deleuze/Guattari u knjizi *Tisuću platoa*:

"Ne postoje individualne izjave. Svaka izjava proizvod je mašinskog *assemblagea*, drugim riječima kolektivnih čimbenika proglaša (Pretpostavimo da kolektivni čimbenici ne podrazumijevaju narode ili društva već multiplicitete). Osobno ime ne označava pojedinačnu osobu: naprotiv, tek kada se jedinka tvori multiplicitetima koji ju nastanjuju, kao rezultat žestokog pothvata depersonalizacije, ona stječe svoje pravo ime. Osobno ime je trenutno razumijevanje multipliciteta" (Deleuze i Guattari 1987: 36).

Pri tome Rhizome Lee govori o mogućnostima podsvjesnog tijela (*subbody*) da postane određen arhetip ili primjerice animus/anima izvođača. Hijakata je tako "plesao vlastitu sestru" (koja je, prema priči u poslijeratno vrijeme bila prisiljena baviti se prostitucijom) i taj

je komad (*The Girl*, 1973.) bio njegova zadnja "koreografija", jedina koju nije predao svojim učenicima. Kazuo Ohno plesao je svoju učiteljicu latinoameričkih plesova u predstavi *La Argentina Sho* (1977).

Stupanj kada podsvjesno tijelo pronade/postane arhetip ili pleše prašinu, ili bilo koju drugu *qualiju* naziva se *cobody*. Rhizome Lee to supostavljanje naziva rezonanca. Rezoniranje s drugim rastvara osjećaj jastva, rastvara organizam i stvara TBO (tijelo bez organa Artaudov je termin kojim označava tijelo koje ne funkcionira kao skup sustava organa, što također podrazumijeva funkcioniranje unutar prethodno danih struktura značenja i susatva, već kao neprestana izmjena intenziteta, nehijerarhijska i nesistematizirana).

Pri tome nestaje ego, nestaje prijetnja izvana i stvara se osjećaj propusnosti blizak različitim meditativnim tehnikama. Rhizome Lee u uputama izvođačima navodi da, kako bi upoznali *subbody* trebaju neko vrijeme otići u izolaciju i odmaknuti se od uvjetovanja svakodnevne okoline. Zatim trebaju provesti puno vremena dišući, osluškujući različite kvalije. Tek nakon tog perioda mogu početi plesati *qualiju* i otkriti "svoj ples".

Uočljiva je sličnost ove prakse s meditativnim tehnikama. Cilj je "ulazak u tijelo", usmjeravanje pozornosti na unutarnje procese, osluškivanje i praćenja kvalija, mikrosignala koji povezuju unutarnje i vanjsko izvođača.

Povezivanje s okolinom, svijest o njoj, bilo kakva svijest nemoguća je bez pozornosti. Tako je pozornost, a kasnije i intencija jedno od glavnih elemenata bivanja, kako bivanja u izvedbenom, tako i bivanja u svijetu. Merleau-Ponty pisao je o intenciji, koju ovdje shvaćam kao pozornost kojom se povezujemo s akcijom, okolinom ili sobom, kao usmjerenu pozornost.

James H. Austin naziva intenciju "osnovom svijesti i najjačim ljudskim mentalnim kapacitetom". On razlikuje dvije vrste usmjeravanja pozornosti :

a) dorzalnu: koja je pod utjecajem volje, usredotočena na objekte u okolini te pomaže da odgovorimo na zadatke koje možemo anticipirati (*top down*). Vezana je uz osjećaj jastva i stvara samoreferentnu točku gledišta. Svijest pri tome pripisuje najviše prioritete egocentričnim procesima koji direktno pojačavaju osobni referentni okvir, dok vanjske objekte tumači prema njihovom značenju za subjekt, te im pristupa kao odvojenim objektima u odnosu sa ostalim objektima u okolini. Psihološke implikacije mogu se opisati kategorijama *ja-mene-meni*. Takvo gledište, naravno, ima vrijednost za opstanak, ali ima i negativne posljedice - posesivnost, aroganciju, agresiju.

b) ventralni sustav pozornosti obuhvaća difuznu pažnju koja nije pod utjecajem volje (*bottom up*). Karakterizira ga alertnost, lakoća, prebacivanje pozornosti prema svakom novom podražaju. Vezan je uz gubitak osjećaja sebstva pri dubokim meditativnim stanjima. Ovo se stanje postiže meditacijom orijentiranom na osluškivanje koje implicira lakoću, nedostatak utjecaja volje, inkluzivnost, opuštenost, neselektivnost koju karakterizira odsustvo misli i riječi. Pri tome se, pojednostavljeno, deaktiviraju dijelovi talamusa (lat. *thalamus dorsalis*) koji potiču autoreferencijalne interpretacije, te ova vrsta svijesti nije samousmjerena i njome ne dominira kondicioniranje, već spontanitet, lakoća, protočnost i slobodnije motoričko ponašanje. Zen praktikanti to stanje nazivaju *satori* ili *kensho*.

Prema mišljenju autora, ova stanja možemo povezati s intuitivnim uvidima, onim što izvođači/sportaši nazivaju "bivanjem u zoni" tj. u stanju protočnosti (engl. *flow*). Povezuju ih procesi u kojima talamičko inhibicijski mehanizmi brišu osjećaj jastva što prati pojava oslobođenog motoričkog ponašanja. Ova lakoća (engl. *effortlessness*) tijela je povezana s osjećajem protočnosti.

Oba procesa se neprekidno spajaju u jedno, ukazujući na odnos organizma s okolišem, međutim, MRI (Magnetic Resonance Imaging) testovi su pokazali da je lijevi dio talamusa (autoreferencijalni) aktivan i za vrijeme sna, te da on dominira našom dnevnom slikom svijeta (Austin 2010: 374-379).

Subbody (podtijelo), *cobody* (sutijelo) i *bodynest* (tijelo-gnijezdo), kao i još jedan zanimljiv naziv, *impersonal trembling – neosobno drhtanje* (Kurikka i Sihvonen 2010) o kojemu, pišući o izvedbi predstave Deep u izvedbi Alpa Aaltokoskija, pišu Kaisa Kurikka i Jukka Sihvonen, izvorište imaju u ventralnoj pozornosti. U njima se rastače jednostruka slika tijela, pobjeda racija, a krutina postaje fluid. Kao što je navedeno, oba su stanja mogućnosti i potrebe prirodene ljudskoj svijesti. Politički je čin, međutim odabir prioriteta, oblika bivanja, načina postajanja.

2.5. Protočnost/tijek

Nasuprot slike unificiranog, rastjelovljenog, mislećeg subjekta odvojenog od okoline, različiti su tjelesni/mentalni procesi. Prije spomenuto "bivanje u zoni", odnosno stanje protočnosti - flowa (engl. *effortless attention*, nenaporno usmjerena pažnja) kako ga u istoimenom zborniku)

naziva Brian Bruya, bivanje je u takozvanoj rizomatskoj strukturi u kojoj ne postoji odvojenost subjekta, objekta i aktivnosti, nego potpuna otvorenost spram akcije. Ono je karakteristično za različite aspekte ljudskih djelatnosti (rješavanje matematičkih, zadataka, sport, kirurške zahvate, kazališne/plesne izvedbe), a karakterizira ga autoteličnost (subjekt zadovoljstvo nalazi u samoj aktivnosti, nije mu potrebna vanjska potvrda), gubitak osjećaja vremena, gubitak osjećaja odvojenosti sa okolinom (osjećaj "spojenosti" s aktivnošću, duboka koncentracija i usredotočenost na zadatak - primjerice, u slučaju alpinizma, misli se na koncentriranost na sljedeći korak, sljedeću stijenu, a ne osvajanje zacrtanog vrha), jasni ciljevi, budnost (engl. *alert*), otvorenost, veća količina obrađenih podataka, duboko disanje (za razliku od *effortfull attention*: usmjeravanja pozornosti koja zahtijeva napor i stvara stres koji karakterizira plitko disanje).

Pri stanju protočnosti bitan je stupanj kompetencije subjekta - aktivnost ne smije biti preteška, ali ni predosadna, dok su reakcije u stanju protočnosti automatizirane, ali kreativne i fleksibilne, te podrazumijevaju procese koje uobičajeno povezujemo sa svjesnom kontrolom, iako je ona u ovom stanju gotovo nedjelatna. U plesu/pokretu stanje protočnosti donosi mnoga automatska rješenja koje tijelo u stanju kontrole gotovo da ne bi moglo izvesti. (Csikszentmihalyi i Nakamura 2010: 181-191).

Dokazano je da usmjeravanje pozornosti i svjestan fokus "na van", odnosno izvan tijela ili same radnje također doprinosi lakoći izvođenja (Wulf i Lewthwaite 2010: 52-75). U eksperimentu u kojemu je dijelu ispitanika bilo rečeno da se pri izvođenju fizičkog zadatka fokusira na objekt izvan same radnje, dok je kontrolna skupina imala unutarnji fokus, pokazano je da je prva skupina uspješnije i brže obavila zadatak, i to uz manje mišićnog napora.

Tvorbena otvorenost organizma, odnosno u ovom slučaju usmjeravanje *pozornosti na van* tako svoju potvrdu nalazi i u ovom fenomenu. U njemu možemo čitati i Lederovu "odsutnost tijela" koje skriva svoje mehanizme kako bi, preživljavanja radi, usmjerilo organizam na vanjske podražaje.

Prema Csikszentmihalyiju i Nakamuri, objašnjenje bi mogla biti pretpostavka da fokusiranjem na samu kretnju (unutarnji fokus) izvođači spontano dekonstruiraju radnju koju bi inače obavili automatski, te time smanjuju sposobnost utiliziranja prijelaza iz radnje u radnju. Vanjski fokus sprečava takvu dekonstrukciju i stimulira izvođenje na drugačije, trenutno neobjašnjive načine. Pri automatiziranim radnjama, upravo zbog "viška" pozornosti često dolazi do aktivacije kognitivnih i afektivnih aktivnosti nastalih mahom sveobuhvatnim društvenim utjecajem, te pokretanja mehanizama samoprocjene što vodi do negativnih misli te potiskivanja emocija ili supstitucije.

Time se preusmjerava pozornost s automatiziranog izvođenja motoričkog zadatka prema svjesnoj kontroli kako bi se što uspješnije kontrolirao pokret, što se u konačnici pokazuje kontraproduktivnim. Također, procesuiranje nastalih misli i emocija može biti toliko zahtjevno da umanjuje mogućnost izvođenja zadatka.

Prirodno iskustvo pozornosti je lakoća (engl. *effortlessness*), a tek ukoliko se pojavi prepreka/ stimulans između unutarnje motivacije i relevantnih vanjskih signala, usmjeravanje pozornosti postaje naporno (Wulf i Lewthwaite 2010: 52-75). Prema tome, čini se da očigledna integracija percepcije i djelovanja u jedinstvenom sustavu reprezentacije slijedi trenutačno procesuiranje signala koje poriču opstojnost i učinkovitost rastjelovljenog i od svijeta odvojenog uma.

Posljedično, slika stvarnosti kao krute i kategorizirane, u kojoj su odnosi među bićima i objektima tek posljedica logički stvorene strukture, postaje neodrživa. Rizomatsko isprepletanje, bivanje u postajanju, rezoniranje, stvaranje novih veza, entiteta, bivanje van kategorije, čini se daleko utemeljenijom slikom svijeta. Mikro i makro isprepletanja svoju potvrdu napokon nalaze i u znanosti, a prisila jednostrukosti postaje neodrživa. Umtijelo, subjektojekt, samo su kontinuirani procesi, idealno u stanju protočnosti (*flowa*).

U izvedbenoj praksi, bilo u dramskom, postdramskom kazalištu ili plesu, upravo je stanje protočnosti ono koje najdirektnije komunicira s gledateljem i uvlači ga u vlastiti ritam. Brojne izvedbene tehnike, primjerice ona J. Grotowskog osmišljene su kako bi pomogle izvođačima postići ovo stanje, te kako bi izvedbeno tijelo pretvorile u kanal koji bez prepreka propušta i komunicira. "Bivanje u zoni" je izvođaču nagrada sama za sebe budući da se radi o stopljenosti tijela i akcije, pri čemu organizam funkcionira kao cjelina s okolinom (i zadatkom) bez potrebe *ratia*.

U intervjuu s Nigelom Charnockom, suosnivačem skupine DV8, Nigel opisuje: "(...) tijekom godina shvatio sam da su se najbolji trenuci kreativnosti dogodili tijekom potpune odsutnosti *ratia*. Kada predstava završi, ljudi mi prilaze govoreći kako su neki pokreti bili super, a ja ih se uopće ne sjećam. Ne sjećam se jer nisam bio tamo. U tim se sekundama događa samo ono što se događa, a događa se život. To je stvarno život - u odsutnosti racionalno ustrojene osobe; kad tijelo postoji samo kroz ono što čini" (razgovor s Nigelom Charnockom, rujan 2011).

Opisujući orguljaša kako svira Merleau-Ponty tvrdi kako se između partiture i glazbe koja odjekuje uspostavlja tako izravan odnos da su tijelo orguljaša i instrument samo još jedno mjesto prolaska ovog odnosa (usp. Merleau-Ponty 2002:168).

Mnogi izvođači također tvrde da su samo kanal, da im je cilj *kanalizirati*, ne *stvoriti*, pri čemu se, nasuprot racionalnog naglašava intuitivno. Glazba postoji po sebi, a sve ostalo (tijelo, instrument) postoji od nje. Geste orguljaša su geste posvećenja (sjetimo se Grotowskog i svetog glumca koji, stjecanjem tjelesne spremnosti "uklanja otpor organizma" kako bi impulsi nesmetano tekli) – one napinju afektivne vektore, otkrivaju emocionalne izvore, stvaraju izražajni prostor. Ali tijelo, kao što smo vidjeli, nije tek jedan izražajni prostor, ono je konstituirano i konstituirajuće tijelo, porijeklo svih ostalih, pokret izraza, ono što projicira značenja dajući im neko mjesto, ono što čini da ona započnu postojati kao stvari.



4. Nhandan Chirco / Branko Popović/ Igor Lecić HIDDEN SESSION #12,, 2013.

Stanje protočnosti osnova je izvedbene komunikativnosti, a upravo je ono temelj projekta *Streamline*. *Streamline* su pokrenuli Nhandan Chirco, performerica koja se bavila suvremenim plesom i četiri godine boravila u Institutu Grotowski u Pontaderi te redatelj Branko Popović. Pozivajući umjetnike iz različitih medija *Streamline* funkcioniра kao "otvorena situacija",

zgnusnuti prostor otvoren za asocijativne i tehničke eksperimente. Igra, susret, rizomatska isprepletanja, neobavezno izvedbeno supostojanje u igri sa svim prisutnim elementima osnova su projekta. U intervjuu Nhandan Chirco navodi kako *Streamline* funkcionira uspostavljajući odnos s nekoliko različitih pretpostavki:

- Partneri:

Streamline poziva umjetnike koji stvaraju u različitim medijima. Projekt je susret, komunikacija izvođača i medija. Prema riječima Nhandan Chirco:

"Počeli smo raditi s različitim umjetnicima na temelju dogovora da svatko radi što želi, pri čemu se odnos među partnerima ne mora nužno graditi na temelju međusobnog osluškivanja i komunikacije nego se partneri mogu odlučiti ne komunicirati i raditi potpuno odvojeno. Budući da se radi o horizontalnom odnosu, povremeno dolazi i do napetosti, situacija se često ne razvija prema očekivanjima. Tada je potrebno utvrditi na koje slike sam usmjerila pozornost i potom ga napustiti, pristati na odricanje od kontrole i prepustiti se situaciji. Proces je zahtjevan jer svaki partner ima vlastita očekivanja koja treba napustiti, no istovremeno, proces nas ispunjava, puno učimo iz ovakvih suradnji - multipliciraju se mogućnosti načina rada. Osobno, volim vidjeti što dolazi iz osobe i na koji način utječemo jedni na druge, budući da *Streamline* daje potpunu slobodu izvođačima da stvaraju prema vlastitoj logici bez prethodnog strukturiranja.

Nikada unaprijed ne odredimo strukturu, nego se susrećemo u nekoj vrsti zajedničke aktivnosti (engl. *pool*). Uvijek pozovemo nekoga da gleda, ne pravi se razlika između izvedbe i probe. Stvaranje je istovremeno i izvođenje. Naglasak je na užitku, uživanju u onome što nastaje, a ne na prethodnoj konceptualizaciji. To je u stvari kvalitetno provedeno vrijeme, budući da u svakodnevnom životu uglavnom pokušavamo usmjeravati i kontrolirati sebe i druge. Naš rad je usmjeren prema imanenciji, a ne prema viziji, ideji, konstrukciji koje su osnova naše kulture. *Streamline* predstavlja potpunu suprotnost, mi jednostavno idemo prema nečemu, ali ne s ciljem da bilo što stvorimo " (razgovor s Chirco 2013)

- Publika:

Izvođači su svjesni izvedbene situacije i svoju izvedbu grade sa sviješću o publici. To ne podrazumijeva podilaženje i zabavljanje publike jer izvođač u svakom trenutku odabire hoće li i na koji način komunicirati s gledateljima.

Izvedbe nastaju bez prethodnih proba (kao što je navedeno, pripremne su situacije dolazak u prostor, no uvijek uz pratnju odabrane publike), ne postoji prethodno dogovorena struktura i uvježbavanje, čime je izbrisana granica između "stvaranja" i "pokazivanja" gotovog djela.

Izvođači rade i sa samim izvedbenim kontekstom i očekivanjima publike. Chirco ističe kako je takav rad često frustrirajući jer je kontekst izvedbe zahtjevan, pri čemu je potrebno "biti slobodan i uzeti si vrijeme za reakciju, kako se ona ne bi svela samo na očekivanja publike nego bi bila i u skladu sa izvođačevim ili potrebama izvođača". Chirco nastavlja:

"Dobivamo jak impuls od publike zato što su uloge pomalo stopljene, publika ima aktivniju ulogu. Dodaju nam objekte ili se kreću po prostoru fotografirajući, ili se naprosto premještaju s jednog mjesta na drugo. Radimo tako da prihvaćamo reakcije. Situacija nije hermetična jer postoje konkretne radnje koje gledatelji različito doživljavaju - neki uživaju u *protočnosti*, a drugima je važnije razumjeti što je izvedeno.

Primjerice, u jednoj sam izvedbi zgnječila rajčicu, neki su to povezali s krvlju i nasiljem, a nisu primijetili igru. Naš je rad povezan sa pojmom događaja i susreta - događa se među nama i u trenutku, na neki je način „izvan koncepta“, puno osobniji i okrenut prema onome što izvođač želi napraviti, pri čemu je bitan užitek izvođenja čak i ako je akcija mračna."

- Prostor (kontekst):

Site specific galerija, klasična teatarska pozornica, koncertna dvorana ili bilo koji drugi "neizvedbeni" prostor u kojima se odvija Streamline donosi sa sobom vlastiti kontekst. Izvođači, baš kao i s publikom "igraju" s kontekstom, značenjem koje on donosi. Primjerice, u Muzeju savremene umjetnosti Vojvodine, Nhandan Chirco na početku kuha kavu u kuhinji, koristi zatečeni prostor doslovno, potom ga, kao dio igre *preoblikuje*.

- Asocijativni i umjetnički kontekst:

Svaki umjetnik sa sobom donosi profesionalne vještine i osobna iskustva koja spontano ugrađuje u izvedbu. U izvedbama sudjeluju umjetnici koji koriste različite medije, no svaki umjetnik iza sebe ima znatna iskustva kako bi mogao reagirati na zatečeni kontekst i ostale parametre, bez zadane strukture.

- Objekti:

Umjetnici uglavnom u prostor donose "pop" objekte poput gumene lopte, različite predmete koji ne donose nikakvu simboličku konotaciju. "Pop" objekti ne konotiraju spiritualnost ili ljepotu te ne podilaze određenim očekivanjima koja bi publici omogućila klasificiranje radnje, čime se pokušavaju izbjeći projekcije. Oni su samo dodatno sredstvo igre, još jedan parametar za izvođače.

Izvedba tako postaje međusobni susret izvođača, susret s publikom, prostorom, vlastitim prvenstveno profesionalnim, a zatim i osobnim iskustvom, objektima. Igra. *Flow*. Ključ Stremalinea je prihvaćanje užitka, ali i nelagode izvođenja, a ne skup *radnji* izvođenih prema prethodno definiranom konceptu, ideji. Izvođač "radi" s vlastitim medijem, pri čemu je "zanimljivo da se ono što je u tijelu (ili bilo kojem drugom mediju) tek potencijal, manifestira i izlazi na vidjelo u povezivanju s onim što je izvan". U ovoj izjavi izvođačice gotovo da iščitavamo definiciju relacijske anatomije Kruegera i Legrandove.

Upravo izvedbeni kontekst, pogotovo u svojoj svjesno postavljenoj otvorenoj formi omogućuje svijest o tvorbenom međupostojanju subjekta i okoline. Pri tom ne mislimo na racionalni, bestjelesni, suhi i tvrdi subjekt, nego subjekt koji je sam po sebi otvoren, kako prema organizmu tako i prema kulturi. Chirco nastavlja: "Izuzetno je što u takvom susretu možete zanemariti sebe povezujući se s vanjskim". Baš kao i Charnock, ona ističe manjkavost racionalnog sebstva koje upravlja i kontrolira tijelo, kao i njegovu neodrživost, neučinkovitost, pa čak i neprijateljstvo superega prema tijelu i okruženju.

Slično rizomatskim postajanjima, koja se odvijaju uvijek u susretu, uvijek u premrežavanju, Streamline nije hijerarhijski koncept, već zbivanje, isprepletanje prostora, izvođača, publike, objekta. Naglasak je na međudjelovanju, pri čemu postoji svijest o očekivanjima, ali i mogućnost da se postupi u skladu ili suprotno njima.

Važan aspekt izvedbe je nedostatak bilo kojeg imperativa pa tako i nenametanje komunikacije s drugim izvođačima. Nhandan Chirco izjavljuje: "Ukoliko sam zatvorena, prihvatim to stanje i radim na temelju toga".

Rad je dakle, višestruk, a uključuje neprestano povezivanje i premerežavanje unutarnjeg i vanjskog. Izlazak iz koncepta, stvaranje otvorene situacije, kako točno navodi Chirco, suprotno je normativnoj, pretkonceptualiziranoj konstrukciji stvarnosti. U bivanju sada i ovdje, supostojanju i prihvaćanju unutarnjih izvedbenih parametara (od užitka do nelagode i srama), vanjskog konteksta, Streamline projekt poigrava se sa samim pretpostavkama izvedbe, pri čemu ih ne dekonstruira teoretski i konceptualno, već otvaranjem svakog od navedenih elementa kroz igru i protočnost, uzimajući ove dvije karakteristike kao osjetilnu osnovu subverzivne mašinerije projekta. Chirco ističe: "Počeli smo raditi s partnerima i s izvedbenim kontekstom, ne samo da bismo ih razlomili nego i kako bismo ih istaknuli. Izvedbeni kontekst je izuzetno jak, pogotovo jer su izvođači trenirani da na njega reagiraju, što postaje obaveza koja limitira različitost mogućnosti reakcije."

Subverzija se tako odvija i na razini očekivanja, istovremeno onih izvođača i publike, u neprestanom poigravanju koje integrira nelagodu i užitak, stvarajući prostor igre kao autotelički prostor nesvrhovitosti u opoziciji sa semantičkim i funkcionalnim utemeljenjem stvarnosti.

Upravo taj paralelni proces mogućnosti nehijerarijskog i nekonceptualnog supostojanja još je jedan primjer mogućnosti rizomatske depersonalizacije koja istovremeno igra s vlastitom autobiografskom pozadinom, ali ju i rastvara i modificira uvijek u susretu s drugim. Drugi tako nije prijatna, opasnost izvan krute slike tijela i subjektiviteta, već modus postajanja kroz integraciju.

U ovom, uvodnom dijelu pokušala sam dati pregled tradicionalnog shvaćanja tijela, ali i oslikati načine poimanja, koji, oslanjajući se na nove znanstvene dokaze ili čistu intuitivnu poetiku ruše tradicionalni, iako još uvijek vrlo dominantni pristup tjelesnosti. U degradaciji tijela, u njegovoj negaciji, zbog svega navedenog prepoznajem degradaciju čovjeka kao cjeline, a time i nametanje mnogih suvišnih mehanizmima.

Novi, znanstveno utemeljen, način promatranja odnosa tijelouma nosi bogat politički, iako pomalo utopijski potencijal koji se zasniva na principima prihvaćanja, kako tijela tako i okoline, budući da je, kako smo vidjeli, okolina jednako važna za organizam kao i organizam sam. U samom segmentu izvedbenosti, dotakla sam se kazališnih praksi koje, po meni, pružaju mogućnost i potenciraju ovakvo otvaranje.

Kao što sam već naglasila, izvedbenost promatram kao "prostor povišene pozornosti" pri čemu naglašavam intenzivirani modus postojanja i postajanja kao eksperimentalnu bazu za proučavanje drugačijih tjelesnih potencijala. Svaki tjelesni proces tako je, potencijalno, novi performerski vokabular. Krvotok, viscera itd. govore vlastitim ritmovima koji, možda na intenziviranom podiju izvedbe mogu postati vidljivi. Možda je nevidljivi, neverbalni narativ našeg tijela jezik nove vrste postojanja.

3. TIJELO: Istok i Zapad

Budući da se radi o izuzetno kompleksnoj temi, ovo poglavlje tek pojednostavljeno otvara neka područja konstrukcije i odnosa uma i tijela na Istoku i Zapadu. Postoji bezbroj teorijskih i praktičnih struja koje je nemoguće i za ovaj rad nepotrebno detaljno obuhvatiti. Budući da sam se razlikama u shvaćanjima i praksama Istoka i Zapada djelomično bavila i u prijašnjim poglavljima, ovdje donosim tek kratku sintezu.

Dok Zapad tijelo, posebice nakon Descartesa, promatra mehanicistički, pristupajući separatno bolestima i funkcijama tijela, oslanjajući se na vidljivo, dokazivo, Istok tijelo-umu pristupa holistički, smatrajući tijelo odrazom kozmičkih energija, a to je blisko mom čitanju Deleuzea i Guattarija, što je naznačeno u prethodnom dijelu rada.

3.1. Jedinstvo teorije i prakse

Značajna razlika između zapadnjačkog i istočnjačkog učenja prema Y. Yasui nije samo odvajanje duha i tijela, nego i odvojenost teorije i prakse. Po njegovom mišljenju na Istoku se

"istinska moralnost postiže praksom, utjelovljenim vježbanjem donošenja moralnih odluka radi uspostavljanja ispravnih navika" (Yasuo 1987: 6).

Drugim riječima, pojedinac svjesno modelira ponašanje prema željenim osobinama dok ono ne postane njegova druga priroda te se na taj način razvija karakter. Ovaj stav također možemo povezati sa poststrukturalizmom i društvenim konstruktivizmom o kojima je prije bilo govora, s tom razlikom da ove prakse pripadaju isključivo teorijskoj domeni i bave se konstruiranjem društvenih normi i njihovim utjecajem na pojedinca, dok u ovom slučaju pojedinac ima aktivnu i svjesnu ulogu. Drugim riječima, na Zapadu ne postoji raširena praksa svjesnog usvajanja ponašanja, osim kroz terapije srodne psihoterapiji (realitetna terapija), ili putem kolektivnih praksi- obrazovnog sustava koje opet pojedinca čine pasivnim primateljem normi.

Prema Yasui, spoznaja je na Istoku istovremeno teorijska i praktična vrlina. Tu je zanimljivo navesti Luce Irigaray koja naglašava važnost intencije u istočnjačkim religijskim i filozofskim praksama. No intenciju u tim praksama treba shvatiti različito od zapadnjačkog

poimanja. Dok je prema autorici, na Zapadu intencija uvijek usmjerenje k objektu s ciljem prisvajanja, posjedovanja ili konzumacije, na Istoku "intencija za svoj cilj ima konstituiranje unutrašnjosti koja ostaje vezana uz vanjski svijet i u stalnom kontaktu s njim" (Irigaray i Pluhacek 2002: 36. U budizmu ne postoji odvajanje spoznaje i prakse, kao ni teorije i prakse. Kultiviranje putem prakse ultimativni je cilj mudrosti, a ona podrazumijeva spoznaju Bitka u ne-egu - stanju u kojemu sebstvo biva povezano s nevidljivom, krajnjom točkom ne-ega te postaje autentično ja.

Mudrost ili prosvjetljenje podrazumijeva stapanje tamne i svijetle svijesti, koje možemo povezati s kognitivnom nesvjesnom, ali i Freudovim pojmom nesvjesnog o čemu je bilo govora prije. Tamna i svijetla svijest isprepleću se i pri psihotičkim napadima, s tom razlikom što ovdje tamna svijest nekontrolirano prodire u svijetlu, dok prosvjetljenje podrazumijeva inverzan i svjestan proces.

U različitim istočnjačkim umjetničkim ili religijskim praksama prosvjetljenje podrazumijeva da svjetla svijest postavlja tamnu u određenu "posturu", pripremajući je da odgovori na prihvatljiv, ali ipak autonoman način. Većini kontemplativnih tradicija osnova je svjesnost (engl. *mindfulness*) i to često kontrolom disanja koje je, kako će biti govora kasnije, fiziološka funkcija podatna svjesnoj kontroli. Stoga je meditacija na dah direktan put prema tamnoj svijesti, a jednom kada je taj put otvoren, pojavljuju se različite mogućnosti interakcije, što je osnova istočnjačkih um-tijelo teorija.

Kultivacija je bitna i za umjetničke procese Istoka. Neki istočnjački pjesnici (*wake*⁵) smatraju da vrhunska pjesma ne nastaje kada autor ima točno utvrđen plan i viziju, već kada mu plan i vizija dođu iznenada, bez pripreme. Prema tome, ne treba težiti izvrsnoj pjesmi. Pjesma će doći redovitom vježbom, kultivacijom osobnosti autora, te će nastati prirodnim putem. Zajedničko budističkom kultiviranju i kultiviranju pjesništva jest zaboravljanje sebe i svih napora, ambicija i grešaka ega. Nestanak ega je preduvjet neočekivanom nastanku novoga svijeta. Praksa mijenja um praktičara i to na način nepojmljiv isključivo teorijskom radu. Prema tome, umjetnički trening podrazumijeva osobnu kultivaciju, a ne isključivo učenje tehnike - umjetnička djelatnost zahvaća čitavu osobnost.

Slično waka pjesništvu, u praksi no teatra vrlina umjetnosti se ne može doseći isključivo konceptualnim, intelektualnim razumijevanjem, već se mora steći tijelom, treningom. Um dominira tijelom u svakodnevnom životu (iako mu se i u toj domeni opire), no kako bismo shvatili autentični

⁵ specifična forma pjesništva

tijelo dominantnim, tek ćemo tada shvatiti um. Yasuo navodi Zeamijevo učenje koje naglašava razliku između dva nivoa izvođačke vještine - lagodan um (*easy rank - mid at ease*) kada tehnika i punoća uma djeluju sjedinjeno, što podrazumijeva vladanje glazbom, pokretom, ekspresijom. To u konačnici podrazumijeva stjecanje "umjetničkog uma" kojim umjetnik može izraziti što poželi.

Drugi nivo je ne-um (*no-mind*) koji podrazumijeva sposobnosti izvođača da se potpuno odvoji od sebe i promatra se kao iz publike, ili izvana. Drugim riječima, izvođač se vidi istovremeno iz nutarnje i vanjske perspektive, u jedinstvu subjekta i objekta. U takvom stanju nestaje dihotomija subjekta i objekta, i duha i tijela, te um prestaje dominirati tijelom.

Kada se um isprazni od svakodnevnog i postane praznina (*Nothing*), on slobodno izražava sva bića i sve što ima formu. To stanje korespondira s Budinim učenjem o ne-egu (Yasuo 1987: 104-107). Autor prenosi citat iz Gakudoyojinshu zen učenja:

"Kultivirati i učiniti autentičnim sve stvari izražavanjem sebstva je iluzija; kada se sve stvari izraze/izađu i kultiviraju i učine autentičnim sebstvo - to je *satori*. Izgraditi se prema Budinom putu jest izgraditi se prema sebi. Izgraditi se prema sebi znači zaboraviti sebe. Zaboraviti sebe znači postati autentičan posredstvom svih stvari. Biti autentičan posredstvom svih stvari znači utjecati na stapanje tijelouma, istovremeno svoga i tuđega" (cit. prema Yasuo 1987: 116).

Potrebno je odbaciti svakodnevnu spoznaju koja podrazumijeva dominaciju duha nad tijelom kao iluziju. To se postiže meditacijom koja upravo ukazuje na obratno - primat tijela. Meditacija je prema unutrašnjosti okrenuta praksa koja podrazumijeva suočavanje sa unutaršnjim sebstvom. Tako spoznajemo da je tijelo odrednica ljudskog subjekta i da ne pripada racionalnoj svijesti (Yasuo 1987: 117-119). Meditacijska praksa osnova je spoznaje, mudrosti i prosvjetljenja te je bitna u umjetnosti, religiji i svakodnevnom životu kao osnova samokultivacije.

3.2. Prvenstvo prostora nad vremenom

Još je jedna razlika u poimanju Istoka i Zapada. Dok Zapad primarnim smatra vrijeme (definirajući odnos svijesti kroz prošlost, sadašnjost, budućnost, pri čemu je subjekt uvijek isti, cjelovit i odvojen od okoline, a kontinuitet identiteta pronalazi u dimenziji vremena), Istok primat daje prostoru.

Japanski filozof Watsuji Tetsuro (1889-1960) svoju etiku naziva znanošću o osobi, pri tome nemisleći isključivo na pojedinca nego na prostor između ljudi. Za njegovu je filozofiju bitan pojam međuprostor bivanja "betweenness" (*aidagara*) u kojemu ljudi djeluju, a sastoji se od ljudskih međudnosa (sjetimo se relacijske autonomije iz prvog poglavlja).

Drugim riječima, međuprostor, "betweenness" je mreža koja osigurava društveno značenje. Živjeti kao osoba znači postojati unutar međuprostora pri čemu je značajna prostorna komponenta. Prostorno postojanje je primordijalna činjenica, primarna značajka ljudskog.

Međuprostor je ekstenzija utjelovljenja subjektivnog prostora, intersubjektivni prostor ili prostor/*basho*. Postojati u prostoru (*basho*) znači postojati posredstvom tijela sada i ovdje. Watsuji kritizira zapadnjački pojam samosvijesti prema kojemu je tijelo tek dio prostornog iskustva subjekta. Budući da je svijest odvojena od tijela i prostora, iz toga slijedi podjela na subjekt i objekt.

Watsuji smatra da je ono što biću omogućava iskustvo prostora u biti postojanje života samoga (što Braidotti zove *zoe*), životne sile koja postoji kao fundamentalna pasivnost života i uvjetuje iskustvo pojedinaca i integraciju različitih značenja u tom prostoru.

Drugim riječima, pojedinac se rađa u životnom prostoru unutar različitih strukturalnih međupovezanosti značenja te rastući u njima postaje ljudski subjekt.

Nasuprot tome, zapadna tradicija vrijeme smatra značajnijim od prostora, a posljedično um bitnijim od tijela. Takav se stav potencirao širenjem kršćanskog uvjerenja da je duša zarobljena u tijelu i usmjerena grešnom prostornom svijetu umjesto unutrašnjoj slici Boga. Tako nastaje kršćanski dualizam duha i tijela koji se pretočio u kartezijanski dualizam uma i tijela.

U oba slučaja vrijeme je esencijalno za ljudsku svijest i njezino djelovanje. Samosvijest je tako svijest sebe u vremenu.

Nasuprot tome (prema Watsuji), biti subjektom čina svijesti nije od fundamentalne važnosti. Sva bića postoje u prostoru. Istočnjačka filozofija, za razliku od kršćanstva ne smatra prirodu i prostorni univerzum inferiornima ljudskom biću.

Zapad smatra da je unutar čovjeka slika božja koja mu daje legitimitet i posljedično odobrava objektiviziranje drugih bića i prirode. Na Istoku, sudbina čovjeka je "prožeta životnim ritmovima u prirodnom prostoru" te čovjek postoji zajedno sa životinjama i biljkama, sa svime što je živo ili prema budizmu sa svim osjetilnim bićima. Pri tome um i tijelo postoje u harmoniji.

Kitaro filozofsku praksu temelji na *zanzen* sjedećoj meditaciji te uvodi pojam djelatna intuicija (engl. *acting intuition*) (*koteki chokkan*). Trenutak djelovanja i intuicija su neodvojivi i predstavljaju osnovni modalitet ljudskog djelovanja (Nishida 2012: 117).

Čovjek postoji povezujući se sa svijetom kroz relacijsku strukturu djelatne intuicije (sjetimo se relacijske autonomije iz prvog poglavlja). Prema Nishidi sebstvo ne postoji bez tijela koje je istovremeno subjekt i objekt - subjekt djeluje u svijesti, u mentalnoj/vremenskoj dimenziji, a objekt u prostornoj, pri čemu je ljudski život oboje.

Istinski objektivan svijet objekata mora biti onaj koji podržava, a ne negira napor i pokrete tijela: to bi trebao biti svijet o kojem možemo razmišljati kao o svijetu u kojeg smo stavljeni (*implaced*). Razlog zbog kojeg najčešće razmišljamo o materijalnom svijetu kao najobjektivnijem ili najstvarnijem je upravo taj što nam se on najčešće opire i negira nas, te o njemu možemo razmišljati putem tijela. Jer ne postoji sebstvo bez tijela (Nishida 2012: 174). Tijelo postoji u prostoru zajedničkih značenja. Djelovanje je povezano sa subjektivnim iskustvom, a intuicija s iskustvom objekta. Djelovanje je način na koji osoba aktivno pristupa svijetu putem tijela, a iskustvo tijela kao objekta je pasivno u smislu da tijelo pasivno prima informacije o svijetu (sjetimo se koncepta odsutnog tijela o kojemu je bilo riječi u uvodu) putem intuicije.

Radi se dakle o pasivno-aktivnom relacijskom krugu između tijela i svijeta. Sebstvo je dijalektičko postojanje. No mi sebe ne shvaćamo kao jedinstvo suprotnosti. Doživljavamo se kroz djelovanje. Sebstvo postoji kada djeluje. Djelovati znači historijski se uključiti u stvaranje. To podrazumijeva da su stvari istovremeno formirane historijski i prirodno.

Prema Yasui aktivnopasivni koncept, koji zagovara Nishida, podrazumijeva odricanje od samosvijesti. Postoje dvije vrste djelatne intuicije - djelatna intuicija svakodnevnoga i djelatna intuicija prostor posredstvom praznine (*basho vis-a vis nothing*).

Svakodnevna djelatna intuicija ("the acting intuition in the self as basho") podrazumijeva ego svijest i neautentičan odnos prema životu. Autentičan život transcendiraju ego svijet. Basho je prostor koji podupire cjelokupni život, totalitet, a autentičan život zahtijeva uranjanje u njega i brisanje ega (Yasuo 1987: 56-69).

U skladu s tim, *prostor posredstvom praznine* transcendiraju empirijsku ego svijest što obuhvaća cjelokupnost objektsubjekt odnosa. Ego svijest svakodnevnog ima i svoj donji sloj. Pri tome je ego svijest naša svijetla svijest, dok je donji sloj svijesti tamna svijest, o kojoj je prije bilo govora (a Damasio je zove *protoself*). Tamna svijest, kognitivno nesvjesno je osnova svijetle svijesti i označava svijet objekata.

Prema Nishidi volja i misao dio su svijetle svijesti, a impuls i percepcija tamne, no oni su strukturalno isti, razlika je samo u omjerima. Drugim riječima impuls i percepcija su ujedinjujuća sila u osnovi razmišljanja i volje. Prava priroda može se spoznati ne aktivnim pristupom egosubjekta nego njegovim odbacivanjem, zaranjanjem u unutrašnjost, prema ujedinjujućoj sili. Tek kada se sebstvo transformira povlačenjem u unutrašnjost putem meditacije, duboko u tamnu svijest, otvara se *prostor putem praznine* gdje sebstvo spoznaje konfiguraciju realnosti. To je čisto iskustvo i kao takvo prvotno je samosvijesti u kojoj je subjekt postavljen nasuprot svijetu (za razliku od Augustina koji zagovara okretanje slici Boga u čovjeku, Nishida govori o okretanju ka unutrašnjosti). Prije samosvijesti, dakle, postoji direktno neosporivo iskustvo (*taiken*) u kojemu ne postoji razdvajanje subjekta i objekta.

"Možemo tvrditi da je sadržaj živog iskustva (engl. *lived experience*) translogičan prije nego li alogičan, možda je čak i perilogičan prije nego li translogičan. Takozvana opozicija subjekta i objekta uspostavlja se unutar "istinskog ja" - onoga koje se beskonačno ogleda unutar sebe i koje, postajući prazninom (engl. *by becoming nothing*) sadrži beskonačna bića" (Nishida 2012: 52).

Yasuo tvrdi da Nishida s druge strane smatra da prostor posredstvom praznine (*basho vis-a-vis nothing*) podrazumijeva praktično iskustvo, poput slušanja glazbe, penjanja itd. Dakle ne radi se o egu koji instrumentalizira i objektivizira svijet, već o ulasku u zonu ispod ego svijesti, u zonu objedinjujuće sile kojoj se pristupa isključivo praksom i ulaskom u unutrašnjost tijelouma, a ne teorijskim operacijama. Slično možemo reći za stanje *flowa*, o kojemu je bilo riječi u uvodnom poglavlju. Autor smatra da intelektualna intuicija, odnosno ideje, proizlaze iz polja jedinstva (prostor posredstvom praznine) i to putem informacija

koje intuitivno, tjelesno i pasivno primamo. Transformacijom samosvijesti u jedinstvenu svijest *dogđa se strukturni obrat između aktivnog i pasivnog*. U svakodnevnom iskustvu osjetilna percepcija i intuicija su pasivne, no izvan svakodnevnog ta se struktura obrće - intuicija postaje aktivna, a aktivnost pasivna. Intuicija postaje ujedinjujuća sila koja djeluje ispod površinske samosvijesti, iz prostora posredstvom praznine (*basho vis a vis nothing*), a aktivnost koja tako nastaje odražava moć intuicije da se okreće prema svakodnevnom životu. Intuicija nije više samo osjetilna intuicija svakodnevnog, već postaje kreativna intuicija što je stanje u kojoj nema podjele između subjekta i objekta. Kreativna intuicija koja dopire iz *basho vis a vis nothing* je aktivna osnova misli, umjetnosti, religijskog iskustva (Yasuo 1987: 56-69). Nishida tvrdi kako "djelovati putem 'historijskog tijela' podrazumijeva uranjanje sebstva u historijski svijet; dokle god se radi o ekspresivnom samoodređujućem svijetu (sjetimo se Spinoze, op. a.), možemo reći da djelujemo (...) kao kreativni element u historijskom svijetu, naše se tjelesno sebstvo i historijski život aktualiziraju putem našeg tijela. Uroniti u svijet ne znači izgubiti tijelo, niti stvoriti univerzalno tijelo. Baš suprotno, sebstvo se produbljuje ili još bolje, ono se spušta u samu osnovu tijela" (Nishida 2012: 70).

Svijet u kojemu živimo je svijet alata i u njemu mi posjedujemo stvari u funkciji alata i također posjedujemo tijelo kao alat. Dok god pristupamo tijelu kao alatu, svijet u kojemu živimo je svijet imena. Stoga možemo pomisliti da smo transcendirali tijelo ili da tijelo nestaje. No, to ne znači da napuštamo tijelo. Kad god razmišljamo, razmišljamo unutar određenog prostora i u određenom povijesnom vremenu. Naše je razmišljanje potpuno ograničeno poviješću" (Nishida 2012: 146).

Pri tome je "historijsko tijelo" tijelo izvan ega, sebstvo posredstvom praznine (*vis a vis nothing*) a historijski je svijet potpuna povezanost bića sa svijetom kao životnim prostorom, pri čemu djelovanje tijela nije svedeno na djelatnost u svijetu objekata, nego predstavlja djelovanje u višem smislu. Historijski život predstavlja tijek kreativne intuicije koja proizlazi iz apsolutne praznine (engl. *nothing*) i aktualizira se putem tijela, drugim riječima ono postoji putem naših tijela.

Pri tome uroniti u svijet ne znači izgubiti tijelo već ga produbiti. Tada objekt-tijelo postaje subjekt, a istovremeno um prestaje biti subjektom suprotstavljenim objektima vanjskog svijeta čime se negira dominacija intelekta:

"Dijalektika života podrazumijeva da povijest i budućnost istovremeno postoje u sadašnjosti. Dok je sadašnjost određena kao singularna, ona posjeduje beskonačne mogućnosti. Ona se odnosi na *basho* prostor ili djelatnu intuiciju (engl. *acting-intuition*) Ovdje posjedujemo tijelo (...) prošlost i budućnost istovremeno postoje u sadašnjosti (...) Svijet je ekspresivan, što podrazumijeva da vrijeme postaje prostor. (...) sadašnjost neprestano određuje samu sebe. Partikularno i univerzalno se neprestano određuju. To znači da se historijski život neprestano formira, stvari se neprestano formiraju, te da kroz djelovanje aktiviramo intuiciju. Forma je istovremeno temporalna i prostorna" (Nishida 2012: 170).

Prema Yasui, odvojenost metafizike i psihologije Zapada, rezultat su kritičke filozofije 18. stoljeća koja je naglašavala odvajanje subjekta i iskustvenog svijeta pohranjenog u dubokim područjima psihe. Uzroci tome su, naravno, odvojenost duha/uma od tijela i svijeta pa se i proučavanje psihe nije moglo spojiti s metafizičkim pitanjima. Naravno, bilo je pokušaja povezivanja proučavanja duboke psihe i božanskoga, posebice u neoplatonizmu i gnosticizmu, ali takve su struje od strane katoličkog *mainstreama* bile smatrane herezom. S druge strane, na Istoku su pitanja uma, duha i tijela oduvijek neodvojiva te ne postoji metafizika u zapadnjačkom smislu.

4. INTENCIJA

4.1. Intencija, tijelo, svijet

Poglavlje započinjemo pitanjem što je intencija i kako ona oblikuje izvedbu, kako onu svakodnevnu, tako i "izvedbenu". Budući da je intencija, *usmjerenost prema* objektu, bilo internom ili eksternom, veza subjekta sa svijetom, modus oblikovanja svijesti uvijek u odnosu sa, prema, a pitanje intencionalnosti uključuje pitanje odnosa uma i tijela i okoline i uma. Gdje se nalazi um? Na koji je način povezan sa svijetom/okolinom? U kojoj mjeri svijet/okolina oblikuje namjeru i u kojoj mjeri namjera oblikuje svijet? Ova su pitanja ključna za oblikovanje izvedbe, u užem i širem smislu riječi.

U izvedbenoj situaciji komuniciramo namjeru, a zahvaljujući povišenoj koncentraciji gledatelja i izvođača, ona je daleko izloženija i koncentriranija nego u običnom životu, no pri tome njezini djelatni mehanizmi nisu nužno različiti. Kako dakle komuniciramo namjeru? Kako namjera postaje čin? Jesmo li svjesni i upravljamo li potpuno tim mehanizmima ili oni imaju svoje zakonitosti? Možemo li komunicirati intenciju bez pokreta, geste, čina, bez jezika?

U ovom poglavlju zastupam tezu da intencija nije tek plod racionalne, prethodno domišljene odluke, već da na njezin nastanka utječe

- a) kompleksni splet prijašnjih uvjerenja, iskustva, fiziološki i svjetonazorski kapaciteti, te potrebe i želje tijela koje si često tek kasnijom racionalizacijom pojašnjavamo i dajemo im smisao, opet s ciljem očuvanja organizma i identiteta i shodno uklapanju organizma/identiteta u okolinu.
- b)
- c) brojni vanjski, komunikacijski čimbenici okoline. Intenciju je nemoguće promatrati izdvojeno, odrediti njezine "čiste" putanje i zakonitosti. Unatoč dubokom utjecaju kartezijanstva na promišljanja ove teme, novija istraživanja pokazuju da je veza intencije i tijela neraskidiva, odnosno, kako smo već zaključili, da tijelo nije tek mehanizam koji izvršava naredbe uma, pri čemu intencija nije tek kapacitet racionalnog koji upravlja mehaničkim postavkama tijela.

Intencionalnost, kao jedno od osnovnih, ili čak osnovno obilježje uma karakterizira suodnos s objektom razmišljanja, bilo da on pripada domeni sjećanja ili imaginacije (internoj domeni) ili vanjskom svijetu. Prema Damasiju, kako je navedeno u uvodnom poglavlju, iz odnosa prema objektu nastaje svijest. Drugim riječima, svijest ne može nastati sama od sebe, ona nastaje u odnosu s, odnosno ona je interrelacijska, poput silnica koje neprestano povezuju vanjski i unutarnji svijet, stvarajući pri tome mrežu značenja, interpretacija, pretpostavki. Svijest je dakle neprestana interakcija unutarnjeg i vanjskog, subjekta i objekta, dok su granice među njima često klizne i umjetno izgrađene. Pritom, u područje intencionalnosti ugrađena su svjesna ili nesvjesna uvjerenja, potrebe, želje, žudnje, te o njima ovisi usmjeravanje intencije.

Ivar Hagendoorn u tekstu *Towards Neurocritique of Brain* upotrebljava termin iz eksperimentalne psihologije "pripremanje" odnosno *priming* koji označava upravo djelovanje prijašnjih uvjerenja, iskustva i stavova na ljudsku percepciju i prosuđivanje/selekciju (Hagendoorn, 2004: 1). Primjerice, trudnice će češće na ulici vidjeti trudne žene, dok će ljudi koji imaju problema s drogom na istoj ulici prije ugledati ljude istih interesa. U tom kontekstu, zanimljivo je pratiti interpretacije izvedbe različitih vježbi, odnosno što različiti gledatelji nalaze u njima. Nekome će primjerice plesna improvizacija u prigušenom svjetlu djelovati zastrašujuće, dok će drugi u njoj vidjeti transformacije fizikaliteta i suptilne procese lišene "mračnih konotacija". Pri tome svjedočimo upisivanju značenja, tumačenju viđenog u odnosu prema vlastitim psiho-emotivnim predispozicijama. Po mom mišljenju ovi perceptivni mehanizmi suptilno iako prilično jasno pobijaju uvriježenu tezu o datosti viđenog, o realnom i stvarnosti koja je subjektu dana kao objektivna, od koje je on/a odvojen/a i prema kojoj s postavlja pomoću racionalnih analiza i odluka. Odmicanjem od različitih mehanizama automatizma, na različitim nivoima, proširujemo mogućnosti tijela, onoga kako se tijelo kreće, a posljedično i onoga što percipira.

Rosalind Crisp, njemačka pedagoginja i koreografinja razradila je minuciozan koreografski jezik temeljem primanja i transformacije podražaja, pri čemu koristi metodu osvještavanja pokreta, i to onog liminalnog djelića pokreta iz kojega se uobičajeno i zahvaljujući navikama i habitusu tijela automatizmom kreće u navikom određeni niz pokreta. Crisp naglašava da postoji točka, prije aktivacije samog automatskog procesa u kojoj, kroz svijest o njoj, možemo odlučiti prepuštamo li se automatizmu ili donosimo drugačiju, svjesnu odluku. To se odnosi na akciju, ali i percepciju, budući da su one u biti neodvojive, a ostvaruje se detaljnim uranjanjem u proces i istovremenim minucioznim razvijanjem unutarnjeg sluha koji omogućava bivanje s tijelom/bivanje tijela/bivanje u tijelu, gdje svijest istovremeno prati pokret i pokret postaje svijest.

Takvo uranjanje u tijelo dovodi do njegovog prestrukturiranja koje potom, iskustveno možemo pratiti kako se odmotava na nekoliko nivoa.

Za razliku od pozornosti, koja označava proces selektivne i trenutne koncentracije na aktivnost ili objekt te zapostavljanje cjelokupnog spektra ostalih mogućnosti (*Britannica*) intencija označava usmjerenje, stremljenje ka objektu.

Prema Husserlu, intencionalnost je osnovna komponenta ega koja se djelomično očitava u svojoj aktualnosti a djelomično u samom potencijalu koji određuje horizonte unutar kojih subjekt može djelovati (intencionalni horizont referenci).

Svaki objekt o kojemu ego razmišlja, fantazira, postoji samo kao korelat ostalih sustava ega koji se konstantno iznova izgrađuje. Istovremeno, ego iz trenutka u trenutak sudjeluje u iskustvu svijeta izravnim doživljajem objekta i događaja, no pri tome nije svjestan samog iskustva percipiranja. Osvještavanjem iskustva percepcije transcendentiramo samo iskustvo. Također, svaki subjektivni proces odvija se unutar određenog promjenjivog horizonta, te klizi od sjećanja, percepcije aktualnosti, asocijacija (Husserl 1982: 44-50).

John Haugland u tekstu *Intentionality All Stars*, iz 1990. godine navodi kako neokartezijanska tradicija intencionalnost shvaća isključivo kao karakteristiku uma, i stoga ju promatra isključivo kao unutarnju, mentalnu karakteristiku, intergriranu s umom, ali odvojenu os svega ostalog koju ne može iskusiti nitko osim subjekta samog (Haugland 1990: 383-427).

Pri tome autor navodi da za neokartezijance dva ili više sebstava (definirana kao niz kognitivnih stanja dostupnih jedno drugome u kognitivnom procesu), mogu nastaniti jedan ili više hardvera ili nekoliko sebstava mogu biti nastanjena u jednom hardveru. Međutim, koncepti utjelovljene i enaktivne intencionalnosti promatraju intencionalnost kao dio daleko šire mreže koja obuhvaća neprestanu interakciju i međuovisnost uma, tijela i okoline.

U ovom ću poglavlju pokušati potkrijepiti njihove teze izvedbenim iskustvom te ga razraditi iz perspektive tijela, čime ću, smatram, afirmirati tjelesnost/iskustvenost kao legitimni teorijski aparat, što iznova potkopava povjerenje u racionalnost kao jedini vjerodostojni vid analize.

Ako je tijelo osnova svijesti, tj. u svijetu kakvog poznajemo nema svijesti bez tijela, onda je tijelo iskustvena osnova znanja i razumijevanja, te je besmisleno ignorirati njegovu inherentnu inteligenciju (koja je često u nesrazmjeru sa čistim racionalnim procesima). U ovoj disertaciji svjesno afirmiram isklizavanje kao mogući put analize dosljedan i adekvatan pristupanju mehanizmima koje proučava.

Stoga, da bih ocrtala teorijski okvir, oslanjam se na teoretičare utjelovljenja i enaktivnosti.

Subjekt je uključen u svijet putem aktivnosti koje je nemoguće reducirati na jednostavna stanja uma, budući da su zasnovana na intencionalnosti koja je utjelovljena i motorička.

Osnovna karakteristika djelovanja je intencionalnost budući da su mahom sve aktivnosti usmjerene nekom cilju ili svrsi. Intencionalnost kao glavno obilježje svijesti-uma, javlja se u kontaktu s određenim djelovanjem u svijetu, a ne kao rezultat isključivom mentalne aktivnosti. Husserl uvodi pojam operativne intencionalnosti koja označava predrefleksivnu uronjenost subjekta u svijet, nasuprot pojmu čin intencije (*intentionality act*) koju definira kao mentalni čin, spoj objekta i kvalitete intencije terminom *noema* Husserl označava proces, odnosno kvalitetu/sadržaj mentalnog čina - pojednostavljeno, primjerice, čin sviđanja nečega (Husserl 1982: 9-11).

Međutim, ukoliko kao tezu prihvatimo da je motorička, tjelesna intencionalnost neodvojiva od svijesti, impliciramo da ne postoji čisti akt svijesti. Svaki je čin svijesti, barem unutar naše vezanosti za fizički svijet, utjelovljen. Ako ništa drugo, tijelo je barem inicijalna točka, sredstvo, kotač svijesti, te o njegovoj fiziološkoj, biokemijskoj razrađenosti uvelike ovisi njezino funkcioniranje.

Prema Lakoffu, Johnsonu i Damasiju upravo brojni predsvjesni, kognitivno nesvjesni utjelovljeni mehanizmi čine osnovu svijesti, a time i intencije (budući da je intencija osnovna karakteristika svijesti, čini se da je kategorizacija intencije na motoričku, operacionalnu svijest i čisti akt svijesti artificijelna). Također, uvjerenja sam da je svaki pokret također obilježen određenom kvalitetom, noemom, koje izvođač nije nužno svjestan, ali ona je vidljiva promatraču. Tijelo je uvijek na određeni način u odnosu s objektom, a taj se način čita iz posture, tenzije mišića, brzine, smirenosti/rastrganosti pokreta i brojnih drugih kvaliteta. Također, taj odnos uključuje sva prijašnja iskustva, uvjetovanja, trenutačno stanje organizama i brojne druge, kontekstualne čimbenike.

Osvještavanjem ne samo automatiziranih tjelesnih obrazaca nego i njihove kvalitete, otvaraju se ne samo mogućnosti promjene, nego se događa i suptilno restrukturiranje tijela. Primjerice, refleksan pokret uzmicanja pred preprekom može biti grčevit, spretan, lagan; već same njegove karakteristike, primjerice brzina, tenzija mišića itd. na određenoj instanci stvaraju kvalitetu. Kvaliteta dakako može biti interpretirana i nadograđena od strane promatrača, no sam način izvedbe donosi određen vid energije, kondenzacije, načina na koji se subjekt odnosi prema prepreci, a u njemu su, kako je napomenuto, također upisani splet prijašnjih iskustava, fizičke predispozicije, trenutne koncentracije itd.

Primjerice plesačica koja se nepažnjom zabije u višu prepreku, pada tako da napravi kolut preko nje i automatski ustaje, dok neuvježbano tijelo jednostavno pada i ozljeđuje se. Kvaliteta mekoće, okretnosti proizlazi iz svjesnosti tijela, ali istovremeno i povjerenja u to da će ono naći najbolji način da se nosi sa preprekom.

U izvedbenom smislu, upravo je ova, motorička intencionalnost, odnosno način na koji se odnosimo prema okolini, čak i kada se prema njoj ne odnosimo svjesno, mjesto pohranjenih zapisa, nasljednog kodiranja, koje svaki izvedbeni umjetnik komunicira na sceni. Postoje brojne vježbe koje inzistiraju na "neutrali" – neutralnom hodanju, neutralnom sjedenju, neutralnom promatranju.

Međutim sam čin dubokog napora (engl. *effort*) koji izvedbeni umjetnik ulaže da bi došao do toga stadija, da bi se "očistio", dovodi sam pojam u dvojbu. Također, nikome u praksi nije potpuno jasno što je to "neutrala", prema čemu se ona odnosi, koje sve parametre osobnosti, raspoloženja, posture izvođač "čisti da bi bio neutrala". Intencija, odnos prema svijetu, poveznica subjekta i svijeta, odnosno način na koji se odnosimo prema onome što nas okružuje sve je samo ne "neutrala" i sve je samo ne "objektivan". Međutim, intencijom kao i akcijom do određene mjere možemo "manipulirati", graditi ju i mijenjati, no samo uz prethodno upoznavanje njezinih putanja, obrazaca i zakonitosti.

Interkorporalnost prema Merleau-Pontyju (franc. *intercorporalité*) jest interakcija "mojeg fenomenološkog tijela i fenomenološkog tijela druge osobe pri čemu postoji unutarnja relacija koja stvara dojam/čini da drugoga doživljavamo kao dovršenje vlastitog sustava" (Merleau-Ponty, 2005: 410). Gallagher pak tvrdi kako interkorporalnost označava recipročan utjecaj tjelesnih *schema*, o čemu će biti govora u petom poglavlju, a sam termin možemo povezati s terminom autonomne relacionalnosti iz uvodnog poglavlja.

Također, autor uz pomoć teorija interakcija unutar dinamičkih sustava pojašnjava kako tuđu intenciju uglavnom doživljavamo kao "operativnu intencionalnost", a ne kao mentalni "čin intencije" (Gallagher i Miyahara 2012: 15). Brojne improvizacije u parovima potvrđuju ovu tvrdnju. Promatranje kako se tijela u pokretu odnose jedno prema drugome međutim također varira.

Spremnost na reakciju daleko je direktnija i jasnija kod ljudi koji se bave tijelom, a također reakcije ovise i o prethodno stečenom iskustvu, tehnici itd. Bazično, tijelo posturom i tenzijom reagira na podražaj kako bi optimiziralo svoju poziciju, te ukoliko je osviješteno, opušteno, povezano, pronalazi točne načine reakcije.

Pri radu s ljudima koji su više "mentalni" tipovi potreban je intenzivan i dugotrajniji proces kako bi povjerovali inteligenciji tijela, pustili pokret i ne pokušavali ga unaprijed konceptualno stvoriti, međutim kada se taj rezultat postigne, dolazi do osjećaja zadovoljstva, čak i oslobođenja, kako tvrde polaznici radionica.

Također, izvan izvedbenog konteksta, a prema konceptu tzv. operativne intencionalnosti, subjekt je intencionalno uključen u svijet putem aktivnosti i projekcija koje su nesvedive na mentalna stanja, već uključuju motoričku intenciju, o kojoj je, kroz fenomenologiju Merleau-Pontyja, bilo govora i u uvodnom poglavlju. Djelovanje je intencionalno budući da je usmjereno prema nekome ili nečemu, a s obzirom da je tako, intencionalnost prepoznajemo i u djelovanju drugoga, navodi Gallagher. Enaktivna interakcija s drugima uključuje također senzorno motoričke procese.

U skladu s tim, mi enaktivno percipiramo djelovanje i emocije drugoga kao formu intencionalnosti - odnosno kao usmjerene i smislene. Drugim riječima, naše razumijevanje drugoga je pragmatično i podrazumijeva smještanje djelovanja u kontekst (tijelo, okolinu). Takvo tumačenje slično je autopoietičkim teorijama o kojima je također bilo govora u uvodnom poglavlju. Kako tvrdi Merleau-Ponty, operativna intencionalnost nas na

"prirodan i predpredikativan način spaja, ujedinjuje sa svijetom, te se pojavljuje u našem polju djelovanja (vizualnom polju) prije nego li u unutar objektivnog znanja o svijetu" (Merleau-Ponty 2005: xx).

Takva se intencionalnost može pojaviti npr. pri namjeri prelaženja ceste. Primjerice, ako vidimo nekoga tko želi prijeći cestu dok vozimo auto automatski ćemo usporiti.

Naknadno, možemo odgovoriti da je razlog bio jer nam se činilo da osoba želi prijeći cestu, ali u biti radilo se o automatskoj, tjelesnoj reakciji kojoj nije prethodila nikakva racionalizacija, odnosno o intersubjektivnoj povezanosti i razumijevanju okoline koju često razumijemo na predrefleksivnoj razini, direktno reagirajući na podražaje, kako tvrdi Gallagher. Prema tome, naše iskustvo pokreta ne pripada domeni određene vrste znanja već nam osigurava direktan pristup svijetu. Tijelo funkcionira u svijetu bez potrebe za upotrebom simbola ili objektivizacije vlastitoga djelovanja.

Djelovanje Grotowskog i njegove metodologije fizičkog teatra usmjereno je upravo k toj vrsti reakcija. Njegova metoda zasniva se na nizu vježbi namijenjenim oslobađanju tijela s ciljem

postizanja potpune propusnosti i omogućavanja direktnih reakcija na unutarnji ili vanjski podražaj. Budući da je tijelo omotano društvenim konvencijama i različitim vrstama osobnih i društvenih blokada, potrebno ga je vratiti u stanje originalne osjetljivosti i prijemčivosti, te osloboditi kanale kako bi izvođač mogao reflektirati i propuštati dinamičke promjene koje zahtjeva izvedba.

Primjerice, izvođačica i pedagoginja Ang Gey Pin, koja je godine provela u institutu Grotowski u Pontaderi, a potom razvila vlastitu praksu, u svom pedagoškom radu često "pozove", dolazi do polaznice i bez objašnjenja započinje pjesmu ili određenu aktivnost. U skladu sa svojim trenutnim kapacitetima polaznica odgovara na poziv, bez prethodnih informacija o značenju, razvoju i cilju aktivnosti.

Ideja je upravo razviti sposobnost temeljne tjelesne reakcije, pripravnosti i povjerenja u proces tijela i glasa, kao i svijest o podražaju, ali i procesu odgovaranja na njega. Drugim riječima, stanje pripravnosti i spremnost tijela, ali i povjerenja da će ono naći način bez prethodnih racionalnih odluka nikako ne isključuje, već dapače podrazumijeva svjesnost o tijelu, ali i sposobnost propuštanja, a ne kontrole nad tijelom.

Također, vježbu *balansa* (koju sam prvi puta radila na radionici Nhandan Chirco) možemo povezati s produbljanjem takve, motoričke intencionalnosti. Izvodi ju četiri ili pet izvođača unutar malog, omeđenog prostora. Vježba traje prilično dugo, no varira ovisno o fizičkoj spremi izvođača koji se kreću ujednačeno i ritmički usklađeno prostorom, pri čemu jedna osoba zadaje tempo a drugi prate.

Izvođači se kreću u polučučnju, leđima postavljenim prema naprijed. Na prvoj razini, zadatak je održavati ravnotežu unutar prostornog rasporeda, pazeći istovremeno na ujednačenost ritma grupe. Kako bivaju sve umorniji, izvođači se sve više oslanjaju na izravne reakcije na impulse grupe, tako da tijela, gradeći zajednički ritam, počinju funkcionirati kao jedan organizam. Pri tome tijelo odgovara na impulse dobivene od drugih, reagirajući automatski na promjene smjera kretanja i direktno odgovarajući na namjere drugih. Stvara se direktna komunikacija u kojoj je moguće predvidjeti tuđe kretanje. Kretanje unutar vježbe polazi iz centra, što je potencirano posturom sa duboko savijenim koljenima. Tako dobivamo lakoću u odnosu na tlo, no istovremeno aktiviramo rad centra.

U mnogim istočnjačkim vještinama, centar tijela, *hara*, smatra se energetskim središtem tijela, dok istraživanja zapadnjačkih znanstvenika potvrđuju tu spoznaju, pri čemu se tom dijelu tijela često daje naziv "drugi mozak", zato što on funkcionira gotovo kao autonomni živčani centar te proizvodi različite hormone, poput serotonina.

Prema Brummeru, crijevno-cerebralna os (engl. *gut-brain axis*) jest višeslojni konceptualni model koji opisuje dvosmjernu komunikaciju kognitivnih i emotivnih centara u mozgu s neuroendokrinim centrima, imunološkim sustavom i unutarnjim (gastrointestinalni) živčanim sustavom smještenim u području abdomena (Brummer 2005: 1).

U skladu s tim, aktiviranjem centra tijela postiže se veća osjetljivost na okolinu, kao i integracija tijelouma. Vježbu možemo promatrati u kontekstu produblivanja inherentne sposobnosti tijela da "razumije", tj. reagira na intenciju utjelovljenu u pokretu drugoga.

Fenomenolozi enaktivnosti tvrde da je upravo takvo pragmatično razumijevanje osnova intencionalnosti. Tuđe aktivnosti uglavnom percipiramo u odnosu na sebe, te u odnosu na njihovu prilagođenost danom kontekstu, pri čemu se "razumijevanje" odvija direktno, bez potrebe za konstrukcijom i objašnjavanjem tekućih aktivnosti.

Refleksija i interpretacija odvijaju se poslije aktivnosti. Promatramo osobu u odnosu na situaciju, odnosno u situaciji, a to znači da primjećujemo izraze emocionalnih stanja i kontekstualizirane aktivnosti koje postaju značajne u odnosu na to kako ćemo odgovoriti na njih ili ući u interakciju s njima. Stoga, druge shvaćamo prvenstveno pragmatično i na daleko bazičnijoj, motoričkoj razini.

Mnoge izvođačke vježbe kreirane su upravo u tom smjeru. Rad u parovima često se zasniva na reakciji na podražaj koji daje partner, pri čemu upravo taj podražaj uzimamo kao sredstvo obogaćivanja vlastitog motoričkog rječnika. Podražaji koje dobivamo mogu biti direktni-dodirom ili indirektni-kretnjom.

Primjer je vježba sa dodavanjem imaginarne loptice ili direktnim, višestrukim, često zbunjujućim direktnim impulsima koje daje partner (primjerice u metodi Rosalind Crisp, gdje jedan partner daje različite kvalitete impulsa – grebanje, lupkanje, nježne dodire koje potom dugi partner prenosi u pokret).

Vrlo jednostavan primjer je izvedba iste sekvence pokreta kojoj mijenjamo intenciju - od želje za komunikativnošću, otvorenosti, zatvorenosti, komunikacije različitih (jasno definiranih) raspoloženja. čak i ukoliko promatrač ne može točno definirati o čemu se radi, na razini prijenos namjere, izvedbe će biti prilično jasne. Iako su pokreti apstraktni, promatrač će vjerojatno primijetiti intenciju kojom su izvedeni te će drugačije doživjeti svaku od izvedbi.

Ovakva vrsta intencionalnosti, ili razumijevanja tuđe intencije bazičnija je od one zasnovane na jeziku i semantičkoj intencionalnosti.

Gey Pin u svom doktoratu piše kako su "ideje, intencije i utjelovljenja ključne i u radu sa glasom." U kineskom intencija znači "svjesna misao". Na jednu svjesnu misao, cijelo tijelo može odgovoriti.

"Svaki je pokret artikuliran intencijom i mišlju. Proizašli iz mog organskog tijela, moj glas-tijelo pronalaze direktan i instinktivan način komunikacije sa drugim ljudima. Argument zasnovan na mojoj praksi je da je glas ukorijenjen u tijelu kulminacija organskih impulsa. Ovo se može povezati s dječjim tijelom koje prati dosljedno vlastite impulse (...) slično kao u izvedbi, kada su izvedbena tijela aktivno uključena (Gey Pin 2016: 77).

Operativna intencionalnost i sposobnost pripisivanja iste drugima (čak i geometrijskim oblicima, ili nizu apstraktnih pokreta, kao što je navedeno u primjeru prethodne vježbe) pojavljuje se u razvoju prije nego što bi to ukazale društvene norme, odnosno prethodi prihvaćanju društvenih normi u razvoju djeteta, a možemo ju shvatiti kao aktivnu karakteristiku sekundarne intersubjektivnosti koja se javlja oko prve godine starosti (primarna intersubjektivnost je, primjerice, sposobnost praćenja pogleda druge osobe, u drugom mjesecu života).

Također, ne možemo ju promatrati kao odvojenu karakteristiku uma, ali ni proizvod društvenog konteksta koji je nametnut subjektu izvana, već se ona pojavljuje i razvija u kontaktu subjekta sa okolinom.

Operacionalna intencionalnost prema tome nije svojstvo svijesti, već je svojstvo tijela i u skladu s tim, promatrajući tuđe ponašanje "način na koji se drugi ophodi prema svijetu, moći ću otkriti njegovu/njezinu svijest" (Merleau-Ponty 1964: 117). Drugim riječima, aktivnosti drugoga usmjerene prema svijetu čitamo kao upute za interakciju čak i kada na njih ne reagiramo, te možemo reći da tuđe intencije na neki nedefiniran način prelaze preko mojega tijela i upisuju se u njega. Aktivnosti drugoga čitamo kao moguće akcije vlastitog tijela. Je li međutim i to odvajanje arbitrarno? Može li predracionalna intencionalnost biti isključivo svojstvo tijela, bez svijesti?

U tom je kontekstu zanimljivo testirati teatarske vježbe improvizacije i intencije. U radu na predstavama *Gradnja* Isabelle Schad i Saše Božića (o kojoj je bilo govora ranije) i predstavi *Shake it off*, Brune Isakovića, u kojima sam sudjelovala kao izvođačica, a koje su slijedile slične principe odnosu stvaranja značenja koje se događalo upravo negdje između ponuđenog materijala i interpretacije publike. Naime, obje predstave koriste jasan osnovni pokret

(kod Schad je to pokret iz centra i manipulacija vrećama, a kod Isakovića trešnja) i transformacijom pokreta stvaraju različite kompozicije, pri čemu se zbog kontinuiranog intenziteta pokreta generira velika količina energije koja se transferira publici.

Osim tog, energetskog transfera, kompozicije koje se grade i razgrađuju funkcioniraju vrlo asocijativno, međutim, izvođači ih ne kreiraju do kraja nego samo "nude" publici na interpretaciju, a ona ih čita ovisno o svojim kapacitetima, preferencijama i svime što su donijeli sa sobom. Na taj način, možemo reći da se značenje stvara negdje između unutar komunikacijskog kanala.

Drugim riječima, niti um niti intencija nikako nisu odvojeni od svijeta i tijela, već su od samoga početka intersubjektivni i konstruirani u samom aktivnom učestvovanju u svijetu, te se protežu tijelom i okolinom, a šire shvaćeno prošireni su i na prakse komunikacije, tehnologiju i institucionalne prakse putem kojih smo uključeni u svijet (Pierce 1987: 165-170).

Kako navodi Gallagher, izvorište ovakvog razumijevanja intencije je u neopragmatizmu, međutim, za razliku od neopragmatizma koji pretpostavlja racionalno djelovanje čovjeka u svijetu i pripisivanje intencije subjektu izvana, na temelju promatranja, teorija enaktivne percepcije uključuje utjelovljenje i pripisuje veliku ulogu interakciji subjekta i okoline (Gallagher 2014: 112).

Porijeklo koncepta enaktivne percepcije nalazimo u autopoietičkim teorijama Varele, Roacha i Thompsona 1991. godine, te u fenomenološkim korijenima Husserla, Maurice Merleau-Pontyja i Heideggera.

Enaktivizam podrazumijeva da kognicija nije samo stvar procesa u mozgu, već je kognitivni subjekt puno više od *brain in the vat* tj. mozga u bačvi; prije svega, mozak je tek jedan dio tijela u kojem se odvijaju dinamičke regulacije u oba smjera pri čemu je mozak biološki i funkcionalno zavisian od ostatka tijela koje je u interakciji sa okolinom (Gallagher 2014: 112)

U tom smislu, u izvedbenim procesima, pogotovo na radionicama s polaznicima čiji izvedbeni alati nisu razrađeni, moguće je detektirati neusklađenost tijelo-uma, odnosno kako konceptualno razrađena ideje nikako ne nalazi put utjelovljenja. Tijelo pruža otpor i nameće vlastitu logiku pokretu, a intencija se "iskrivljuje" odnosno prilagođava zakonima tijela, koji ovise ne samo o fizičkoj /fiziološkoj datosti tijela nego i o psihološkim otporima. Primjer su tenzije u tijelu koje dolaze do izražaja u pokretu, ali i psihološke blokade, primjerice kada se polaznik/polaznica "zakopa u mjestu" te, bez obzira na razrađenu ideju, ne nalazi put kroz tijelo.

Obrnuti put je puštanje "željama" tijela, traženje "tjelesne intencije". Iranski koreograf Yairr Barelli s kojim sam kratko imala priliku raditi, primjenjuje rad sa zatvorenim očima kako bi otkrio "želje tijela". Na taj način, nakon dužeg vremena ulazimo u tjelesnu logiku, pokret teče sam od sebe, a intencija tijela i uma postaje jedno, također, izvođač izoštrava osjetila, što je više u tijelu i oslanja se na tijelo, odnosno što ima jače povjerenje prema tijelu, bolje osjeti okoliš. Tijelo pronalazi put i prema vlastitim blokadama te nalazi načine da ih razriješi. Također, taj se način pokazao izuzetno dobar za poticanje utjelovljene imaginacije.

Utjelovljena imaginacija je termin kojim nazivam imaginaciju koja se otvara pokretom, asocijacijama iz osjetilnog. Primjenjivala sam vježbe s povezom na svojim radionicama, često i uz korištenje glasa. Jedna od polaznica mi je rekla da začudo, to što ju povezom izoliram od ostatka svijeta stvara veću otvorenost i stvara želju za dubinskim istraživanjem koje ima želju istovremeno komunicirati na van. Drugim riječima, povez ju istovremeno otvara i prema svojoj nutrini i prema vani, na neki način on otklanja tabue i "socijalne" tampon zone između okoline i unutrašnjosti.

Moja je teza utemeljena na iskustvu tijela. Tijelo, ukoliko je otvoreno, protočno, prijemčivo i svjesno, i ukoliko se usudimo zaroniti u njega te istražiti sve multiplicitete blokade, sjećanja, mogućnosti koje baštini, pruža brojne, iako klizne, uvide, ideje, rješenja koja se tiču čak ne toliko fizikaliteta samog nego i energetskih, uvjetno rečeno i spiritualnih principa.

Artificijelna, konceptualna razdvojenost tijelo-uma, kao i duha i materije, proizvela je brojne stranputice kao i ideju nepotpunosti koju itekako koriste suvremeni neoliberalni izrabljivački sustavi.

Još je Dewey tvrdio kako organizam i okolina nisu dvije razdvojene, zasebne cjeline, već su uvijek u dinamičkoj, transakcijskoj relaciji (Dewey 1997: 43). Takoreći su uparene, te bismo uništivši jedan dio cjeline, u biti uništili oba. Organizam nikada ne postoji izvan okoline, dok okolina nastaje tek u odnosu prema organizmu, i ovisno o njegovoj definiciji.

Svaki organizam/pojedinac definira okoliš prema vlastitim potrebama i u svrhu očuvanja stabilnosti organizma. Organizmi su smješteni u svijetu, te o tipu njihovog utjelovljenja, a posljedično i biološkim potrebama, ali i uvjerenjima, žudnjama, prošlim iskustvima ovisi i koji će dio spektra svijeta percipirati, te kako će ga interpretirati. Jezero tako nije isto za čovjeka i žabu, za dijete i starca, za samoubojicu i zaljubljenog turista.

Pojedinac živi u svijetu, odnosno u nizu situacija-interakcija između subjekata, objekata i okoline koji zajednički stvaraju organizam, pri čemu možemo govoriti o autopoietičkom sustavu. Problematične situacije su pri tome prilike za restrukturiranje, iz njih proizlazi iskustvo na temelju kojega se događa transformacija i stvaraju nove ideje/rješenja.

Upravo iz ove osnove polaze vježbe koje se zasnivaju na imaginativnom procesu koji nastaje iz pokreta. Bilo u grupi ili pojedinačno, izvođač uspostavlja odnos s datim okolnostima, dvoranom, svim zatečenim predmetima unutar dvorane.

Nakon kratkog uvoda (koji može biti iscrpljujuća tjelesna aktivnost, rad s glasom ili disanjem), izvođač puštajući tijelo u pokret neprestano kreira nove odnose sa sobom/okolinom/partnerom, odnosno, aktivno kreira situaciju. Pri tome si neprestano postavlja pitanje o mogućnostima pokreta, što pokret može biti i koji mu je logični slijed. Izvođač, ušavši u polje imaginacije tako transformira prostor kao i vlastito tijelo, omogućivši nastajanje/postajanje ostalim mogućnostima. Ukoliko se improvizaciji doda tekst, tj. tijekom riječi koje nastaju spontano iz pokreta (kao tjelesna varijanta automatskog pisanja), dobiva se paralelna semantička i motorička igra koja se zbiva automatski, a često održava elemente kolektivnog/osobnog nesvjesnog na čemu se dalje može graditi jasnija struktura. Tako sam radila u predstavi *Rubberband* u kojoj jedna scena nastaje upravo na ovom principu stvaranja teksta u trenutku.

U skladu s tim, a kako to potencirano pokazuje opisana vježba, okolina nije prethodno zadana, nije izjednačena sa situacijom, već je situacija ono što organizam i okolina zajedno kreiraju. Situacija dakle uključuje i subjekt. Prema tome, ako sam u problematičnoj situaciji, ne mogu prstom uprijeti u nju jer sam dio nje, te je i moje pokazivanje dio situacije. Posljedično, rješenje nije samo reorganizacija ostalih elemenata unutar situacije, već i samoreorganizacija (u vježbi je to neprestana potraga za novim rješenjima i nadgradnjom situacije-aktivno vođenje imaginacije i kreiranje situacija). Pri tome je svaka reorganizacija objekta istovremeno i samoreorganizacija.

Također, bez obzira jesmo li u interakciji s praznim prostorom ili na trgu punom ljudi, situacija je uvijek i društvena, budući da okolina nikada nije isključivo fizički, materijalni entitet, već se u nju upisuju povijest, društvene strukture, osobne povijesti. To ne podrazumijeva isključivo interakciju/situaciju unutar fizičkog okoliša, nego i tehnološka pomagala: kompjutore, telefone, internet (u vježbi - sve zatečene predmete u dvorani) te društvene institucije, odnosno sve s čime smo u interakciji, pri čemu je u međudnosu nemoguće zauzeti "objektivnu" poziciju, nego ju kreiramo u odnosu na vlastite potrebe i mehanizme.



5. MKC Split, foto: Josip Ostojić, 2017.

Organizam dakle, ne postoji kao kognitivni subjekt prije nego što je ušao u odnos sa okolinom, već je okolina osnovni, konstitutivni element u stvaranju subjekta.

Intenciju kao modalitet uparenosti sa svijetom može se promatrati kao onu dinamičku silnicu koja istovremeno nastaje iz te međuovisnosti svijeta i subjekta i kao čimbenik koji povezuje svijet i subjekt. Pri tome objekt promatramo u skladu s njegovom afordansom. Drugim riječima, stolica služi za sjedenje, samo ako organizam može sjesti.

Gallagher tvrdi da su emocije, iskustvo sebstva i procesi uma sastavljeni od uzoraka različitih čimbenika, od kojih ni jedan nije nužan za postojanje obrasca, ali neki broj njih je potreban za njegovu konstituciju. Stoga niti intencionalnost ne možemo promatrati kao jedinstvenu karakteristiku mentalnih procesa, već samo jedan od njezinih konstitutivnih elemenata (Gallagher 2014: 121).

Kako je bilo navedeno ranije, intencionalnost, kao način na koji se povezujemo sa svijetom, podrazumijeva čitav koloplet prethodnih iskustava, sposobnosti, zakonitosti koje je subjekt izgradio, ili koje su subjekta izgradile. Intencionalnost je međutim ona karakteristika svijesti koja uvijek upućuje na nešto izvan sebe same i na taj način povezuje subjekt sa okolinom. Drugim riječima, uvijek volimo *nekoga*, žudimo za *nečim*, razmišljamo o *nečemu* (Gallagher i Zahavi 2012: 132). Također, objekt intencije i bilo koji čin svijesti ne možemo razumjeti odvojeno, njihova relacija je unutarnja ne vanjska, nemoguće je prvo npr. odrediti objekt i subjekt tj. mentalni čin, a zatim njihove relacije, već se oni mogu promatrati samo unutar njihove relacije, što znači da je intencionalnost dvosmjerna relacija objekta i subjekta. Subjekt nije samo svjestan objekta intencije, nego ga je svjestan na određen način, tj. odnosi se prema njemu s određenom kvalitetom.

Objekt nikada ne vidimo cijelosti, već uvijek samo iz određenog ugla gledanja, iz vlastite perspektive. Također, odnos prema objektu zasnovan je i na našim potrebama, uvjerenjima, prethodnim iskustvima (Gallagher i Zahavi 2008: 114).

Iako raspoloženja poput tuge, dosade, anksioznosti, nisu usmjerena prema specifičnom objektu, za razliku od, primjerice, žudnje za jabukom, raspoloženja također povezuju subjekt sa svijetom, te ih proživljavamo kao specifične atmosfere koje duboku utječu na način kako percipiramo svijet, artikuliraju naše egzistencijalne mogućnosti te su utkana u intencionalnu strukturu naših iskustva.

Atmosfera u izvedbi, osim sekundarnim alatima (svjetla, glazbe...), proizlazi iz kvalitete energije kroz koju izvođač propušta pokret. Ona se primjenom različitih izvedbenih metodologija (primjerice korištenjem osobnih asocijacija/imagea/imaginacije, stavljanjem različitih kvaliteta poput gline, zraka, vode u određene dijelove tijela kao kod Michaela Chekhova (što sam naučila u suradnji sa Simonom Dimitrov-Palatinuš u Dramskom studiju Kubus), smještanjem intencije ili pozornosti u određeni dio tijela ili kreirajući aktivna sjećanja kao kod Stanislavskog, primjerice korištenjem supstitucije za izvedbu određenih emotivno obojenih uloga (dramske vježbe Vajevaca u ZeKaEm-u na Method Actingu), samom dinamikom kretanja i načinom koncentracije, no pri tome nije zanemariva činjenica da se izvedba, pa time i njezina atmosfera događaju tek u doticaju sa publikom ili gledateljem, te će svaki gledatelj u ponuđenu atmosferu upisati i svoje trenutno ili prevladavajuće raspoloženje tj. na temelju njega reagirati na predstvu.

Također, u premrežavanju različitih modaliteta doživljajnosti, bitno je ne zanemariti postojanje samih kvaliteta pojavnosti, primjerice, glasnoća zvuka ili tvrdoća predmeta, koje postoje neovisno od subjekta percepcije i intencije, iako se oba aspekta kvalitete javljaju istovremeno i gotovo su neodvojiva u iskustvu. Drugim riječima, ne možemo biti svjesni limuna bez iskustva kojim se on pojavljuje u našem perceptivnom spektru.

Naš pristup objektu ne događa se putem medijacije *ratia* niti je njime definiran, budući da iskustvo nije zaseban entitet, zasebna pojava, već predstavlja sam pristup objektu. Isti se objekt, s istim karakteristikama može pojaviti u iskustvu na različite načine - putem sjećanja, kroz ljubav, želju...

Svako iskustvo je iskustvo nečega za nekoga. Unutar toga, intencija se ne pojavljuje u doticaju s objektom, ona je inherentna samoj percepciji, bilo stvarnoj ili imaginarnoj, pri čemu je postojanje objekta u stvarnosti nebitno.

Heideggerov pojam *Dasein* (bitak-u-svijetu, tubitak) nema polazište u unutrašnjoj sferi unutar koje je sadržan da bi se potom usmjerio prema nečemu izvana: *Dasein* je obilježje bića koje je uvijek primarno "izvan", već smatra *Dasein* karakteristikom bića koja je uvijek primarno "izvan", te je u stalnom doticaju sa svijetom.

Također, *Dasein* ne napušta unutarnju sferu kako bi se susrelo sa svijetom i odredilo njezin karakter u interakciji s objektom. *Dasein* je još uvijek istovremeno i iznutra. Također, percepcija onoga što je spoznato ne odvija se po povratku u zatvoreni kabinet svijesti nakon što je *Dasein* izašao i spoznao svijet. Naprotiv, pri percipiranju, očuvanju i zadržavanju, *Dasein* koji spoznaje ostaje izvan samoga sebe (Heidegger, 2001: 89).

4.2. Intencija, akcija

Sve aktivnosti izvodimo s razlogom. Aristotel je razlučivao aktivnosti koje nemaju cilj osim onaj sam po sebi, tj. da budu izvedene i one koje imaju cilj izvan sebe (Gallagher i Zahavi 2008: 155). Primjerice refleksno micanje koljena uslijed udaraca – jest pokret, ali nije aktivnost (jer ne uključuje svjesno upravljanje pokretom). Neki pokreti međutim nisu ni refleksni ni intencionalni.

O`Shaughnessy 1980. godine piše o subintencionalnim pokretima, kojih je primjer lupkanje prstom o stol dok nekoga slušamo – što može biti odraz nervoze, ali i koncentracija. Iako nastaje kao reakcija na danu situaciju i daje dodatnu informaciju o slušatelju, sam po sebi taj pokret nema sadržaj niti namjeru, nesvrhovit je, te stoga nije intencionalni čin (O`Shaughnessy 2008: 353). Mark Rowlands 2006. godine piše o predintencionalnim pokretima (možemo ih zvati i pred-noetičkim). Oni su dio intencionalnog čina, ali podrazumijevaju popratne nesvjesne aktivnosti npr. širenje i skupljanje zjenica uslijed neke aktivnosti (Rowlands 2006:102). Intencionalni čin određuje njegova svrhovitost, namjera. Primjerice ako ustanemo sa stolice kako bismo otvorili vrata prijatelju, svi pokreti (ustajanje sa stolice, hodanje, pomicanje kvake) podržavaju čin, oni su organizirani u skladu s namjerom i kao takvi su intencionalni).

Predintencionalni i subintencionalni pokreti i refleksi ne pripadaju kategoriji aktivnosti, budući da aktivnosti moraju biti orijentirane prema nekom cilju, iako se i pokreti koji ne zadovoljavaju taj kriterij mogu smatrati aktivnostima u kasnijoj interpretaciji, tj. promatrač ih može interpretirati kao intencionalne pripisujući im određene motive ili značenja.

Intencionalni čin-aktivnost podrazumijeva subjektivnu svijest o izvršavanju aktivnosti, odnosno djelovanju. To naravno ne podrazumijeva svijest o svakom pokretu koji napravimo s ciljem izvedbe intencionalnog čina. Primjerice, kada idemo prijatelju otvoriti vrata, vjerojatno nismo svjesni polaganja ruku na stolicu dok se ustajemo, te svakog koraka na putu do vrata. Pozornost, odnosno svijest o svakome od tih mikroaktivnosti zasigurno bi usporila izvršenje: Pokreti se izvode sa jasnim usmjeravanjem prema cilju dok tijelo samo nalazi najadekvatnije moduse kretanja. Često se događa (primjerice, kada potrčimo za autobusom jer kasnimo) da tijelo "samo odluči za nas". Searle takvu reakciju zove intencija u akciji (*intention-in-action*), pri čemu je moja intencija u samoj aktivnosti (nisam prethodno donijela odluku da potrčim za autobusom) (Searle 1983: 84).

U radioničkom radu koristila sam vježbu misaonog vraćanja subintencionalnog pokreta. Primjerice, dok se polaznice ležeći opuštaju, rekla bih im da ponovo sjećanjima prođu put od ulaska u zgradu u kojoj je radionica do zauzimanja ležeće poze, i da se pokušaju sjetiti svakog detalja pokreta. To je naravno, gotovo nemoguć zadatak, no velikim dijelom osvještavanje funkcionalnih subintencionalnih pokreta osvijestilo bi im kompleksnost mehanizama i predsvjesnih radnji te bi doprinijelo osjećaju prezentnosti i svjesnosti.

U različitim grupnim improvizacijama s pokretom, naglasak je upravo na traženju modaliteta kretanja koje pronalazi samo tijelo u doticaju primjerice, s određenom preprekom. Ako vježbu, izvode partneri, od kojih je jednome cilj da spriječi dolazak drugoga na drugi kraj prostorije, tijelo prvog partnera samo će pronalaziti načine kretanja i rješavanja problema korak po korak, u dinamici zajedničkog kretanja.

Ukoliko je prvi partner pretjerano razmišljao svakom idućem pokretu, vjerojatno će zaustaviti čitavu aktivnost i onemogućiti tijelu da prirodnim reakcijama pronađe najbolji put za dosezanje cilja. Unutar zajedničke dinamike, tijela stvaraju neočekivane posture i odnose, kojima gledatelj, na temelju vlastitih asocijativnih mehanizama pripisuje određena značenja.

Također, sami izvođači mogu djelovati na nekoliko razina: na prvoj rješavati zadatak dolaska do cilja, dok na drugoj mogu igrati sa samim iznenadnim posturama i odnosima koji se iz dinamike stvaraju, te vježba može donijeti novu asocijativnu razinu. Kako je već rečeno, pojam operativne intencionalnosti ističe iskustvo subjekta i njegovu uparenost sa svijetom putem djelovanja koje je nemoguće svesti na puka mentalna stanja, već ona uključuju ranije spomenutu tjelesnu/motoričku intencionalnost usmjerenu ka određenom cilju. Također, kao što je navedeno u opisu prethodne vježbe, tu vrstu intencionalnosti razumije i drugi, tim više što aktivnost promatramo u skladu s kontekstom unutar kojega se pojavljuju i u skladu s njihovom svrhovitošću u okviru konteksta. Izvedba je igra iznenađenja i prepoznatljivosti koja funkcionira na granici operabilnosti i dobro usmjerene apstrakcije.

Daniel Dennett uvodi pojam, *intencionalni stav* (engl. *stance*) kako bi označio pripisivanje uvjerenja, želja, subjektu u svrhu tumačenja njegovih aktivnosti. Intenciju tako prvenstveno tumačimo kroz ponašanje drugih, te na osnovu promatranja možemo predvidjeti njihove aktivnosti (Dennett 1996: 22).

Pri tome uvjerenja i želje utječu ne samo na ono što predstavljamo nego i na koji način predstavljamo, odnosno na kvalitetu izvedbene ili realne situacije. Pretpostavka pri ovakvom tumačenju je racionalno ponašanje subjekta. Intencionalni stav je termin koji pretpostavlja racionalno i društveno usmjereno djelovanje subjekta, međutim, nemoguće je svako ponašanje ili gestu tumačiti racionalno.

Također, analiza intencionalnosti u ovom je slučaju usmjerena na pripisivanje intencije subjektu od strane vanjskog promatrača, koji na temelju ponašanja subjekta pripisuje određeni smisao, te ne objašnjava unutarnju intencionalnost samog subjekta iz pozicije promatrača, što je tipično neobiheviističko shvaćanje, kao što je već opisano u prethodnom tekstu (Miyahara 2011: 5).

U samom je istraživačkom procesu (što se donekle razlikuje ovisno o tipu izričaja) bitno odrediti intenciju buduće izvedbe (ili lika ako se radi o klasičnom komadu), budući da se time određuje ton cjelokupne izvedbe, propitivati aktivnosti koje donosimo na scenu. Unutar samoga procesa, pri otvaranju spektra mogućnosti, pozornost može biti usmjerena na samu strukturu pokreta, unutarnje procese tijela ili neki vanjski cilj, primjerice prostor ili kontekst. Pri tome pozornost označava trenutni svijet o procesu i aktivnosti, dok intencija utvrđuje smjer/usmjerenje/svrhu cjelokupne aktivnosti. Također, jasno je da su u pokret izvođača upisana prethodna osobna iskustva, usvojene tehnike, trenutne aspiracije, te da je sve to, kao i manje određiva kvaliteta pokreta, senzibilitet koji gledatelji osjete, upisano u izvedbu. Također, bitno je naglasiti da gledatelji, temeljem svoje kapacitiranosti, razumiju i doživljavaju izvedbu.

4.3. Intencija, reprezentacija, jezik

Jasno definiranje usmjeravanja aktivnosti pretpostavlja stvaranje predodžbi, te jezičnu komponentu. Ima li intencija ili jezik prednost u određivanju značenja? U prethodnom dijelu bilo je govora o primarnom intencionalnom sustavu, "tajanstvenom tjelesnom znanju" koje nas interafektivnošću uparuje sa svijetom. Primarno smo dakle povezani sa svijetom te razumijemo tuđe intencije i aktivnosti kao prijedloge za vlastito djelovanje. Međutim, osim direktno, komuniciramo i putem predodžbi.

Searle tvrdi kako intencija ima dva aspekta: reprezentacijski i komunikacijski. Jasno odvaja reprezentaciju i komunikaciju, pri čemu analiza značenja ne ovisi isključivo o slušatelju. Moguće je dakle reprezentirati bez namjere komunikacije, ali nije moguće komunicirati bez reprezentacije (Searle 1983: 1365). Predodžbe mogu i ne moraju biti jezične, mogu se pojavljivati kao vizualne reprezentacije stanja, pri čemu treba podsjetiti da veza između jezika i misli nije direktna (Searle 1983: 4).

U metodologijama fizičkog kazališta često se upotrebljavaju upravo slike (engl. *image*) shvaćene kao reprezentacije nastale iz kompleksne senzomotoričke mreže. Igra s reprezentacijama je dvostruka: promatrač reagira tumačenjem izvedbenih kodova koji se pojavljuju i nestaju poput natruha značenja koja prepoznaje/učitava u geste ili sekvence pokreta, dok izvođač paralelno neprestano traži put kroz asocijacije i imaginaciju koju

mu nameće pokret sam. Budući da je osnovna karakteristika razmišljanja baratanje predodžbama, možemo reći da se u vježbi događa svojevrsno razmišljanje u pokretu, pokretno baratanje predodžbama, spojena s tijelom i danim okolnostima. Reprerentacije, logično, prethode komunikaciji. Za Searlea reprerentacija je jedna od karakteristika intencionalnosti. Međutim, parafrazirano, da bi x označavao p, netko mora upotrijebiti p sa intencijom da označi x. Ovo se odnosi na gestu, koliko i na riječ. Značenje je dakle, u jednakoj mjeri vezano uz intenciju i uz konvenciju, te predstavlja razvoj bazičnijih modaliteta intencionalnosti.

Pri ranije navedenoj improvizaciji, izvođač uvijek "izvlači" pokret iz osobnog, ali i zajedničkog, kolektivnog iskustva, te ga prisvaja, transformira, čini drugačijim. Takav tijekom pretače se iza apstraktnog u konvencionalno te na temelju "izvučenih" elemenata možemo graditi konkretniju strukturu. No kako je uopće moguće da gesta nešto znači? Ukoliko upotrijebimo apstraktni pokret i dodamo mu konkretnu intenciju, hoće li publika moći razumjeti intenciju, iako je gesta možda pobija? Komunikacija, odnosno razumijevanje u velikom je dijelu stvar konvencije. Također, možemo pretpostaviti da istovremeno i promjena u intencionalnoj kvaliteti geste, ali i varijacije u njezinom konvencionalnom značenju funkcioniraju u međusobnoj ovisnosti, tj. da te parametre ne možemo izdvojeno sagledavati u izvedbi.

Također, kako je ranije napomenuto, izvedba i njezina komunikabilnost, tj. sposobnost transferiranja bilo koje razine informacija (semantičke, atmosfere) nikada nije zaokružena bez gledatelja koji upisivanjem svojih asocijacija pridonosi značenju. Osim povišene pozornosti koju proizvodi sam izvedbeni kontekst, komunikacija i značenje nastaju putem intersubjektivnosti, oni ne postoje prethodno, izvan konteksta i situacije. Geste i riječi mogu odavati jasna konvencionalna značenja, no u izvedbi, unutar izmijenjenog konteksta, njihova kliznost postaje razigranija, puna potencijala.

Kao i u svakoj komunikaciji, izvođač i publika traže zajednički konsenzus, načine na koji će prezentirati i razumjeti predloženi vokabular, pri čemu recipijent pristaje na komunikaciju. Tu se ne radi o korištenju kodova za prijenos subjektivnog značenja, već o zajedničkom razumijevanju i kreaciji. Izraz x tako nije individualni izraz koji izvođač upućuje gledatelju kako bi izrazio svoje uvjerenje, želju, već je izraz x element konvencionalno upotrebljavanog repertoara koji omogućava međusobno razumijevanje.

2. PONAVLJANJE

„Glava je organ razmjene, a srce, to je organ zaljubljen u ponavljanje. (Istina je da seponavljanje tiče i glave, ali upravo stoga što je to njen užas ili paradoks)“, kako kaže Deleuze (1968: 6). Bez ponavljanja nemoguće je komunicirati. Uspostavljanje komunikacijskih kodova odvija se postupnim uvođenjem, prihvaćanjem, ponavljanjem i razrađivanjem elemenata, bilo da su ti elementi preuzeti izvan izvedbene stvarnosti, društvenih, političkih, psiholoških, teorijskih konteksta i obrazaca, bilo da su postupno uvođeni unutar same strukture izvedbe i prihvaćeni mehanizmom "voljne suspenzije nevjerice" u obliku izokrenutih nadograđenih, subvertiranih gotovo neprepoznatljivih kodova, koji ipak imaju izvorište o nekoj od domena izvan same konvencije izvedbe.

Ponavljjanje je osnova međusobnog razumijevanja, ali ono se nikako ne treba promatrati samo unutar vremena izvedbe, već ga treba shvatiti kao mogućnost komunikacije među različitim kontekstima, pri čemu ponavljanje elemenata unutar novog konteksta stvara novu dinamiku i mijenja značenje i elementa izvedbe i šireg konteksta čime donosi dvostruku transformaciju. Pri tome je "tajna vibracijska esencija", kako tvrdi Deleuze, ono što elementu daje stabilnost, ono po čemu on u drugom kontekstu nikada do kraja ne gubi svoje primarno značenje, svrhu, cilj.

"Ponavljati znači ponašati se na određeni način, i to u relaciji prema nečemu jedinstvenom ili singularnom koje nema jednakoga ili ekvivalentnoga. I možda upravo ta repeticija, na nivou vanjske pojave sa svoje strane doziva jednu tajanstveniju vibraciju koja ju oživljava; dublju, unutarnju repeticiju unutar singularnoga" (Deleuze 1968: 13).

Prolaskom kroz različita diskurzivna polja, element se značenjski, izvedbeno, donekle i strukturalno mijenja, dobiva različite konotacije, pri čemu ne postoji originalni, prvotno izvedeni element. Sve te promjene, rekontekstualizacije i varijacije Derrida definira pojmom razluka/diferancija (franc. *différance*) što, pojednostavljeno rečeno, znači jednakost koja nije identična. Ponavljjanje je mehanizam konstitucije i samokonstitucije, način na koji zbilja poprima smisao i postaje prepoznatljiva, također i način na koji određeni unutarnji i vanjski mehanizmi prelaze u automatizam, na taj način oslobađajući mentalni i energetski prostor za savladavanje nepredvidivih i novih elemenata.

Princip ponavljanja unutar bilo kojeg nivoa izvedbe ima ulogu samokonstitucije, prepoznavanja, komunikacije, no taj mehanizam nije isključivo izvanjski, već je utjelovljen i u biološki/ organski zadane mehanizme stvaranja i održavanja stabilnosti organizama, kao i davanja značenja okolini.

5.1. Iznutra

Autopoietičke teorije (Maturana, Varela) razdjeljuju unutarnje mehanizme organizma na dva oprečna sustava: jedan koji je uvijek isti, a odnosi se na obrasce, sustave organa, a drugi je u vječnoj izmjeni i odnosi se na elemente koji učestvuju u gradnji većih sustava, no podložni su izmjeni (Varela 1991: 7). Najočitiiji takav primjer jest tijelo: struktura tijela ostaje ista (principi funkcioniranja određenih tkiva i skupine organa: meka tkiva, kosti živci..., ali pojedinačne stanice koje čine tkiva neprestano umiru i nastaju, te se navodno, tijekom sedam godina izmijene sve stanice u tkivu). Obrasci su dakle kontinuirani, a elementi promjenjivi. Također, organizam se neprestano stvara u odnosu na okolinu, pri čemu u skladu sa prioritetom održanja vlastite stabilnosti, daje značenje okolini, perpetuirajući obrasce ponašanja.

Deleuze uzima za primjer repeticiju elemenata AA AA i repeticiju tipa AB AB kojoj je inherentna unutarnja opozicija/kontrakcije i unutar koje je jedan element protuteža drugome, no svaki od njih sadrži i kvalitetu onoga drugoga. Pri tome se ta dva tipa repeticije AA AA i AB AB uvijek referiraju jedan na drugoga.

Ovi se mehanizmi očitavaju u pasivnoj formi, formi organske sinteze i odnose se na naš primarni osjećaj, doživljaj sebe putem osjetila (Deleuze 2001: 73). U skladu s tim možemo pratiti dva vida ponavljanja koji se pojavljuju u izvedbenim, laboratorijskim situacijama. Jedan od njih je tijelo koje kroz improvizaciju i *free flow* (slobodni tijek) tijekom nekog vremena samo detektira koja se vrsta pokreta ponavlja i koji se obrasci pokreta uspostavljaju. To može biti primjerice, pokret iz ramena, koja su često izvorište nakupljenih tenzija, ili pokret iz trtice. Drugim riječima iz mjesta akumulirane tenzije koje se, pokretom pokušava osloboditi.

Nadalje, pokret može biti, primjerice često iniciran pokretom ruke ili nekim naučenim i stečenim obrascem kretanja. Ono što je zanimljivo, i u mom radu još nedovoljno istraženo u praksi, je pitanje kako pronaći obrazac koji bi reflektirao organsko, predrefleksivno te ga transformirao putem repeticije u znak. I koji je odnos naučenih gesti i organskog pokreta, kako se oni nadopunjuju i isprepleću. Drugi tip ponavljanja je upravo suprotan, označava pokret usvojen izvana, usvojen upravo ponavljanjem, te potom integriran i internaliziran.

Put prvog tipa je dugotrajna improvizacija u kojoj se slušanjem i osluškivanjem pokreta javlja obrazac, koji se potom izdvaja i ponavljanjem transformira, dok je drugi put put učenja i usvajanja pomoću doslovnog, mehaničkog ponavljanja, te internalizacije, i u njemu se postavlja pitanje kako repeticija identičnog s jedne strane postaje integrirana u tijelo i s druge strane kako se i unutar mehaničkog ponavljanja događa transformacija. Metodom iscrpljivanja radili su mnogi koreografi – od Pine Baush do Jana Fabrea.

Prema vlastitom iskustvu inzistiranje na jednoličnom pokretu, posebice ukoliko on sadrži kvalitetu ekstenzije i određeni intenzitet, te ako u njemu ipak postoji tendencija da ga se "gurne dalje", iako se inzistira na zadržavanju forme, neminovno se događaju varijacije u tempu te se nakon određene točke iscrpljenja u brzini ritam transformira. Osjećaj je kao da nešto "preskoči" i preraste meditativan pokret koji posjeduje vlastitu logiku. Deleuze piše:

"Stvoreni smo od kontrakcije vode, zemlje, svijetla i zraka- ne samo prije prepoznavanja ili reprezentacije ovih elementa, već i prije potencijalne mogućnosti osjećanja, svaki je organizam, ne samo putem receptivnih i perceptivnih aparata nego i visceralno zbroj kontrakcija, održavanja i očekivanja.. Na ovoj primarnoj razini vitalnog senzibiliteta, življena sadašnjost konstituira prošlost i budućnost. Potreba je modus pojavljivanja budućnosti, organska forma iščekivanja. Održana/zadržana prošlost javlja se u formi staničnog nasljeđa" (Deleuze 2001: 73).

U poglavlju o somatski praksama bit će govora o staničnoj svijesti te važnosti obrasca skupljanja i širenja u razvojnim obrascima kretanja. Ova organska utjelovljenja prošlosti i budućnosti formiraju psiho-organsko sjećanje i inteligenciju, odnosno instinkt i procese učenja. Slično autopoietičkim teorijama koje naglašavaju da organizam značenje vanjskih pojava i obrazaca stvara *ex nihilo* (Varela 1991: 8) ovisno o tome jesu li primjerice korisne ili štetne za održavanje stabilnosti, doprinose li njegovom razvoju ili ga uništavaju, Deleuze tvrdi kako je potrebno obratiti pažnju na različite razine pasivne i organske sinteze, ali i na njihovu relaciju sa aktivnom sintezom, budući da one zajedno formiraju domenu znakova. Domena znakova obuhvaća različite elemente i usmjerava ponašanje. Prema Deleuzeu, svaka kontrakcija, svaka pasivna sinteza konstituira znak koji koristimo u aktivnoj sintezi. Slično tvrde i Johnson i Lakoff, u knjizi *Philosophy in the Flesh* o kojoj je bilo riječi u uvodnom poglavlju.

Oni pišu da metafore nastaju kao posljedica senzorno-motoričkih podražaja. Tvrdnje Antonia Damasia u knjizi *The Feeling of What Happens* (o kojoj je također bilo riječi ranije) govore u prilog ovim tvrdnjama.

Damasio tvrdi da svijest nastaje kao posljedica brojnih mikroprocesa, od kojih se velika većina odvija ispod razine svijesti i u odnosu na objekt. Pri tome, percepcija objekta ne odgovara njegovim "objektivnim" karakteristikama, već se stvara *ex nihilo*, ovisno o učitavanjima organizma koji ih percipira, bez obzira jesu li objekti unutarnji ili izvanjski. Primjerice,

"Znakovi pomoću kojih životinja *osjeća* prisutnost vode ne odgovaraju elementima koji nedostaju njezinom žednom organizmu. Način na koji osjet i percepcija - zajedno s potrebom, nasljeđem, naučenim ponašanjem, instinktom, inteligencijom i sjećanjem sudjeluju u repetitiji u svakom zasebnom slučaju, mjeri se kombinacijom različitih modaliteta repetitije, nivoima različitih omjera i kombinacija, odnosima uspostavljenim između tih nivoa, kao i interferencijom aktivne i pasivne sinteze (Deleuze 2001: 73).

Uzimajući u obzir organske predispozicije, inherentne obrasce repetitije i pasivnu sintezu, Deleuze nadalje uvodi pojam kontemplacije, pitajući se je li u biti sebstvo samo po sebi kontemplacija i možemo li učiti i samokonstituirati se na bilo koji drugi način osim kontemplacijom, odnosno aktom svijesti. Kontemplacija, ili svijest o aktivnosti ono je što, po Deleuzeu, čini razliku između mehaničke repetitije, one koju, pojednostavljeno, naziva generalizacijom, pojavnošću bez esencije i njezine pojedinačne inačice, odnosno partikularnosti koja ne može biti ponovljena jer ne sadržava "esenciju" koja bi se ponovila. Naviku, koja također pripada generalizaciji, čini niz ponavljajućih elementa bez prisutnosti svijesti, dok istinsku repetitiju definira upravo svjesnost. Međutim, kako će biti kasnije pojašnjeno, a što i sam Deleuze povremeno naglašava, dvije domene neprestano se isprepliću i postoji mnogo nejasnih područja koje onemogućuju njihovo jasno objašnjenje ili razdvajanje.

"Duša mora biti dodana srcu, mišićima, živcima i stanicama, ali funkcija kontemplativne duše jeste kontrakcija navike. Ovo nije mistična ili barbarska hipoteza. Naprotiv: navika se ovdje manifestira u potpunoj generalizaciji: odnosi se ne samo na senzorno-motoričke navike koje (psihološki) imamo, nego i na primarne navike koje mi jesmo, tisuće procesa pasivne sinteze od kojih smo organski sazdana. Istovremeno,

kontrakcijama mi postajemo navike, ali kontemplacijom stvaramo kontrakcije. Mi smo kontemplacije, mi smo imaginacije, mi smo generalizacije, potraživanja i zadovoljstva“ (Deleuze 2001: 77).

Generalizacije po svom bazičnom principu pripadaju sasvim različitoj domeni od repeticije, no bez obzira na to, one se i te kako u svojoj strukturi oslanjaju na repeticiju. Generalizaciju je tako moguće shvatiti kao neosviještenu aktivnost, aktivnost neispunjenu sviješću, no koja se konstituira kontrakcijom zajedno sa elementima repeticije.

Takva kontrakcija ne događa se u samoj aktivnosti (aktivnost ostaje neosviještena), nego u kontemplativnom paralelnom sebstvu. Također, da bi aktivnost postala kompleksnija, osnovne aktivnosti moraju postati elementi repeticije, no uvijek u suodnosu sa kontemplativnim umom koji ih osmišljava ili vodi. Suvremene teorije, međutim, često u pitanje dovode upravo moć i kapacitet svijesti, s obzirom na bezbrojne procese koji se odvijaju u domeni nesvjesnog a čini se da su krucijalne u procesima percepcije, donošenja odluka, itd.

Slično, Antonio Damasio, koji u ranije spomenutoj knjizi *Osjećaj zbivanja* navodi kako su svi procesi koje tijelo ili svijest skrivaju od nas (izmjene tvari, disanja, mikrometabolizma) u biti osnova svjesnosti koja nastaje. Deleuze tvrdi kako ispod djelatnog sebstva postoje mikro sebstva koja kontempliraju i omogućavaju aktivnosti. Prema tome

"o sebi možemo govoriti jedino kroz tisuću svjedoka koji kontempliraju unutar nas pri čemu - uvijek netko treći kaže *ja*" (Deleuze 2001: 75).

Tako gledajući, proces ponavljanja također možemo promatrati i kao proces raslojavanja, ulaženja rastvaranja slojeva sebstva. U samoj izvedbi, nemoguće je dva puta ponoviti isto, posebice ukoliko u obzir uzmemo sve unutarnje i vanjske parametre koji grade svaki trenutak izvedbe. Repeticija jednog elementa služi učenju, usvajanju, ali i traženju, istraživanju njegovih potencijala suptilne transformabilnosti. Ovisno o aktivnosti svijesti, pozornosti i prisutnosti svijesti u pokretu repeticija postaje mogući poligon rastvaranja i ulaska u tijelo, poligon u kojemu postaju vidljive nedosljednosti, pukotine, navada organskoga u mehaničkom, nepokorivost subintencionalnog.

Ponavljanjem sam se bavila u dva rada – u performansu *Unfolding*, koji je kasnije postao *Ponavljanje/razmatanje* (performans u trajanju) i u predstavi *Rubberband*. *Ponavljanje-razmatanje* jednosatni je performans u kojem na malom postamentu ponavljam ekstremno spori pokret iz centra tijela koji izgleda kao kolut unazad. Uz njega je audio zapis glasa moje majke kako čita Kierkegaardov roman *Ponavljanje*. U tom radu bavim se nasljeđem; prenesenim i usvojenim ili naslijeđenim obrascima. Drugi sloj rada je inzistiranje na pokretu na suženom prostornom bloku koji sam stvara ograničenje kretanja. Pokret nije mehanički identičan, ali je princip pokreta isti tijekom trajanja izvedbe. Taj je princip *naval radiation* (*širenje iz pupka*) osim staničnog pokreta, prvi u razvoju djeteta u utrobi – pokret u kojemu sve prolazi kroz centar. Inzistiranju na kretanju i sporosti bilo je cilj "rastvoriti" – *to unfold*, kako se zvao i prvi performans, mehanizme pokreta, ali i koncentracije, pozornosti, te izložiti njihove fluktuacije unutar jasno zadanog obrasca. Za mene je proces značio ulazak u tijelo istraživanjem njegovih mehanizama, ali i istraživanje i same koncentracije i svijesti o tijelu i mehanizama usmjeravanja pozornosti. Ideja, za gledateljsku perspektivu, bila je ta da s obzirom na spori pokret izložim oscilacije u koncentraciji i izvedbi i tako dovedem u pitanje samu mogućnost ponavljanja, odnosno da izložim njezine suptilnije varijante. Samo iskustvo izvedbe performansa bio je rad koncentracije u kojoj sam osjetila oscilacije, s obzirom na sporost i zahtjevnost pokreta. Kada bi koncentracija pala, pokret bi se malo ubrzao, međutim, nakon nekog vremena sporost pokreta bila je kao prijelaz u drugi vid ulaska u tijelo te sam potpuno gubila osjećaj vremena.



6. TASK Festival, Pogon Jedinstvo, foto: TASK Festival, 2015.

5.2. Ispod

Ono što je nekada Freud nazivao nesvjesnim, danas se, u suvremenim teorijama naziva kognitivnim nesvjesnim. Freudova zasluga o prepoznavanju dominacije i bitnosti procesa koji ne pripadaju u domenu svijesti, međutim, ostala je neporeciva, bez obzira na drugačija pojašnjenja.

Prema istraživanjima koje navodi Regina Pally, u nesvjesnoj domeni pohranjena je gotovo neograničena količina informacija, dok je svijest ograničena na nekoliko elemenata i nema veliki kapacitet (Pally 2007: 873) Posljedično, mozak uglavnom funkcionira i obavlja sve funkcije bez sudjelovanja svijesti te uglavnom funkcioniramo na autopilotu. To je tema predstave *Rubberband*, koju sam realizirala sa Rinom Kotur.

Dugo smo se bavile istraživanjem, a potom se nametnuo rad s objektom kao i uvođenje teksta. Tijekom improvizacija, objekt se nametnuo kao zamka, simbol upadanja u iste obrasce, iako smo u samoj predstavi balansirale između repeticije i otvorenosti i u samom načinu rada. Objekt nigdje nije tretiran na isti način, a sama je predstava koncipirana kao izmjena unaprijed setiranih elemenata i improvizacije na zadanu temu.

Tako primjerice u prvoj sceni gdje se polagano krećem preko stola izgovaram uvijek različit, improvizirani tekst, dok u zadnjoj sceni i tekst i pokret postaju potpuna improvizacija na temu ponavljanja – odnosno kao polazište koristim motiv odijevanja kao metaforu ponavljajuće radnje. Drugim riječima, sama predstava o ponavljanju subvertira mehanizme ponavljanja i klizi između fiksnog i improvizacijskog, strukture i otvorenosti, ili kako je navedeno u tekstu najave:

"*Rubberband* se bavi motivom povratka, nesvjesnog ili polusvjesnog ponavljanja kao izvora autoironije, frustracije ali i sigurnosti, stabilnosti i utjehe poznatoga. Podsvjesni mehanizmi izvor su autorefleksije i imaginacije kroz improvizaciju teksta i pokreta, dok se prostor istraživanja izvedbe u predstavi uvijek iznova otvara kroz ponavljanje. Etabliraju se motivi, navike i načini, neprestanog pojavljivanja istoga, ali uvijek drugačijega kroz svakodnevno i apstraktno. Repetaciju pri tome obilježava težnja da postane nešto drugo, da pobjegne od vlastitog mehanizma unatoč činjenici da se uvijek ponovo vraća njegovom ishodištu."



7. Rubberband, promo fotografija: Tomislav Čuveljak, 2016.

Dok je nekada nepoznato u nama bilo definirano kroz nagone i traume, danas, pod utjecajem neuroloških istraživanja i kognitivnih znanosti, nesvjesni dio atribuirao se brojnim organskim procesima koji se odvijaju ispod razine svijesti.

Prema tim teorijama, naše su odluke, misli, emocije i ponašanje uvjetovani upravo procesima koji nam nisu dostupni, a sva pojašnjenja i racionalizacije događaju se naknadno, u formi racionalizacije koju za nas izvodi naš mozak, kako je već navedeno u uvodnom poglavlju. Podsvijest tako uključuje "unutarnje kvalitete uma koje utječu na svjesne misli i ponašanja, ali ih pri tome nismo svjesni", kako navodi Blakey Vermeule u tekstu *The New Unconsciousness*. To podrazumijeva električnu neuronsku aktivnost, te kompleksne, razgranate neuronske mreže, kemijske transmitere, te hormone u kojima se "sve kupa".

Najvećim je dijelom moždana aktivnost potpuno nesvjesna: obrađujemo samo mali postotak primljenih podražaja, od čega postajemo svjesni još manjeg dijela. Većinu podražaja obrađuju periferni živčani sustavi a postajemo svjesni samo malog dijela. "Doslovno ne znamo što radimo" (Vermeule 2005: 469)

Svijest ima sklonost brojne podražaje svesti na nekoliko kategorija i principa, dok stvarni uzroci ostaju daleko izvan dosega svijesti. Delezijeansko je osvještavanje, prema tome možda samo

varijacija *storytellinga* - *pričanja priča* koja samim naporom i tenzijom koju stvara biva oživljena i operira kroz modalitete *postajanja*. Brojni dokazi govore u prilog tome da, kako tvrdi autorica

"pojašnjenja nastaju relativno kasno, naknadno u procesu odlučivanja, dok je "jedini način dobivanja uvida u nesvjesno svjesno uočavanje postojećih i djelatnih obrazaca, koji se nužno ponavljaju, iako često poprimaju različite oblike i forme" (Vermeule 2005: 471).

Autorica postavlja pitanje: "Koje obrasce naš um intuitivno ponavlja i što i zašto motivira naše narative?" U tekstu *The Unconscious Mind* John A. Bargh i Ezequiel Morsella također tvrde kako svjesni um nije izvorište ponašanja, a njegova uloga prvenstveno je u davanju smisla našim postupcima poslije same aktivnosti - prvi impuls prema aktivnosti je nesvjestan, i ne znamo koje je njegovo stvarno ishodište. Pri tome je trenutni motiv za djelovanjem tek agent koji omogućava aktivaciju genetskog nasljeđa iz daleke prošlosti. Kako je citirano u navedenom tekstu

"Evolucija tako djeluje putem motiva i strategija usmjerenih ka željenoj konačnoj točki prema kojoj se usmjeravamo i različitih geografskih i historijskih lokacija" (Bargh i Morsella 2008: 75).

Autori tvrde kako brojni impulsi koji iniciraju ponašanje nastaju u svakom trenutku iz naših razvijenih motiva i preferencija, kulturnih normi i vrijednost, prošlih iskustava i konvencija, pri čemu, čini se, nesvjesno odabire mehanizme i usmjerava ponašanje uzimajući u obzir sve navedene elemente i koristeći postojeće, ponavljajuće obrasce. Na taj način usvajamo uloge, reagiramo na situacije, očigledno nesvjesni sustava repetitije obrazaca.

Prema Regini Pally, ponavljanje je fundamentalna funkcija mozga koji nesvjesno predviđa zbivanja i potiče perceptivne mehanizme, emocije ponašanja i interpersonalne reakcije koje najbolje odgovaraju očekivanim događajima. Pri tome, mozak koristi prethodno stečeno iskustvo kako bi što brže odgovorio na podražaj. Mehanizmom predviđanja ustvari prošla iskustva projiciraju se u budućnost, te iako omogućavaju brzu reakciju, mogu dovesti do pogrešaka ili pogrešnih učitavanja (Pally 2007: 861-862) čak i prije nego što se nešto dogodi, mozak stvara predodžbu najvjerojatnijeg događaja te pokreće perceptivni aparat, ponašanje i emotivne reakcije. Takva su predviđanja kontinuirana, automatska i potpuno nesvjesna.

Nesvjesna predviđanja u biti mijenjaju ishod događaja jer mijenjaju moždanu aktivnost u predviđenom smjeru i time mijenjaju percepciju zbivanja, te se prošlo iskustvo neprestano ponavlja u sadašnjosti i projicira u budućnost. Nesvjesno je predviđanje biološki mehanizam koji inicira dinamičke procese pri čemu aktivira nesvjesni mehanizam ponavljanja, a temelji se na, između ostalog neuronskim vezama nastalim prošlim iskustvima.

Mozak tijekom života uočava (ili kreira) pravilnosti u okolini, a te su pravilnosti pohranjene u sjećanju. Predviđanje na temelju pravilnosti mijenja moždanu aktivnost te zbog toga čujemo i vidimo ono što očekujemo, kako u interpersonalnom, tako i fizičkom svijetu. Takve mehanizme uglavnom osvještavamo pri velikim i uočljivim greškama u predviđanju, iako smo često toliko uvjetovani da ne shvaćamo vlastitu "interpretaciju". Zbog toga je svjesna samorefleksija osnova terapijskog rada.

Mozak uvijek funkcionira u interakciji sa svijetom i u krugu percepcije i akcije: percepcija signala i posljedična predviđanja akcija u interakciji s okolinom (krug percepcije i akcije ili *perception action cycle*), kako navodi Pally (2007: 866).

Budući da mozak nije u izravnom doticaju s vanjskim svijetom, on ga neprestano konstruira, a sva naša iskustva u biti su konstrukcije. Mozak prima pojedinačne senzorne stimuluse putem vanjskih senzornih organa koje potom integrira i povezuje sa tjelesnim funkcijama poput krvnog tlaka, mišićne tenzije i sl, ali i emotivnim faktorima i sjećanjem.

Budući da mozak očekuje da će sadašnja situacija odgovarati prošlima, informacije pohranjene sjećanjem induciraju aktivnosti koje će odgovarati predviđenom. Prema tome, prošlost formira kako doživljavamo ono što se događa u sadašnjosti. Takav mehanizam evolucijski služi skraćivanju vremena reakcije i boljoj prilagođenosti organizma poznatoj okolini, no budući da je okolina nestalna i kako vidimo, djelomično konstruirana upravo našom percepcijom, predviđanje stvara repeticijsku petlju i ograničava iskustvo svijeta i okoline.

Prema autorici, *Theory of Mind* (TOM) je nesvjesna mentalna funkcija koja ostvaruje poistovjećivanje/identifikaciju tuđih mentalnih funkcija sa vlastitim, a funkcionira na temelju pretpostavke da mentalna stanja odgovaraju načinu ponašanja (Pally 2007: 871). Mentalna stanja uključuju intencije, vjerovanja/uvjerenja i osjećaje.

TOM omogućuje predviđanje i razumijevanje, davanje smisla ponašanju drugih, te se razvija u kontekstu povezivanja. U kontaktu s drugima, reagiramo u biti na tuđe intencije, koje predviđamo i pretpostavljamo.

Kriva predviđanja, naravno, dovode do loše komunikacije. Najvjerojatnije TOM se oslanja na sustav zrcalnih neurona, o kojima je bilo govora ranije u uvodnom poglavlju. Mozak dakle kreira obrasce prema kojim se ponašamo u različitim okolnostima. Podsvjesne obrasce teško je identificirati, a javljaju se kroz brojne uloge i situacije, te poprimaju različite forme.

O toj vrsti svijesti Deleuze govori kada govori o ponavljanju koje je moguće jer je u njega upisana priča, te on posjeduje vlastite pravilnosti narativa koje ga rekreiraju. Bez svijesti obrazac ponavljamo, umjesto da ga osvijestimo. Freud je skrivene obrasce pripisivao otporima i potiskivanju, također smatrajući da što se manje čovjek sjeća (odnosno nije svjestan ponavljajućeg obrasca), to se obrazac češće nastavlja ponavljati (Deleuze 2001: 1005).

Deleuze iščitava Freudov Thanatos kao rezultat fenomena ponavljanja, pri čemu je on pozitivna, afirmirajuća sila, transcendentni princip, gotovo ničeanski neprestani povratak primordijalne sile, izvan zakona, bezglasen, nasuprot njemu, princip ugone glasan je i pripada redu generalizacije. Deleuze dovodi u odnos takvu nezakonsku, primordijalnu silu s prerusavanjem, u našem slučaju, sa skrivenim obrascima ponavljanja, dakle sasvim suprotno svjesnom ponavljanju.

Prema Freudu, u snovima, pri dramatiziranju, sažimanju, izmještanju javlja se sirova, brutalna repeticija, koju opisuje u slučaju Dore (ponavljajuća očinska uloga) pri čemu maske i kostimi, prerusavanja primarnog motiva/traume ne dolaze izvana, oni su "unutarnji genetski elementi samog ponavljanja, njegovi integralni i konstitutivni dijelovi". (Deleuze 2001: 17).

Deleuze u biti, slično kao i Pally, tvrdi da je mehanizam ponavljanja onaj koji se neprestano prerusava, pri čemu sam sebe konstituira upravo skrivajući i prerusavajući se. Ta je slika vrlo izvedbena, teatarska. Ponavljanje tako ne postoji ispod maski, već nastaje u odnosu jedne maske prema drugoj, u međuprostoru, u varijacijama, kao i Derridina diferencija. Ne postoji prva ponovljena instanca, taj mehanizam živi gotovo izvan subjekata. Repeticija se istovremeno prerusava i biva prerusena, dok su simulakrum i različitost integrirani u sam mehanizam također prerusavanjem.

Varijacije su pri tome mehanizam razlikovanja koji pripadaju esenciji i porijeklu onoga što se ponavlja. Deleuze smatra da se mehanička repeticija tako pojavljuje tek kao krinka dublje repeticije, koja se odvija u drugoj dimenziji, tajnoj vertikali u kojoj maske izrađuje nagon smrti (njem. *Todestrieb*). Eros se mora ponavljati dok je Thanatos ono što Erosu omogućava repeticiju, on je esencija. No samo osvještavanje i sjećanje nije dovoljno.

Frojdoski rečeno, da bi razbili repeticijski lanac, potrebno je spustiti se do dna ponavljanja. Drugim riječima, svijest je nužna ali ne i dovoljna, transformacijski potencijal pojavljuje se u dramatičnom, vanzakonskom ponavljanju/izvođenju/transferu primarne traume (s čime se ne slažu suvremene terapeutske prakse).

Često možemo promatranjem izvedbenih improvizacija, pogotovo onih s manje zadanih parametara, vidjeti repeticije obrazaca kretanja. Tijelo ponavlja naučeni i stečeni repertoar, prepuštajući se pri tome užitku ili ponirući u pokušaj kidanja samonametnute zadanosti. U tijelu tako iščitavamo konstitutivne silnice, obrasce kretanja, tjelesnih zadataki, ali zadatosti stečene treningom, osobinama ličnosti, trenutnim situacijama koje se sve prelamaju i kondenziraju kroz tijelo u pokretu.

Obrnuto, inzistiranjem na ponavljanju obrasca, unutarnji tjelesni ritam se repeticijom/generiranjem energije transformira, oscilira, tijelo prolazi kroz putovanje unutar uvijek istih putanja u kojima se nekad dogodi otvaranje novih prostora, rastvaranje mikroobrazaca. Repeticija tada postaje nešto drugo, u nju se unose i preplavljuju ju drugi konteksti te pokret kreće u igru značenja. Izvedba je skrojena od ponavljanja i maski. Izvan reprezentacije, koja, prema Deleuzeu, zbog nedostatka esencije, ne može biti dio istinskog ponavljanja, izvedba ima ambiciju izvući obrasce, igrati se s istinskim. No, igra između generalija, reprezentacija i repeticija nije uvijek jasna. Izvedba je tako istovremeno panični bijeg od reprezentacije i strah od repeticije.

5.3 Izvan

Kao što smo vidjeli, repeticija je mehanizam koji generira naše ponašanje i načine bivanja u svijetu. Baš kao što nas konstituiraju iznutra, ponavljajući obrasci čine našu društvenu i prirodnu okolinu, a naše djelovanje u svijetu odvija se u međuodnosu tih unutarnjih i vanjskih silnica. U izvedbi, uvođenje i ponavljanje elemenata stvara prepoznatljivu strukturu te rasterećuje i otvara za prijem novih elemenata. Istovremeno, repeticija je visoko simbolička aktivnost. Izvedba stvara zasebnu realnost, zasnovanu u odnosu na postojeća znanja i koncepte. Uvođenjem specifičnog jezika izvedbe, uvodi se specifičan kod koji traži od gledatelja pristanak i suradnju.

Ponavljjanje je nužno radi uvođenja razumljivog jezika, jer bez ponavljanja elemenata, komunikacija bi bila nemoguća, budući da isključivo samo repeticijom element, riječ, znak dobiva značenje. Isto je i sa izvedbenim kodovima. Ponavljjanje je i tehnika "sjećanja", kako tvrdi Deleuze, jer zahtijeva od publike neprestano prisjećanje na ono što je bilo,

nelinearni fokus koji uspostavlja komunikaciju unutar različitih točaka u vremenu. Te se točke ili kodovi neprestano grade i razgrađuju. Uspostavljeni kodovi ostaju također otvoreni prema budućnosti budući da svakim ponovnim vraćanjem kodu stvaramo anticipaciju novoga.

Ponavljanje je sjećanje u budućnosti kako je, u romanu *Ponavljanje*, tvrdio Kierkegaard. Repeticija kao izvedbeni element ili izvedbeni mehanizam pripada i domeni usvajanja, učenja, i neizostavan je u etapama pripreme izvođača, tijekom proba, budući da se pounutrenje kodova događa upravo repeticijom.

Kako bi izvedba koda bila zadovoljavajuća u bilo kojem smislu, kodom treba ovladati, njega treba prisvojiti, pronaći njegovu izvedbu unutar vlastitih organskih i psiholoških zadataki. Tek tada, kod postaje podložan manipulaciji. U ranije spomenutoj teoriji o tijeku - flowu, također jedan od važnih aspekata postizanja stanja zone jest da su elementi izvedbe dovoljno poznati i ne previše zahtjevni (ali ni prejednostavni) i tek ih tada izvođač može razigrati, spojiti se s njima. Naravno, to podrazumijeva pounutrenje koda, što znači i dovoljan broj repeticija. Iz tog je razloga repeticija neizostavan dio svakog rituala, posebice onih koji dovode u trans i mijenjaju stanja svijesti.

Funkcija ponavljanja kao jednog od osnovnih elemenata rituala jest uspostavljanje ritma koji stvara energetski naboj, ujedinjuje zajednicu ali i interiorizira, pounutruje predloženo ponašanje.

Prema Catherine Bell, Leach smatra da su rituali multikodirane prakse kojima se upisuju (odnosno koje upisuju svoje poruke) u um sudionika, odnosno, "Sudjelujemo u ritualima da bismo sebi prenijeli kolektivne poruke, poruke iz kolektivnog" (Bell 2009:73). Oni su forma neverbalne komunikacije koji održavaju pojmovne sustave spajajući različite kategorije - prirodno/kulturno, sveto/profano (Bell 2009:16) i transformiraju jednu kategoriju u drugu (npr. vjenčanje, inicijacija itd), pri čemu zadržavaju granice potrebne funkcioniranju zajednice .

Nasuprot tome, prema Turneru ritual pomaže pri savladavanju inače nesavladivih podsvjesnih strujanja, njime se ne prenosi važno kulturno znanje. U ritualima podsvjesne struje postaju vidljive. On navodi tri karakteristike rituala koje je moguće povezati s ovom temom. To su: liminalnost/transformacija sudionika, *communitas*/grupni flow koji karakterizira odsustvo hijerarhije i direktnu komunikaciju sudionika, i izolacija (Turner 1974: 173). Upravo ritmičko ponavljanje elemenata doprinosi stvaranju *communitas* energije (poznato je da pentakostalci ujednačenim i zajedničkim ritmom disanja ulaze u skupni trans, isto se događa kod ritmičkog stupanja vojske gdje se stvara osjećaj da je pojedinac dio nečega "većeg", jače energije").

Ponavljanje elementa i ritmičnost izvedbe način je stvaranja i osjećaja zajedništva i povećavanja energetske kapaciteta pojedinaca pri čemu se dolazi u fazu liminalnog i transformativnog. Također, kako je ranije rečeno, nesvjesno funkcionira u ponavljajućim obrascima, a svjesno ponavljanje koda obrnuti je put ka pounutrenju, kako funkcionira i učenje.

Kako je navedeno u poglavlju o intenciji, utjelovljena intencija podrazumijeva širi koncept uma, koji subjekt postavlja direktno u situaciju, a ne izvan nje. Subjekt se na određenoj razini, kao i njegova percepcija formira u izuzetno bliskoj korelaciji s okolinom a nikako izvan nje. Teorija *relacijske autonomije* (Kruger, Legrand), o kojoj je bilo govora u uvodnom poglavlju, također iznosi argumente u istom smjeru.

U prilog takvom shvaćanju, govore i teorije konstitucije roda Judith Butler (ovdje shvaćane kao teorije konstitucije normi). Rod se konstituira ponavljanjem odnosno kontinuiranim utjelovljavanjem postojećih obrazaca koji potom konstituiraju subjekt. Ne radi se o igranju rodnih uloga koje se nalaze izvan subjekta, već se subjekt konstituira "unutar" obrasca, on/a dakle i ne postoji izvan obrasca putem kojega se stvara neprestanim i kontinuiranim ponavljanjem njegovih djelatnih mehanizama i obrazaca. Obrasci koji postoje i postojali su i prije postojanja subjekta, i postojat će i nakon njega/nje poput silnica koje prolaze kroz i formiraju tijelo. Prema Butler "ritualizirana repeticija normi proizvodi i stabilizira ne samo karakteristike roda nego i materijalnost spola" (Butler 1993:x).

Tvorba norme dakle nije pojedinačni čin niti uzročno posljedični proces koji je inicirao subjekt. Konstruiranje norme odvija se u vremenu reiteracijom norme ili niza normi a u mjeri u kojoj zahtijeva djelovanje/utjelovljenje u sadašnjosti, ona skriva vlastite ponavljajuće konvencije (Butler 1993: 3).

Butler nadalje tvrdi kako takav, sedimentirani proces ritualne i normativne prakse ima naturalizirajući efekt, no upravo zahvaljujući reiteraciji moguće su rupe i proboji unutar repeticije, te intuitivne nestabilnosti norme. Tako nestabilnost samog mehanizma repeticije otvara mogućnost njegove destabilizacije.

Ponavljajući obrasci, dakle djelatni su kao unutarnji, ali i kao vanjski konstitutivni mehanizmi. Baš kao i u "stvarnosnim" izvedbama, izvedbene aktivnosti, kako je navedeno svjesno integriraju i koriste mehanizme ponavljanja, radi učenja i usvajanja novoga, kao posljedica neizbježnosti staroga, ali i kao poligon za istraživanje mogućnosti koje proizlaze iz ograničenja. U radu s tekstom po metodi kanadskog redatelja Richarda Nieotzyna (sljedbenika Grotowskog, koji je s njim radio tijekom 1960-ih godina, u paratatarskoj fazi) -

elementi zadani izvana, poput prostorne putanje, definirane geste i teksta dugotrajnom, neprekinutom repetitivnom dovode izvođača u stanje protočnosti, elementi bivaju integrirani i transformirani u svakoj novoj repetitiji, dolazi do neočekivanog života, tjelesne aktivacije teksta. Uspostavom repetitivnog obrasca kretanja stvara se platforma za izgovaranje teksta, koji ponavljen mnogo puta počinje "samostalno teći" te se glas mijenja povezan s fizičkom i pokretom. Ponavljanjem i time usvajanjem određenog obrasca, stvara se platforma za razvoj, elementa, bilo kretanja, bilo teksta ili same dinamike glasa. Ritam se pri tome a) može svjesno održavati ili b) organski transformirati, što je točniji ili eksperimentalniji put.

Pri tome repetirajući elementi postaju gotovo automatski, odnosno ne troši se energija na njihovu izvedbu: oni dolaze spontano i pri tome se transformiraju zadržavajući strukturu, ali i otkrivajući "esenciju" brojnih obrazaca koji postaju vidljivi. Stvarno ponavljanje se ne odvija prostornim ponavljanjem i ponavljanjem geste, odnosno ponavljanjem vidljive strukture, nego kroz repetitiju vanjskih formi izlaze skriveni nesvjesni obrasci. Tako postaju djelatna dva nivoa ponavljanja - formalno koje funkcionira kao okvir koji ritmičkom repetitivnom stvara platformu za drugi nivo ponavljanja koji je sazdan od nesvjesnih kodova, imaginacije, energetskih obrazaca i koji se manifestira putem imaginacije i transformacije geste i pokreta. Kako pojašnjava Deleuze:

"Uloga imaginacije, ili uma koji kontemplira brojna vlastita fragmentirana stanja je izvući nešto novo iz ponavljanja, izvući iz njega razliku. Zbog toga je u svojoj biti ponavljanje iz perspektive nastajanja. (...) istinska repetitija odvija se u imaginaciji" (Deleuze 2001: 76).

6. RITAM

„Svi naši ritmovi, rezerve, vremena reakcije, tisuće ispreplitanja, sadašnjost i umori od kojih smo izgrađeni definirani su našim kontemplacijama“, kaže Deleuze (2001: 77).~

Kao što u knjizi *Rhythmoanalizes* piše Henry Lefebvre, ritam lako zahvaćamo tijelom, ali ga teško razumijemo. Prema autoru, ritam nije supstanca, tvar, niti stvar, već relacija između elemenata koja istovremeno sadrži i supstancijalne i relacijske aspekte, ali ih i nadilazi.

Ritam implicira energiju. Kako bismo ga razumjeli, ritam nas mora "obuzeti", moramo mu se prepustiti, predati se njegovom trajanju (Lefebvre 2004: 27). Autor naglašava da se za razumijevanje ritma istovremeno moramo pozicionirati i unutar i izvan njega. Za razliku od objekta koji pripada vizualnom (i implicira odvajanje subjekta i objekta), ritam ostvaruje drugu dimenziju koja predstavlja multiplicitet senzornog i značenjskog, a karakterizira ga spoj matematičkih i logičkih zakonitosti i visceralnog i vitalnog tijela.

6.1. Suprotstavljene sile

Herbert Spencer u knjizi *Principles of Psychology*, u poglavlju „The Perception of Motion“ iz davne 1855. godine navodi kako ritam nastaje kao rezultat suprotstavljenih sila koje nisu postigle međusobnu ravnotežu. Ukoliko su antagonističke sile u stanju ravnoteže, nastupa *stasis*, odsustvo kretanja i posljedično - odsutnost ritma. No ukoliko umjesto ravnoteže postoji višak sile u jednom smjeru, nužna je pojava djelovanja suprotne sile, kao i postupna promjena omjera djelatnih sila što uzrokuje kretanje u suprotnom smjeru. Djelovanje suprotne sile gotovo je jednako je djelovanju inicijalne sile (pogotovo jer se dio energije gubi i interferira sa ostalim silama). Pokret ponovo izaziva protupokret i kretanje se nastavlja stvarajući ritam, pri čemu sila djelovanja ne može nestati nego se transformira.

Prema Spenceru, ritam je pretpostavka svakog kretanja. Upravo zbog brojnih međudjelovanja, on u prirodi nikada nije jednostavan, budući da je i kretanje prije valovito nego pravocrtno. Unutar svakog vala kriju se brojna gibanja, dok valovi međusobno grade veća kretanja. Ritam je nužno nepotpun, budući da princip akcije i reakcije nikada ne rezultira točnim ponavljanjem elemenata identičnih prethodnom stanju. Tako razlika između polazne točke i točke na koju se element vraća nastaje kao rezultat brojnih utjecaja, uključujući i transformaciju inicijalne sile (Spencer 1865: 250-272). Stoga, kako je pojašnjeno u poglavlju o ponavljanju, ponavljanje ne može rezultirati identičnom repetitijom elemenata.

U *Repetition and Difference*, Deleuze navodi dvije vrste repeticije pri analizi ritma. Kadencia je repeticija definirana pravilnom podjelom vremena, odnosno isosinkronijsko ponavljanje identičnih elemenata (Deleuze 2001: 21). Podjela vremena (period) pri tome postoji samo ukoliko je određen tonskim akcentima koji ga formiraju, a koje određuju intenziteti. Intenziteti se, međutim, ne podređuju pravilnim intervalima, već tonske i intenzivirajuće vrijednosti funkcioniraju stvarajući nejednakosti ili nesumjerljivosti između metričkih jednakih vremenskih perioda stvarajući tako točke distinkcije, privilegirane instance koji stvaraju poluritmive.

Pri tome je kadencia tek omotnica stvarnom ritmu kao i odnosu između ritmova. Reprize, ponavljanja točki nejednakosti, modulacije ritmičkih akcenata, odražavaju zbivanje dublje od reprodukcije običnih homogenih elemenata. Prema tome, postoje dvije vrste ponavljanja - ono površinsko i mehaničko, podređeno definiranim pravilima, te stvarni ritam pri čemu je površinsko ponavljanje tek vanjska pojava apstrahiranog efekta stvarnog ritma. Ogoljena, materijalna reprezentacija istoga pojavljuje se samo kada je unutar nje skrivena drugačija repeticija koja ju konstruira, konstruirajući pri tome i samu sebe na temelju razlike. čak i u prirodi, isokronijske rotacije su tek vanjske manifestacije dubljih kretanja koja unutar sebe otkrivaju evolucijske spirale čije je princip varijabilnost i asimetrija, unatoč činjenici da uvijek postoje dva različita/suprotna pola. Deleuze sličan primjer nalazi i u razlici između statične simetrije zasnovane na heksagonalnom ili kubičnom principu, i dinamičke zasnovane na principu peterokuta koji se pojavljuje u spirali u geometrijskoj pulsirajućoj progresiji. Drugim riječima u živućoj i smrtnoj evoluciji ova druga nalazi se u središtu, prve - ona predstavlja vitalni, pozitivni, aktivni princip.

Primjerice, u mreži dvostrukih kvadrata, otkrivamo vanjske linije koje u centru imaju pentagram. No kako je moguće zagovarati konstituirajuću nejednakost ritma i istovremeno implicirati postojanje vibracija, odnosno periodičkih ponavljanja elemenata, postavljaju pitanje Deleuze i Guattari u knjizi *Tisuću plato* objašnjavajući kako je u biti različitost ritmična, a ne samo ponavljanje koja ga proizvodi. Pri tome produktivna repeticija nema ništa zajedničko sa reproduktivnom metrikom (Deleuze i Guattari 2005: 314). Platoi (polja) u biti nastaju periodičkim ponavljanjem, proizvodeći različitost pomoću koje jedan plato prelazi u drugi, o čemu će biti govora u nastavku poglavlja.

Treba naglasiti, što ističe i Jenet Goodridge u knjizi *Rhythm and Timing in Performance* da metrički obrazac koji označava pravilni puls koji "podupire" strukturu a koji može biti izmjeren ili izbrojan nije nužno jedina definicija ritma, ukazujući pri tome kako takva definicija nije nužno primjenjiva u nekim nezapanjačkim kontekstima (Goodridge 1999: 42).

Eugenio Barba i Nicola Savarese navode važnost pauza u tvorbi ritma, a budući da u prirodi ništa nije statično, stanke upravo označavaju onaj tranzitorni period od jednog akcenta u drugi. (Barba i Savarese 1999: 212).

Osim razlikovanja stvarnog i mehaničkog ritma možemo razlikovati i ciklički i linearni, koji se u mnogim aspektima preklapaju sa stvarnim i mehaničkim, razlikuje ih možda tek kut gledanja i odabir parametara. U stvarnosti, međutim, ti različito definirani ritmovi nisu odvojeni jedan od drugoga, već su u stalnoj interakciji. Podjela funkcionira više u domeni kategorizacije nego stvarne odvojenosti.

Prema Lefebvru, ciklički ritam predstavlja ritam kozmosa i prirode, a linearni ritam društvene prakse i nametnutih struktura. Autor navodi kako je "sve ciklička repeticija koja se odvija unutar one linearne" (Lefebvre 2004: 14) pri čemu ciklički ritam uključuje vibracije, valove, rotacije od subatomske do astronomske razine, te disanja, izmjena dana i noći, dok linearni ritam označava seriju identičnih pojava u određenom periodu. Njihovu interakciju možemo definirati kao odnos antagonističkog jedinstva. Takav stav odgovara ranije navedenom Deleuzeovom pojašnjenju mehaničkoga i stvarnog ritma.

Iako se ritam čini prirodnim kako navodi Lefebvre, on uvijek implicira određenu mjeru, očekivanu, obaveznu, koja predstavlja zakon, pri čemu objedinjuje kvantitativne i kvalitativne aspekte - one koji označavaju vrijeme i one koji ih povezuju.

Ritam tako percipiramo "kao regulirano vrijeme kojim upravljaju racionalni zakoni, ali koji je istovremeno u kontaktu s proživljenim /živućim/ karnalnim, tjelesnim" (Lefebvre 2004: 9), pri čemu racionalni, numerički, kvantitativni aspekti ritma utječu na mnoge tjelesne ritmove te ih djelomično mijenjaju.

Upravo postojanje alternacija i repeticije koja implicira varijabilnost sugerira kako postoji pravilnost koja dolazi izvana. Deleuze pojašnjava kako se ritam realizira uvijek na drugom platou od onoga na kojemu je nastao (Deleuze 2001: 313)

6.2. Unutarnji ritmovi

Kako u knjizi *Rhythm and Timing in Performance* navodi Jenet Goodridge, svi su ljudski ritmovi utemeljeni na koordiniranim fiziološkim procesima koje karakterizira cikličko kretanje i ritam. Tako ritmičko kretanje nalazimo u svim funkcijama organizama - disanju, otkucajima srca, moždanim valovima, neuronskim putovima i vezama, probavi, ciklusima sna

(Goodridge 1999: 27), a istovremeno su u odnosu s vanjskim ritmovima mikro i makro okoline. Henri Lefebvre piše kako se "tijelo sastoji od brojnih ritmova, različitih ali usklađenih" (Lefebvre 2004: 20), što podrazumijeva supostojanje brojnih ritmova unutar tijela koji se međusobno prožimaju u odnosu harmonije. Steiner i Lefebvre nazivaju takvo supostojanje euritmijom. Prema tome, ritmovi u ljudskom tijelu su međusobno "koordinirani".

Ritmovi koji se zasnivaju na biološkim oscilatorima relaksacije i tenzije, koji se sinkroniziraju na različitim razinama kompleksnosti - od RNK i DNK, metabolizma i dijeljenja stanica do perceptibilnih tjelesnih funkcija, poput otkucaja srca ili probave (Lefebvre 2004: 35).

Također, William S. Condon je šezdesetih godina dokazao da je svaki od šest moždanih valova povezan sa specifičnim tipom samo sinkronizacije, odnosno da je sinkroniziran sa specifičnim tjelesnim funkcijama. Biološka konstanta tako je temelj svih životnih obrazaca, uključujući i vibracije kulturnih i društvenih sustava, kao što tvrdi Chappel (cit. prema Goodridge 1999: 35).

Poznat je pojam *entrainment* ili *mutual phase locking*, koji označava tendenciju organizma ka vibracijskom usklađivanju s okolinom ili, prema Berendtu "vibriranje u harmoniji" (cit. prema Goodridge 1999: 36).

Kao što navodi Spencer u *Principima*, gutanje hrane uzrokuje stezanje jednjaka; probavne procese također karakterizira "valovita" mišićna aktivnost želuca, pri čemu i peristaltika ima iste karakteristike vala. Krv koja tijelom prenosi hranjive tvari također putuje pomoću ritmičke pulsacije srca koju karakterizira kontrakcija i relaksacija; baš kao što se pluća udahom i izdahom skupljaju i šire.

Biološki ritmovi se većim dijelom zbivaju ispod razine naše svijesti, na neke možemo usmjeriti pozornost i tako ih mijenjati dugotrajnom praksom - poput disanja i posljedično moždanih valova i otkucaja srca, dok su neki dublje ispod razine svijesti i postajemo ih svjesni tek kada počnu funkcionirati izvan odnosa harmonije (Spencer 1865: 261), Lefebvre taj odnos naziva aritmijom (Lefebvre 2004: 20).

Prema Spenceru, sva kretanja posljedica su oscilirajućih mikrokretnji unutar organizma, a čak i kada se one čine kontinuiranim, njima uvijek prevladavaju dvije tendencije - skupljanja i širenja, odnosno kontrakcije i relaksacije. Unutar "većih" i dugotrajnijih procesa, nalazimo puno manjih mikroprocessa koji ih konstituiraju. Spencer u tim različitim tendencijama nalazi dva suprotstavljena pola - onaj koji tendira ka aktivnosti, životni princip i drugu, suprotnu tendenciju koju doživljavamo kao opadanje, bilo na mikro ili makro razini.

Daje primjer kako čak ni vrhunski sportaši ne mogu uvijek biti u vrhunskoj formi, već njihova energija raste i opada u valovima. Isto vrijedi i za osjećaje i misli, svi oni prate ritmički ciklus (ili narativni, kako je navedeno u prošlom poglavlju) začetka, razvoja, klimaksa i nestajanja (Spencer 1865: 262). Istu potpodjelu ritma definira i Lefebvre u *Ritmoanalizi*.

U odnosu osjećaja i pokreta, Spencer uspostavlja vezu između intenziteta emocije i mišićnih kontrakcija koje su uzrokovane isprekidanim otpuštanjem emocija.

Prema tome, Spencer zaključuje kako muskularna kontrakcija podrazumijeva ritmičko stanje svijesti (Spencer 1865: 64). Potencirani oblik toga nalazimo u plesu koji također karakterizira odnos kontrakcije i opuštanja, glazbi, poeziji.

Ritam u umjetnosti nije proizvoljan nego se naslanja na organske ritmove i pojačava ih. Pokret ima biološke temelje, ali pod utjecajem društva nastaju odgovarajući uzorci ritmova (Goodridge 1999: 34).

Hall smatra da (upravo zbog razlika u biološkim ritmovima i mehanizama usvajanja vanjskih ritmova) ritmički obrasci su čini se jedan od najznačajnijih individualnih osobina po kojima se pojedinci međusobno razlikuju, dok je istovremeno usklađivanje ritmova s prirodnim okolišem i grupom jedna od najjačih poveznica koja pojedinca veže s okolinom (Hall 1983: 30-31).

Ritam se očituje u svim formama pokreta, te možemo pretpostaviti "da ga određuje neka primordijalna prekondicioniranost prema aktivnosti: što implicira da ga uzrokuje određena ustrajnost sile" (Spencer 1865: 269) - što je djelomično pojašnjeno ranije.

Prema Lefebvreu, ritam u ljudskom pokretu zaista možemo shvatiti kao organizaciju komponenti u sekvencionalni obrazac ili seriju ritmova. Tjelesno proizvedeni ritmički obrasci vidljivi su u svakodnevnim i ponavljajućim aktivnostima, kao i onima koji ih konstituiraju. Ritam također služi kao važna poveznica unutar grupe, mehanizam utjelovljenja i pounutrenja navika, a kako je dokazano i usvajanja znanja.

Prema tekstu Marka Weelera *How the Brain Makes Memory: Rhythmically*, Mayank R. Mehta u istraživanju iz 2011. godine dokazao je kako je (s obzirom na to da mozak uči stvarajući nove odnose i promjene unutar sinapsi na temelju različitih podražaja) za promjenu sinaptičkih veza ključna je frekvencija podražaja, pri čemu svaka sinapsa ima različitu frekvenciju optimalnu za učenje, i to ovisno o njezinom položaju u odnosu na tijelo neurona (što je dalje, potrebna je viša frekvencija). Znanstvenici su također

dokazali da i u slučaju optimalne frekvencije, učinak izostaje ukoliko frekvencija nije ostvarena u pravilnom ritmu. Ritam je tako, dokazano, ključan i za stvaranje novih neuronskih odnosa, odnosno - proces učenja. Zanimljivo je da se nakon učenja, frekvencija sinapse mijenja, a ta se pojava naziva sinaptički plasticitet ⁶.

6.3. Između

„Materija je mnoštvo (molekula, čestica), to je tijelo. Mnoštvo je tijelo, tijelo je mnoštvo (stanica, tekućina, organa). Društvo sačinjavaju mnoštva, grupe, tijela... Ona razumiju ritam od kojih su sačinjena živa bića, društvena tijela i lokalne grupe“, kaže Lefebvre (2002: 42).

Odnos s okolinom uvelike determiniraju i diskriminatorni kapaciteti tjelesnog aparata, budući da ritmove iz okoline prevode u vlastiti ritam temeljen na vlastitoj strukturi. Unatoč ili možda upravo zahvaljujući tome naši su tjelesni ritmovi sinkronizirani s okolišnim ritmovima. Također, ritam percipiramo na temelju vlastitog iskustva, jer ga mjerimo u odnosu na svoje tijelo i vlastitu mjeru brzine, frekvencije i dosljednosti (načelo dosljednosti). Iskustva koja percipiramo kao kontinuirana, sastoje se u biti od skrivenih repetitivnih elemenata.

Gay Gaer Luce, koju citira Goodridge, piše kako su nevidljivi, "neosjetni ritmovi u osnovi svega što smatramo konstantama u sebi i svijetu oko nas. Život je konstantni *flux*, tijek ali promjene nisu kaotične" (citirano prema Goodridge 1999: 29). Racionalni, numerički, kvantitativni i kvalitativni ritmovi, prema Lefebvreu utječu na prirodne biološke ritmove (disanje, otkucaje srca) i pri tome ih u nekoj mjeri mijenjaju. Prirodni su ritmovi tako u osnovi društvene i mentalne funkcije pri čemu je tijelo točka interakcije bioloških, društvenih i ostalih ritmova, a svaka se od navedenih dimenzija sastoji od nebrojenih ritmova u međusobnim poliritmijskim odnosima na različitim razinama, od subčestica do galaksija, od biološkog do društvenog (Lefebvre 2004: 9). Međutim, Lefebvre smatra da, ukoliko i postoji međusobna distinkcija i razlika, ne postoji potpuna separacija ili praznina između tijela, društvenih tijela, ideologije, reprezentacija, projekta i utopija i tradicija - svi se oni sastoje od ritmova u interakciji koji međusobno utječu jedni na druge. Ovo također možemo povezati s pojmom relacijske autonomije organizama o kojoj je bilo riječi u uvodnom poglavlju.

⁶ Weeler 2011: preuzeto sa: <http://newsroom.ucla.edu/releases/how-the-brain-makes-memories-rhythmically-215953>; 6.3.2010)

Jedan od najočitijih primjera usklađivanja organizama s ritmovima okoline, u ovom slučaju, prirodne su cirkadijurni ritmovi - fizičke, mentalne i promjene u ponašanju organizma koje prate 24-satni ciklus, te su uvjetovani izmjenom dana i noći (proučava ih kronobiologija), a koji nisu samo uzrokovani vanjskim ritmom, već imaju organsku, molekularnu regulacijsku komponentu (Thomas 2000: 135).

Paralelu je moguće povući sa Deleuzeovim primjerom pauka i muhe - muha postoji u paukovom kodu, u načinu na koji se kod realizira dok pravi mrežu, također u muhinom kodu postoji mreža, na neki način je to međusobna dispozicija, inače ne bi postojala mogućnost ispreplitanja tj. upletanja u mrežu (Deleuze i Guattari 2005: 314).

Cirkadijurne ritmove stvaraju prirodni faktori unutar tijela, ali su oni također pod utjecajem okoline, pri čemu na njih najviše utječe svjetlost. Reguliraju cikluse spavanja, proizvodnju hormona, temperaturu, a njihova je osnovna karakteristika zahvaćanje, usklađivanje (engl. *entrainment*), što je karakteristika prirodnih fenomena pri čemu jedan entitet funkcionira sinkrono s drugim odgovarajući na njegovu dominantnu frekvenciju vibracije, što naravno uključuje ritam (Daan i dr. 2000: 195) Pojam šire označava zajednički ritam, vibriranje u harmoniji.

Osim u odnosu prema prirodnim ritmovima, usklađivanje je primijećeno i u međuljudskim odnosima. Condon je u istraživanjima zamijetio da ne samo da su govornikov pokret i govor sinkronizirani, nego se i slušatelj i govornik u dijalogu kreću gotovo u istim ritmovima, što je vidljivo u mikropokretima, primjerice, treptanju oka (cit. prema Goodridge 1999: 34).

U sklopu projekta *Dancing and Gazing*⁷, u etapi koja je realizirana u Budimpešti, u veljači 2015. godine, provedeno je istraživanje usklađivanja otkucaja srca pri plesnoj improvizaciji koje je pokazalo da se tijekom izvedbe otkucaji srca izvođača usklađuju, pri čemu je interesantno bilo vidjeti kako su izvođači koji su partneri 20 godina, ili životni partneri, odmah pri ulasku u izvedbu bili potpuno usklađeni.

Hall kaže: "moć ritmičke poruke unutar grupe je najjača koju poznajem" (cit. prema Goodridge 1999: 31) pri čemu tvrdi da je ona "jedna od temeljnih komponenti u procesu identifikacije, skrivene sile poput gravitacije koja drži grupu zajedno". Utjecaj ritma grupe pri tome uključuje obitelj, prijatelje, ruralnu ili urbanu komponentu. Pojava usklađivanja mikroritmova u interakciji naziva se interakcijski sinkronicitet, a prema Sternu pojavljuje se

⁷ Više informacija o projektu na <http://www.milleplateauxassocies.com/gazing-dancing-4-regarder-les-neurones/>

kada ljudi percipiraju i usklade se sa "zajedničkim osnovnim pulsom" (Stern 1973: 114-124). Bernieri i Rosenthal razlikuju dva tipa bihevioralne koordinacije - prilagodbu ponašanja i interakcijski sinkronicitet koji pripada domeni društvene koordinacije, tj. koordinaciji ponašanja koja nastaje kao produkt samoorganizirajuće, prirodne sile i kako takva ne zahtijeva kognitivno reprezentacijski substrat (Bernieri i Rosenthal 1991:401-431). Kako pojašnjavaju Joshua M. Ackerman i John A. Barg (Bruya 2010:336) koordinacija uključuje *entrainment*, usklađivanje dinamičkog procesa - jednosmjerni ili zajednički utjecaj između elemenata koji stvara promjene unutar individualne dinamike.

Primjerice dva njihala koja vise na istoj poluzi, ali su drugačijih ritmova s vremenom će se sinkronizirati bez utjecaja vanjskih sila. Ljudi pokazuju iste principe usklađivanja što je dokazano eksperimentima, primjerice kada trebaju prekriziti noge, ili ljuljati se na stolici jedan pored drugoga. Slično se događa i s usklađivanjem žargona kojim ljudi opisuju svakodnevna iskustva, koji su također proizvod međusobnog utjecaja. Prema tome, ljudi bilo kojom vrstom odnosa međusobno utječu - što je odnos bliži, stupanj koordinacije je veći, kao na primjeru para iz budimpeštanskog eksperimenta.

Interesantno je da je usklađenost veća ukoliko ljudi imaju sličan oblik tijela ili edukaciju. Naravno, sinkronizirajući proces odvija se i pod društvenim utjecajem. Primjerice postoje rituali koji povezuju pojedince poput marširanja gdje se pojedincima stvara osjećaj da su dio nečega većeg i jačeg od sebe zahvaljujući energiji koju generira grupni repetitivni ritam. Suvremeno društvo se također temelji na repetitivnim strukturama, primjerice organiziranje transporta ili organiziranje radnog vremena kako piše Lefebvre, što također formira ponašanje pojedinaca.

U predstavi Brune Isakovića i Mije Zalukar *Shake It Off* premjerno izvedenoj na 35. Tjednu suvremenog plesa 2018. godine u kojoj sam sudjelovala kao izvođačica, bazni pokret bila je trešnja (*shake*). Inicijalne improvizacije vodile su pronalaženju različitih tipova trešnje kao vibracijske osnove svih sustava i kretanja. Nakon njihove uspostave bivale su transformirane kroz različite amplitude, brzine, dijelove tijela i kvalitete te transponirane u različite odnose među deset izvođača, što je rezultiralo iznimnim energetske transferom i kreiranjem kliznih asocijacija.

Deset izvođača pronalazi svoju trešnju, zatim je grupno usklađuju, suprotstavljaju, transformiraju, prolazeći kroz različita stanja i principe kretanja. Kroz proces istraživanja uspostavljaju se različiti odnosi, a budući da predstava ima jasne zadatosti ali i dijelove otvorene improvizaciji, izvođač je neprestano u stanju traženja. Odnosno, što više izvođač traži propuštajući trešnju kroz tijelo, predstava je intenzivnija točnija, "uspješnija".

U samom procesu bilo je vidljivo da se grupna dinamika, povezanost izvođača u grupi kao i vibracijsko usklađivanje najlakše postiže kada se uspostavi tzv. gravitacijska trešnja koja prolazi ili je inicirana iz centra tijela. U počecima je bila vidljiva tendencija izvođača da skliznu u ritualno i potpuno se prepuste intenzitetu trešnje puštajući se u stanje blisko transu, kasnije, kroz improvizacije i za potrebe predstave trešnja je podijeljena na gravitacijsku i tenzičnu tj. onu koja ide samo iz jednog dijela tijela, npr. ruke, te su definirane različite amplitude pokreta, različiti intenziteti i različiti tipovi odnosa između izvođača. Zanimljivo je bilo promatrati tipove odnosa. Puno češće odnos među izvođačima krenuo bi u spontano usklađivanje trešnji, a vrlo rijetko na inzistiranje na različitosti. To mogu objasniti prepuštanju tijekom rada gdje je u neku ruku sve manja prisutna racionalna odluka i ego, a prevladava oslušivanje partnera, sebe, grupe.

Trešnja je poslužila kao osnova za uspostavljanje različitih odnosa, uz naglasak da se odnosi nikada nisu dodatno punili, već su uvijek proizlazi iz posture, pogleda, tipa trešnje uz primjećivanje, prihvaćanje ili odbijanje dane situacije. Kroz ovaj rad možemo promatrati oslušivanje, prihvaćanje, amplificiranje i transformaciju vlastitog unutarnjeg ritma (npr. kroz različite dijelove tijela, intenzitet, amplitude) kao i modalitete usklađivanja vlastite vibracije s drugim pojedincem i grupom (tzv. *entrainment*) Kako je već spomenuto, ukoliko ne postoji drugačija odluka, izvođači će se spontano uskladiti ili ukoliko se to ne dogodi, naprosto će prekinuti kontakt i prijeći u drugu situaciju.

Ovaj tip rada zahtijeva neprestano pregovaranje na rubu prepuštanja i odluke, kao i neprestanu svijest o sebi i drugima. Situacija premrežavanja grupe, izmjena nivoa, otvorenost za podražaje koji dolaze s različitih strana i odražavaju se u različitim kategorijama, često je znala biti zbunjujuća, i prepuna inputa te se grupa počela prelijevati bez ikakve svjesne odluke. Taj princip također nije bio točan, nije bio uspostavljen ranije spomenuti balans između svjesne odluke i prepuštanja, potrebnog za funkcioniranje predstave. Dakle, bile su dvije "opasnosti", prepuštanje grupi i podražajima i manjak individualnog izbora i paradoksalno, neprepuštanje grupi odnosno, režiranje situacija izvana i neuspostavljanje kontakta.

Entrainment/usklađivanje pri tome nije odustajanje od vlastitog ritma nego njegova prilagodba vanjskim okolnostima, drugim riječima, modificiranje ritmičkog obrasca uz zadržavanje individualne ritmičke osnove. Također su se u samim odnosima očitavali društveni obrasci, tipovi odnosa, tipovi ljudi, no na njima se nije inzistiralo već su se oni fluidno pojavljivali i nestajali.



8. Isaković/Zalukar, Zagrebački plesni centar, foto: K. Marinac, 2018.

Donosim tekst pojašnjenja/najave predstave:

"Plesna predstava *Shake it off* gradi svoju atmosferu u fizičkom naboju vibracija i drhtaja. Namjera je nikada ne prestati sa transformacijom značenja koja (ra)stvara neprekidna tréšnja tijela.

Možemo vidjeti tijelo, ali njegova vibracija dolazi iz nevidljive unutrašnjosti, emanira iz nepredstavljive nutrine do koje se ne dopire pogledom. Ona je neizostavan ključ naše egzistencije. Sve se sastoji od vibrirajućih čestica. Kvantna fizika govori o onim najmanjim koje vibriraju u praznini, što je stalno stanje svega što postoji. Kvaliteta i intenzitet vibracije određuje sve oblike i prirodu svih stvari. Sve nezaustavljivo vibrira. Stolac na kojem sjedimo, planina na koju se penjemo, voda koju pijemo, osoba ispred nas. Mi sami.

Drhtaji dijele tijelo na ono izvana i iznutra, a različite amplitude tih vibracija su operatori te podjele. Prožimajući samu granicu oni istovremeno stvaraju vezu između pokreta i tijela. Intenzitet vibracije se tako upisuje u tijelo, na točku tjelesne emisije, bilo da se

nalazi u nezgrapnoj unutrašnjosti bilo da napušta tijelo ili dolazi izvana – ona postoji baš u tom prijelazu. To postavlja zahtjev za jednom novom topologijom, ili novom ontologijom gdje vibrirajuće tijelo definira granicu između svijeta oko nas i nas samih.

Svi posjedujemo iskustvo drhtavog stanja.

Tresemo se od straha, hladnoće ili fizičke slabosti.

Osjećaj anksioznosti je popraćen tjelesnom drhtavicom.

Iskazujemo neodobravanje, neslaganje ili nesigurnost tako što protresemo glavu lijevo-desno. Da bismo naznačili odobrenje, potvrdu ili prihvaćanje, činimo to kimanjem.

Snažni smijeh tjera tijelo u grčevite kontrakcije mišića.

Uznemirujući udarac nas od šoka prožima tremorom.

Prilikom zemljotresa se instinktivno i sami uzburkamo kao što snažni događaji znaju protresti same temelje društva.

Protresemo ramenima kako bismo se opustili.

Drščemo od uzbuđenja i skačemo od veselja.

Uživamo u seksualnom podrhtavanju.

Tresemo se od bijesa kad nas iskoriste, a ponekad smo protreseni prije upotrebe.

Slušajući glazbu naše tijelo slijedi njen ritam.

Naše (re)akcije su satkane od vibracija koje neprestano izmjenjuju svoj intenzitet i nose u sebi komunikativan element prema neposrednoj okolini kao i o načinu na koji (ne)propuštamo vanjski svijet prema vlastitoj srži. Instinktivno reagiramo na izvor i smjer podrhtavanja koje prolazi kroz našu svijest, tijelo, prostor oko nas, kao i kroz samu strukturu društva. Svi elementi tih vibracija, drhtaja, tremora, tréšnji, kao i njihovi razlozi, stoje već upisani u našu intuiciju.

Shake it off kroz titraj ponavljajuće akcije neprekidno (ra)stvora međuovisnost izvedbenih tijela i zasićuje prostor značenjima i pokretom koji neprestano treperi. Koji nas zaokuplja fizički i emocionalno. Onako kao što se potres, pucanj, orgazam, hladan tuš, pogled ili poljubac, nagli pad, vrisak, muzika i sve što vibrira sinkronizira s nečime u nama, stvori nalet adrenalina te nas vodi na put u nepoznato."



9. Isaković/Zalukar, Zagrebački plesni centar, foto: K. Marinac, 2018.

Deleuze i Guattari u knjizi *Tisuću platoa* navode tri faze organizacije sila kaosa - prva je stabilizacija i organizacija sila kaosa kako bi se postiglo razlikovanje od okoliša i stvorilo utočište.

Sljedeća je unutarnja preraspodjela organizacija sila u već markiranom prostoru i treća je otvaranje obrazaca prema okolišu i međusobnom utjecaju, no te faze nisu nužno sukcesivne. Iz kaosa na taj način nastaju platoi i ritmovi. Različiti platoi međusobno se isprepliću i utječu jedan na drugoga pri čemu svaki karakterizira specifična vibracija, odnosno dio prostorvremena koji konstituira periodična repeticija komponente (Deleuze i Guattari 2005: 310-350). Živi organizam je okružen vanjskim platoima dok se njegov unutrašnji plato također sastoji od elementa i substanci.

Intermedijalni, srednji plato predstavlja membranu i granicu (postoji još i aneksirani plato izvora energije, te plato akcija-percepcija). Svaki je od njih kodiran, a kod je definiran periodičkom repeticijom elemenata.. Istovremeno, svaki je kod u kontinuiranom stanju dekodiranja ili transdukcije - što označava način na koji pojedini plato ustvari postaje baza drugome, budući da platoi prelaze jedan u drugi. Organizam ne prolazi kontinuirano iz

jednog u drugi plato, već platoi prelaze jedan u drugi, oni u principu uvijek komuniciraju. Ritam je odgovor platoa na sile kaosa pri čemu je kaos i ritmu zajednički prostor, odnosno dimenzija između. Aktivnosti se odvijaju u platoima, a ritam nastaje između različitih platoa, stvarajući i organizirajući nove prostore između kao nove entitete, pri čemu u komunikaciji platoa postoji pretpostavaka da element jednog platoa postoji i u drugom. Ovdje se možemo vratiti primjeru cirkadijurnih ritmova i gena, ili onome pauka i muhe.

U skladu s tim, Lefebvre navodi kako percipiramo ono što odgovara našem ritmu i ritmu naših organa uključujući dva područja varijacije - jedno unutar normalne percepcije i jedno ispod ili iznad (mikro-makro). Shodno tome, drugačije podešena ljestvica (percepcije) odredila bi ili stvorila drugačiji svijet. Lefebvre tvrdi kako bi "to, bez sumnje bio isti svijet, ali drugačije doživljen" (Lefebvre 2004: 83).

6. SCHEMA, SVIJEST, NARATIV I SLIKA TIJELA

Tijelo je pluralno, udomljava brojne dimenzije.

D. Legrand

Tijelo je psihološko, iskustveno, emocionalno, funkcionalno, biološko, anatomske, reprezentativno, transcendentalno, političko, društveno. Njegovi su aspekti višeslojni, pristupiti mu se može iz različitih uglova.

No svijetu čovjek pristupa samo iz perspektive tijela. Stoga je tijelo sjecište percepcije i akcije, a aspekti tijela doprinose tkanju subjektiviteta i svijeta koji subjekt stvara interakcijom s okolinom. Pri tome je međudjelovanje svijesti i tijela, baš kao i svijeta i tijela odnos kompleksne premreženosti i međuuovjetovanja, neposredne otvorenosti i neumitnih zadataki. Dakle, odnos tijela i svijesti i tijela i svijeta odnos je plastičnosti i kontinuiranog međudjelovanja, a modaliteti interakcije tijela i svijesti još su uvijek predmetom brojnih rasprava.

Antonio Damasio u knjizi *Osjećaj zbivanja* definira pojam protosebstva koji nastaje regulacijom brojnih tjelesnih bioloških i fizioloških procesa i to u svrhu očuvanja stabilnosti organizama, odnosno homeostaze. Homeostatički procesi odvijaju se ispod razine svijesti, a uključuju između ostalog - regulaciju tjelesnih tekućina, rad organa, senzornu integraciju itd. Anatomske, tijelo je kompleksan koloplet funkcija i sustava koji harmoniziranim djelovanjem održavaju organizam stabilnim.

Protosebstvo osnova je nastanka svijesti, budući da se svijest javlja kao posljedica brojnih sinkroniziranih tjelesnih mehanizama te promjena koje se neprestano događaju kao posljedica prilagodbe tijela i reakcije na zbivanja u okolini ili unutarnje promjene (Damasio 2000: 20).

Damasio navodi i pojam "odsutnog tijela" koji je prvi upotrijebio Drew Leder kako bi pojasnio odsutnost tijela iz ljudske svijesti (činjenicu da nismo i ne možemo biti svjesni svega što se događa u tijelu - u smislu rada organa, sustava itd) uslijed evolucijske prilagodbe, odnosno, iz nužnosti usmjeravanja pozornosti na zbivanja u okolini u svrhu samoodržanja.

Međutim pitanje kolopleta organske i društvene uvjetovanosti tijela i odnosa prema tijelu, načina na koji doživljavamo, kultiviramo, stvaramo i funkcioniramo unutar biološke datosti tijela, te koliko duboko unutar tog sustava zaista možemo prodrijeti sviješću, ostaje otvoreno

pitanje budući da zadire duboko u samu problematiku postojanja. Poznato je, kako je prethodno pojašnjeno pojmom protosebstva ili terminom kognitivnog nesvjesnog Johnsona i Lakoffa o kojima je bilo riječi u uvodnom poglavlju (s tom razlikom da kognitivno nesvjesno više označava procese ispod razine svijesti koji prethode racionalizaciji, ali uključuju i sve nivoe tjelesnih, neuroloških i ostalih reakcija ispod razine svijesti) da postoje brojni mehanizmi ispod razine svijesti koji održavaju tjelesnu stabilnost i život organizma i prethode, odnosno funkcioniraju kao biološki temelj svijesti. O mogućem drugom porijeklu svijesti ovdje neće biti govora. Ti procesi također, nisu zatvoreni nego reagiraju na vanjske podražaje. Tijelo je tako biološki upareno sa okolinom te na nju reagira i u nju se učitava o čemu je bilo riječi i u uvodnom poglavlju kada smo govorili o relacijskoj autonomiji tijela.

6.1. Schema i svijest tijela

Slično Damasiovom protosebstvu možemo shvatiti i termin tjelesne sheme, iako se on, za razliku od protosebstva koji označava razinu svijesti upotrebljava kako bi označio nesvjesnu razinu odnosa prema tijelu, način na koji "znamo" da je naše tijelo naše i da je ono inicijator naših aktivnosti u svijetu.

Termin su prvi put upotrijebili Head i Holmes 1912. koji su tjelesnu shemu razdvojili od pojma slika tijela, o kojemu će biti govora kasnije, i definirali je kao kombinirani standard prema kojem se mjere promjene u tjelesnim stavovima (posturama) i to *prije nego što postanu svjesne* (Head i Holmes 1912: 224). Tjelesna shema je nesvjesni sustav procesa koji kontinuirano reguliraju sustav motorno-senzornih sposobnosti, a funkcionira ispod praga svijesti i bez potrebe perceptivnog nadzora.

Iako tjelesna shema ne uključuje svjesnost o tijelu, te tijelo nije direktni objekt intencije, ona neprekidno proizvodi predrefleksivno iskustvo tijela tijekom izvedbe aktivnosti. Prema Gallegheru tjelesna shema je neintencionalna, podosobna, podsvjesna i nemoguće ju je posjedovati (Gallagher 2005: 228). te korespondira tijelu budući da omogućava percepciju i aktivnost te funkcionira kao niz senzorno-motoričkih zakonitosti.

Tjelesna je shema dakle način na koji tijelo organizira vlastito iskustvo percepcije i komunikaciju sa okolinom. Ona objedinjuje podatke o aktivnostima i okolnom prostoru, kao i unutarnje informacije koje uključuju propriocepciju, vestibularni sustav, neke vizualne informacije te indeksira senzorno-motoričke informacije u odnosu na posturu, te omogućava iniciranje i kontrolu aktivnosti. Prema tekstu *Bodily Awareness at the Margins of Consciousness* Zsuzsanne Balogh, tjelesna shema je također sustav procesa bliskih

automatizmu koji kontinuirano reguliraju posturu i pokret te predstavljaju osnovu intencionalnih aktivnosti bez potrebe sustavnog nadzora.

Autorica također, kao i Gallagher, navodi kako tjelesna schema funkcionira na subpersonalnoj razini, izvan svjesne kontrole, sudjeluje u stvaranju svijesti, te igra ulogu u formiranju slike tijela o kojoj će biti riječi kasnije (Balogh 2012: 3).

Budući da su kretanje i odražavanje posture uglavnom realizirani gotovo automatskom izvedbom tjelesne scheme, tijelo se briše iz percepcije u svim normalnim aktivnostima usmjerenim ka vanjskim ciljevima (Gallagher i Cole 1995: 371). Posljedično, tjelesna schema nije oblik svijesti već izvedba koja omogućava njezino strukturiranje.

Funkcionira holistički, integrirano, odnosno, mikroizmjena u posturi mijenja čitav sustav (za razliku od slike tijela gdje nam je moguće usmjeriti pozornost samo na određeni dio), te prima informacije od vestibularnog sustava, proprioceptivno i kožom, te je integrirana i u okolinu budući da prima podražaje iz nje.

O tome je bilo govora i u uvodnom poglavlju u pojašnjenju termina strukturalne otvorenosti tijela. Za razliku od te otvorenosti i holističke cjelovitosti tijela te integracije u okolinu, slika tijela samom činjenicom usmjeravanja pozornosti diferencirana je od okoline.

Tjelesna shema također utječe na formiranje osjećaja djelovanja (engl. *sense of agency*; SA) koji predstavlja pred-refleksivnu svjesnost ili implicitni smisao da sam JA ona koja inicira i izvodi pokret.

Osjećaj djelovanja je blisko povezan s osjećajem posjedovanja vlastitog tijela (engl. *sense of ownership*; SO) koji također pripada predrefleksivnoj svijesti - JA sam vlasnica tijela, kretnje, ona koja proživljava iskustvo. Primjerice, ukoliko netko pomiče moju ruku, imat ću osjećaj da je to moja ruka u pokretu (SO), ali ne i da sam ja inicijatorica kretnje (SA). Međutim, eksperimenti su pokazali da je u određenim uvjetima moguće manipulirati ovim kategorijama.

Primjerice, eksperiment s gumenom rukom, gdje su učesnici učestalo zamjenjivali gumenu za vlastitu ruku ako je bila postavljena u "prirodnom" odnosu prema tijelu (engl. *rubberhand illusion experiment*). SO ne zahtijeva eksplicitnu, promatračku svijest o tijelu koja doživljava tijelo kao objekt nego podrazumijeva direktni pristup vlastitim aktivnostima (ili izjednačavanje sa njima) te ne zahtijeva medijaciju percepcije u kojoj prepoznajem samu sebe.

Također, postoji određeni plasticitet u osjećaju posjedovanja (SO) vlastitog tijela koji se odražava pri manje ili više drastičnim promjenama tijela (Gallagher i Cole 1995: 371). Tjelesna schema je fleksibilna, odnosno posjeduje sposobnost da samu sebe modificira u kontaktu s okolinom, navodi de Preester dajući primjere umjetnika koji koriste prostetičke dodatke tijelu (De Preester 2007: 359-265).

Međutim za dokaz fleksibilnosti tjelesne scheme možemo dati i jednostavnije primjere – tijelo na predrefleksivnoj razini može doživjeti bilo koji predmet kojim se služimo kao cjelinu i potpuno ga integrirati u tijelo. Ukoliko uklonimo taj predmet, doživljavamo određeno nedostajanje.

Kako je navedeno, pri formiranju tjelesne scheme, veliku ulogu igra i propriocepcija - unutarnji osjet koji nam govori o položaju vlastitog tijela i odnosu tijela i okoline. Uključuje osjećaj balansa (dok kinestezija podrazumijeva osjećaj tijela u pokretu) i funkcionira kao mehanizam povratne sprege koji daje informacije o pokretu i unutarnjem statusu tijela, te informacije o položaju dijelova tijela. Funkcionira pomoću receptora koji se nalaze u mišićima, ligamentima, zglobovima i koži te uključuje osjet pritiska uzrokovanog posturom ili pokretom i regulira koordinaciju mišića.

Termin je filozofija preuzela iz fiziologije i neuroznanosti, a koristi se pri pojašnjenju termina tjelesne svijesti. Označava subpersonalnu nesvjesnu funkciju koja prenosi informaciju o posturi i zajedno s vestibularnim sustavom (koji osigurava tjelesnu ravnotežu i orijentaciju i centar mu je u unutarnjem uhu) osigurava balans tijela. Međutim, prema Balogh, propriocepcija je nerefleksivna svijest, dakle pripada predsvjesnosti, odnosno, marginalnoj svijesti, no ona nije potpuno na nesvjesnoj razini. Primjerice, ne moramo gledati ili usmjeriti pozornost na vlastite noge kako bismo znali da su prekrižene (Balogh 2012: 2)

Drugim riječima, propriocepcija ne zahtjeva svjesno usmjerenu pozornost nego funkcionira poput svojevrsnog autopilota - nije nesvjesna, ali nije refleksivna, te ne podrazumijeva pozornost i kontrolu, pa su neke njezine funkcije postupno ispod razine svijesti dok neke pripadaju marginalnoj svijesti.

Dennett razlikuje *svijest o (awareness of)* koja uključuje usmjerenu intenciju, personalnu svijest, opservaciju i *svijest da (awarness that)*, predsvijest, koja ne uključuje refleksiju, već označava marginalnu, subpersonalnu svijest, primjerice vozača koji vozi doma s posla i nije svjestan svakog skretanja, tj. ne bavi se time, ali funkcionira automatizmom (Dennett 1986: 114-16). Prema Legrand, propriocepciju treba definirati kao oblik percepcije budući da poput ostalih

modusa percepcije uključuje kvalitativne i prostorne varijable te se veže uz percipirane karakteristike - nešto doživljavamo u određenoj kvaliteti (Legrand 2006: 106).

Legrand stoga smatra da oznaka tjelesne sheme nije dostatna za razumijevanje predrefleksivne tjelesne svijesti, kao ni osjećaj djelatnosti i vlasništva tijela (body agency i ownership), o kojima će biti govora kasnije. Ona uvodi pojam tjelesne svijesti kojim označava svojevrsnu iskustvenu razinu svijesti, za razliku od one refleksivne ili nesvjesne razine tjelesne sheme. Propriocepcija čini jednu od tri instance tjelesne svijesti, o čemu će biti riječi poslije. Tjelesna svijest je izvorni oblik samosvijesti (engl. *self-consciousness*), te je intrinzični dio osjećanja sebe. Prema Legrand, tjelesna svijest je "svijest tijela o samome sebi" (Legrand 2006: 90). Drugim riječima, subjekt tjelesne svijesti je tijelo samo.

Autorica se kritički osvrće na teorije utjelovljenja smatrajući da se nisu uspjele odvojiti od kartezijanskog dualizma duha i tijela budući da još uvijek tijelo promatraju kao objekt svijesti, s kojim je svijest povezana ali još uvijek odvojena od njega. Svijest je pri tome subjekt, a tijelo objekt u koji se svijest "utjelovljuje". Međutim, prema konceptu tjelesne svijesti koji nudi autorica, tijelo je istovremeno i subjekt i objekt iskustva. Utjelovljena i tjelesna svijest se međusobno ne isključuju, no nikako nisu identične. Pri tome, tijelo je subjekt iskustva (Legrand 2006: 93) Tijelo, dakle, nije intencionalni objekt nego subjekt svijesti, odnosno pripada razini predrefleksivnosti. Drugim riječima iskustvo tijela je dvostruko - postoji tijelo koje gleda, čuje, dotiče, proprioceptivno iskušava itd i vlastito tijelo koje je predmet bavljenja, analize.

Proprioceptivno, moji prsti koji dotiču također su recisivni s obzirom na pozornost koju im dajem, osim ukoliko usmjerim na njih pozornost, što mogu učiniti proprioceptivno, vizualno, taktilno. Gallagher piše:

"dotičem prstima, imam taktilno iskustvo te percipiram objekt u mojim prstima upravo onda kada ne percipiram vlastite prste. (...) pri tome svijest mojih prstiju nije jednaka taktilnoj svijesti. Tjelesni modalitet čina percepcije obuhvatniji je od modaliteta objekta percepcije" (Gallagher 2003: 57).

Tijelo je tako u dvostrukom odnosu sa sobom, svijetom i svijeću- ono je subjekt i objekt svijesti pri čemu sebe ili svijet iskušava intencionalno, dok je sam proces percepcije neintencionalan.

Budući da je tijelo uvijek usmjereno prema objektu, možemo govoriti o neintencionalnoj svijesti u intencionalnom tijelu. Također, budući da primarno ne doživljavamo vlastite akcije aktivnosti odvojenima od sebe, Legrand tvrdi kako tjelesno sebstvo nije inicijator, tj. on nije odvojen niti od tijela niti od aktivnosti, tjelesno sebstvo je naprosto djelovanje samo po sebi. (Legrand 2006: 105).

Tijelo je sjecište aktivnosti i percepcije koje su shvaćene kao jedinstvene, pri čemu je preduvjet predrefleksivne tjelesne svijesti intencija, motoričke posljedice intencije, tj. izvršene aktivnosti i senzoričke posljedice aktivnosti, uključujući propriocepciju, ali i percepciju okoline.

Legrand također uvodi i pojam svijesti o vanjskim aktivnostima, *action monitoring* koji označava svojevrsna povratna petlja koja detektira perceptivne modifikacije koje nastaju kao rezultat promjene u okolini, kao rezultat aktivnosti kao i modifikacije organizma zahvaljujući vanjskim promjenama, čime obuhvaća prethodno navedena tri preduvjeta tjelesne svijesti. Pojednostavljeno, tjelesna svijet u direktnom je odnosu sa sviješću o okolini i zasniva se na promjenama koje subjekt svojom aktivnošću generira u vlastitom organizmu ali i u okolini (Legrand 2006: 111).

Slično Damasio definira temeljnu svijest (engl. *core conciousness*), kao trenutni osjećaj sebe koji nastaje kao posljedica raznih fizioloških promjena u tijelu kao posljedice kontakta tijela sa unutarnjim ili vanjskim objektom. Organizam pri tome postaje svjestan i osjećaja koji takve promjene proizvode. Prema Damasiju, emocije su nesvjesne reakcije na unutarnje ili vanjske stimulanse koji aktiviraju neurološke putove. Osjećaji su još uvijek nesvjesna stanja koja naprosto detektiraju promjene koje zahvaćaju proto-ja, a nastaju kao posljedica emocionalnih promjena. Ti se uspostavljeni obrasci pretvaraju u mentalne slike, a temeljna svijest nastaje kada organizam postaje svjestan promjena. Prema tome, integralni dio temeljne svijesti su emocije koje nastaju kao reakcija na promjene u odnosu sa objektom (Damasio 1999: 82-107).

U vlastitom radioničkom radu, najbliže iskustvenom pristupu ovoj temi svakako je vježba koju sam preuzela od njemačke koreografinje Rosalind Crisp, a potom i razvila dalje. Crisp izlaže tijela različitim podražajima te ih transformira u pokret kako bi osvijestila i posljedično izmijenila obrasce kretanja. Pri tome su različite kvalitete dodira shvaćene kao intruzija stranog mehanizma koji utječe na tijelo. Također, Crisp koristi vježbu *reportinga* u kojoj plesačica kreće iz ležećeg položaja u lagani pokret pri čemu izgovara sve što se tijelom događa u pokretu, primjerice, ležim na lijevom kuku, prebacujem težinu preko trupa na rame. *Reporting* se pri tome odnosi na posturalne izmjene, pri čemu su proprioceptivne

informacije brojne i u svakom trenu treba donijeti odluku na što se koncentrirati. Važno je čitavo vrijeme zadržati tijek i pokreta i izgovaranja, pri čemu treba paziti da riječi ne postanu naredba koju tijelo usvaja. Drugim riječima, potrebno je pustiti tijelo u pokret te iskustvo istovremeno verbalizirati.

Obje radnje su gotovo simultane u izvedbi - i tjelesna logika i verbalna semantizacija. Mnoge su tjelesne izmjene naravno ispod mogućnosti našeg uvida, no sama svijest o procesima na koži, kostima, visceralnim procesima, obogaćuje pokret.

6.2. Narativ tijela

Nastavno na Damasiov pojam temeljne svijesti, Helena De Prester uvodi pojam dubinskog tijela (engl. *in-depth body*) koje je izvor emocija i subjektiviteta. Nivo dubinskog tijela pohranjen je „dublje“ od senzorno-motoričkih funkcija, odnosno u sferi viscere, koja također ne pripada svjesnoj domeni mogućnosti usmjeravanja pozornosti.

Unatoč tome, dubinsko tijelo ključno je za doživljaj vlastitog tijela (De Prester 2007: 372). Autorica također navodi Damasiovu tvrdnju iz 1994. da su moždane funkcije koje reguliraju vitalne funkcije i emocije neodvojive što znači da je biološka regulacija organizma neposredno vezana uz emocije i osjećaje.

Dubinska tjelesna stanja zasnovana su na kemijskim i živčanim signalima, pri čemu su emocije kompleksni skupovi neurokemijskih reakcija koje tvore obrasce i imaju regulatornu ulogu.

Tzv. pozadinske emocije (koje detektiramo kao određenu kvalitetu osobe - razdražljiv, spor, a koje iščitavamo iz sitnih izmjena u posturi, brzini i tenziji pokreta, radu očiju, postavi glasa, induciraju unutarnji regulatorni procesi, tzv. interni milje ili viscera - koji konstantno signalizira stanje unutarnjih dijelova tijela mozgu, te pripadaju subpersonalnoj ili prepersonalnoj domeni i nastaju slijedom brojnih promjena.

Prema istraživanju C. Pert, postoji biokemijska osnova svijesti. Znanstvenica smatra da su um i tijelo jedinstveni, te je skovala termin tijelo-um, pri čemu smatra da su emocije i osjećaji premosnica između uma i tijela, te tvrdi kako su kemikalije koje putuju tijelom iste su one kemikalije koje stvaraju emocije.

"Peptidi su notni zapis koji sadrži note, fraze i ritmove koji omogućuju orkestru-tijelu - da svira kao integrirana cjelina. Glazba koja pri tome nastaje je subjektivni doživljaj vlastitih emocija" (Pert 2000: 5).

Emocije su pohranjene u čitavom tijelu, a mentalno ih procesuiramo i verbaliziramo prema vlastitim uvjerenjima, očekivanjima i ostalim filterima – neke od njih bivaju osviještene, pri čemu čeon korteks sudjeluje u racionalizaciji i stvaranju narativa, pripisujući emocijama značenje i interpretirajući ih.

Pert definira tijelo kao podsvjesni um budući da su u tijelu pohranjene emocije i različite informacije koje nužno ne ulaze u razinu svijesti. Slično smatraju i Johnson i Lakoff definirajući termin kognitivnog nesvjesnog o kojemu je bilo riječi u uvodnom poglavlju. Iz toga proizlazi, što se često koristi u tjelesnoj psihoterapiji i dijagnostici da tijelo posjeduje vlastiti narativ pohranjen u vidu informacija u različitim dijelovima tijela, ispod razine svijesti. Pri tome, kako će biti pokazano, termin tjelesne naracije ne treba shvatiti doslovno, verbalno i značenjski, nego u smislu informacija koje komuniciraju unutar vlastitih zakonitosti.

Kako navodi Gallagher, tjelesni narativ nije narativ o tijelu, nego narativ tijela. Citirajući Alberta Erskinea, autor tvrdi kako tijelo pamti nesvjesni zapis emocionalnih i psiholoških sjećanja. Iskustva mogu biti pohranjena u relacijskom ili implicitnom obliku, te mogu zauvijek ostati izvan konvencionalne naracije⁸.

Christine Caldwell tjelesne narative definira kao neverbalne narative u kojima tijelo priča vlastitu priču neverbalnim izražavanjem. Navodi kako "svjesni pokreti generiraju fluidno, neverbalno sebstvo i identitet koji nije ništa manje važan od verbalnih priča koje pričamo" (Caldwell 2014: 98).

Caldwell smatra da takvi tjelesni narativi doprinose osjećaju sebstva te su povezani sa osjećajem osjećaja samo-autorstva (engl. *self-authorship*) te mogu biti transponirani u svijest i putem emocije ili relacijskih aspekata pokreta. No, o kakvim tjelesnim narativima zaista govorimo? U klasičnom smislu narativi imaju primarno komunikacijsku ulogu, oni su prema Currieu,

⁸ Gallagher i Hutto preuzeto sa. <https://www.academia.edu/31105770/>

Whats_the_story_with_body_narratives_Philosophical_therapy_for_therapeutic_practice, 12.02.2018.

„intencionalni komunikacijski artefakti; intencionalno stvoreni alati reprezentacije koji funkcioniraju budući da manifestiraju komunikacijske intencije svoji autora" (Currie 2010: XVII).

Dakle oni su posebna vrsta reprezentacijskog artefakta, kao takvi su proizvod posebne vrste rada te uvijek pričaju određenu priču te predstavljaju posebno konstruirane reprezentacije koje imaju specifičnu ulogu - komunikaciju i pričanje priče⁹. Pri tome se podrazumijeva refleksivnost, te intencionalni pristup priči kao objektu koji subjekt gradi radeći selekciju zbivanja, naglašavajući pojedinosti itd.

Budući da tjelesni narativ djeluje predrefleksivno pri čemu tijelo odražava informacije o iskustvima i emocijama navikama, proživljenim stvarima itd a koje ne moraju nužno biti definirane i samorefleksne, termin tjelesne naracije treba shvatiti uvjetno, pri čemu je interesantno pratiti koji je odnos tjelesnog osvještavanja i uspostavljanja naracije, pripisivanja smisla pokretu, posturi. Drugim riječima postavlja se pitanje odnosa informacije i interpretacije.

Na koji način i da li tijelo proizvodi reprezentacijske artefakte sa funkcijom pričanja priče? Koji su u tom slučaju poligoni za stvaranje narativa, na koji se način informacije pohranjene kao kemijske ili neuronske tjelesne činjenice transformiraju u priču i da li je potrebno te informacije svrstavati u striktno shvaćenu kategoriju narativa koji podrazumijevaju značenjsku i pojmovnu dimenziju?

Kako iz tih informacija nastaje sadržaj u doslovnom smislu riječi? No, ukoliko uzmemo u obzir da se komunikacija uvijek odvija na nekoliko razina, a ne samo verbalnoj ili značenjskoj, otvaramo mogućnost postojanja uvjetno rečeno narativa, ili informacijske zone ili polja koja podliježu neverbalnim principima umrežavanja i komunikacije. Prema razvojnoj psihologiji, utjelovljeni narativi dio su naših života od ranog djetinjstva. U uvodnom poglavlju bilo je govora o stvaranju metafora iz principa prostornih i drugih odnosa čemu pišu Johnson i Lakoff.

Slično, Delafield-Butt i Trevarthen lociraju porijeklo narativa u "urođenu senzorno-motoričku inteligenciju hiperobilnog ljudskog tijela" (Delafield-Butt 2015: 1-5). Prema autorima, narativna struktura postoji već u pokretima fetusa.

⁹ Gallagher i Hutto, preuzeto sa: <https://www.academia.edu/31105770/>

Whats_the_story_with_body_narratives_Philosophical_therapy_for_therapeutic_practice , 12.02.2019.

Struktura aktivnosti fetusa ukazuje na obrazac koji karakteriziraju četiri faze: uvod, razvoj, klimaks i razrješenje. Ta se struktura izvođenja aktivnosti nastavlja i kod novorođenčadi a kasnije poprima i društvena značenja u intersubjektivnom kontekstu.

Primjerice, kada novorođenče pokušava nešto dohvatiti, pruža ruke. U prisustvu drugih to postaje ekspresivni moment kojim dijete pokazuje prstom na ono što želi dohvatiti ili na što želi ukazati. repetitijom ta gesta postaje znak. To je primjer kako aktivnost usmjerena cilju postaje komunikacijska gesta čiji se potencijal razvija u intersubjektivnim kontekstima i sociokulturnim praksama, uz pomoć drugih.

Drugim riječima, postoji inherentna narativna struktura i dinamika karakteristična za utjelovljenu aktivnost i ona prethodi konvencionalnom, značenjskom narativu. Četverodijelna struktura koja podrazumijeva uvod, razvoj, klimaks i razrješenje osnova je i svih narativa u semiotici.

Menary, međutim, navodi da nije nužno nazivati takve strukturalne podloge narativima u klasičnom smislu, naglašavajući da je većina odluka i postupaka uglavnom podsvjesna i prethodi stvaranju narativa i racionalizaciji, o čemu je bilo govora i u uvodnom poglavlju.

Pri tome autor razdvaja pred-narativnu utjelovljenu aktivnost i konvencionalni narativ čime naglašava dva različita doživljaja sebe - jedan koji možemo povezati sa predrefleksivnom tjelesnom svijješću i onaj sa potpuno razvijenim narativnim kapacitetima, pri čemu je potrebno naglasiti da protonarativne aktivnosti nisu niti besmislene niti nekoherentne, no nije im potrebno nametati konvencionalne, značenjske narativne strukture u obliku normi, običaja itd.

Narativ nastaje iz slijeda tjelesnih iskustva i percepcije i aktivnosti na prirodan način, tvrdi Menary, te oni mogu biti reflektirani ukoliko im je potrebno pripisati smisao (Menary 2008: 70-71).

Drugim riječima, narativ već postoji u protonarativnim strukturama, odnosno „nisu narativi oni koji oblikuju iskustva nego iskustva (aktivnosti) strukturiraju narative. Iskustva i aktivnosti su sljedovi događanja koji daju strukturu i sadržaj narativima. Struktura već postoji u tjelesnom iskustvu.

Budući da svijet doživljavamo putem tijela, kako u tekstu *Stories about bodies: A narrative study on self-understanding and chronic pain*, pojašnjavaju Sissel Steihaug i Kristi Malterud, tijelo reflektira naše susrete sa svijetom (Steihaug i Malterud 2008: 188-192). Iskustva ostavljaju

tragove u vidu tjelesnih obrazaca, posture i pokreta. Tijekom života također, stječemo mentalne i tjelesne stavove prema sebi i okolini. Pri tome su tjelesne navike uglavnom nesvjesne, pri čemu se u terapiji otkrivaju što je preduvjet za njihovu promjenu.

Osobni tjelesni zapisi naravno reflektiraju i kulturne obrasce (primjerice, ponašanje karakteristično za žene i muškarce često biva upisano u posturu i kretanje o čemu je pisala i Judith Butler, a o čemu je bilo riječi u prethodnom poglavlju). Kao primjer otkrivanja obrazaca, autorice daju primjer vježbe koordinacije gdje se kroz zajedničko kretanje terapeuta i klijenta tjelesnom komunikacijom, refleksijom i nadopunjavanjem pokreta ostvaruje komunikacija koja nije nužno u domeni značenjskog narativa.

Također, navode primjer terapije igrom koja defokusira pozornost sa značenja i narativa te dozvoljava drugačiju percepciju i kreiranje drugih značenja kroz interakciju i igru, primjerice sa objektima. Na taj način igrom odmiče od verbalne komunikacije koja inzistira na više manje fiksnim značenjima, te pokreti i objekti poprimaju potpuno nova značenja i otvaraju nove perspektive, odnosno restrukturiraju i resemantiziraju postojeći narativ.

Na radionici u KNAP-u bavila sam se obrascima kretanja i pitanjima odakle ih vučemo, jesu li oni, primjerice posljedica navike npr. tehnika kod plesača, ili tenzija u tijelu. Pri dugotrajnijem radu, improvizaciji pokretom pojavljuju se jasni obrasci, kojima je izvoriste određena tenzija u tijelu te su vidljiva preskakanja u tijelu i tenzije. Kada se pojave izvođači ih često napadaju, kreću ih agresivno razbiti, no postoji i drugi pristup a taj je onaj otpuštanja i opuštanja, odnosno podisavanja i stvaranje ugode u tenzičnom dijelu tijela.

Ponovo, ovdje je zanimljiv odnos interpretacije i akcije, odnosno onoga što ja kao promatračica vidim u tuđoj izvedbi tijela, koja značenja i narative pri tome upisujem i koji je osjećaj ili narativ onoga tko pokret izvodi. Često su te interpretacije (ako se ne držimo samo tehničke izvedbe pokreta) u diskrepanciji, te promatračica upisuje vlastite vrijednosti, preferencije i sudove u viđeno.

Rad promatrača je naravno, u čišćenju vlastitih mehanizama, u promatranju, što se najbolje postiže preuzimanjem aktivne, empatičke uloge uživljanja u poziciju izvođača, a ne distancirane, prosudbene pozicije. Budući da narativ tijela ne možemo dokučiti, verbalizirati, ne razumijemo koji su svi slojevi tenzija i navika upisani u razloge našeg načina kretanja.

U pedagoškom radu Roslind Crisp inicira promjene obrazaca kroz primanje inputa – različiti načini dodira, kvalitete koje prenosimo u tijelo. Način na koji se obrazac transformira u

kontakta s vanjskim podražajima, u kojoj mjeri opstaje ili se transformira također ovisi o tipu inputa kao i o tome u kolikoj nam je mjeri poznat teritorij na koji stupamo. Prema Crisp, postoji trenutak odluke u kojemu biramo ili krenuti putem automatizma pokreta ili u nepoznatom smjeru. Ponekad se nepoznato odražava u što većoj potrebi za kontrolom i poznatim, a ponekada nas prisiljava da odbacimo sve i počnemo iznova.

6.3. Slika tijela

Balogh definira sliku tijela kao "sustav intencionalnih stanja pri čemu je objekt intencije subjektovo tijelo" (Balogh 2012: 3). Pri tome intencionalni elementi koji čine sliku tijela uključuju a) perceptivno iskustvo vlastitog tijela, b) konceptualno razumijevanje tijela i c) emotivni odnos prema vlastitom tijelu. Za razliku od tjelesne scheme, slika tijela funkcionira na svjesnoj razini (što ne podrazumijeva da su svi njezini aspekti pod voljnim utjecajem tj. da možemo kontrolirati ili nam je potpuno jasan vlastiti odnos prema tijelu).

Često osjećaj srama ili nezadovoljstva nije potpuno osviješten pri odnosu na vlastito tijelo, što se najbolje uočava pri radu s polaznicama radionica kada im se inicira „slobodni pokret“. Galleger i Cole također tvrde da je slika tijela svjesna ideja ili mentalna osobna reprezentacija vlastitog tijela koja se sastoji od intencionalnih stanja - percepcija, uvjerenja, stavova. Upravo zbog toga što pripada domeni svijesti i mogućnosti usmjerenja pažnje, slika tijela podrazumijeva parcijalnu, apstrahiranu i artikuliranu percepciju tijela (nikada ne možemo biti usmjereni na sve dijelove tijela jedino možda na konture, ali uglavnom nam je pažnja na određenom dijelu ili aspektu). Kako navodi De Preester, slika tijela je situacijski fenomen i kao takav nije fiksna. Tim više

„zadatak subjekta nije doseći originalnu prezenciju tijela, nego ju proizvoditi uvijek iznova. Tijelo u pokretu i iskustveno tijelo je nedovršen proces, otvoren prema drugome, ali također ranjiv upravo zbog te otvorenosti" (Gallagher i Cole 1995: 371).

Upravo zbog njegove "konstitutivne otvorenosti", sliku tijela formiraju i navike i uvjerenja koje pripadaju u sferi društvene konvencije, u širem smislu i društvenih narativa. Kanon ljepote jedan je od dobrih primjera upisivanja društvenih komponenti u sliku tijela. Međutim, odnos prirodnog i društvenog u ovom smislu također postaje nejasan. Alexandra Neagu u tekst *Body Image: A Theoretical Review* piše kako iz perspektive evolucijske psihologije ljepota nije potpuno arbitrarna stvar konvencije, nego su ljudske preference nastale kao

rezultat evolutivnih prilagodbi i kao takve su biološki utemeljene. Dokaz za to je pojava jednakih preferenci rano u razvoju djeteta, prije kulturne asimilacije standarda ljepote i kvazi općeg konsenzusa o tome što se smatra privlačnim (Neagu 2005: 1). Istraživanja kriterija privlačnosti, tako dokazano i u određenoj mjeri ne variraju među spolovima i u različitim kulturama - neki od poželjnih kriterija su: biletaralna simetrija, seksualni dimorfizam - naglašene karakteristike jednog ili drugog ili istog spola, te omjer struka i kukova smatraju se najizraženijim kriterijima privlačnosti u različitim kulturama.

Nasuprot ovom, sociokulturni pristup problemu ljepote kulturi pripisuje glavnu ulogu u etabliranju ideala. Prema toj teoriji svaka kultura razvija specifične kriterije koji se prenose kulturnim kanalima i bivaju internalizirani od strane pojedinaca različitim kanalima od kojih su u formativnim godinama najizraženiji roditelji, vršnjaci i mediji (Neagu 2015: 1).

Tijelo ima funkcionalnu ulogu kao biološki ali kao sociološki entitet, ono je najočitiji način prezentacije identiteta, sadrži poruke o društvenom statusu, pripadnosti subkulturi te također, prima poruke iz okoline. Tako su i slika tijela, kao i poželjne karakteristike tijela ustvari posljedica premrežavanja bioloških i društvenih čimbenika. Primjerice, dok se salo smatralo simbolom zdravlja i boljitka u tradicionalnim društvima, danas se smatra simbolom niske razine samodiscipline, lijenosti.

Objašnjenje za to nije u arbitrarnosti konvencija ljepote nego u kompleksnim razlozima poput dostupnosti hrane, omjera unosa i trošenja energije u tradicionalnim i suvremenim poslovima kao i u nekim etičkim, političkim i ideološkim pretpostavkama. Iz navedenog moguće je shvatiti kako je slika tijela multidimenzionalni, subjektivni i dinamički koncept te nije limitiran na estetske karakteristike. Ovladavanje slikom tijela bi prema De Preester "podrazumijevalao beskonačnu borbu za konstituciju funkcionalnog/uspješnog, tijela , fizički, osobno i društveno"(De Preester 2006:316)

7. DISANJE

7.1. Logos i dah

Luce Irigaray svoju knjigu *Forgetting of Air* zasniva na tezi kako je filozofija zapada zanemarila promišljanje same esencije života - daha/zraka. Zrak je, prema autorici,

"jedini medij u kojemu čovjek može opstati, budući da ne može živjeti niti u vodi, niti u vatri, medij koji propušta i prenosi svjetlost, glas i tišinu, stalan, dostupan, prezentan (there is), koji postoji prije svih supstrata koji grade život, istovremeno pokretan i nepokretan, trajan i protočan, konstitutivan svijet a nikada završen" (Irigaray 1983: 2).

Ipak, prema Irigaray, zrak predstavlja trajnu prijetnju metafizici. Upravo sveprisutnost zraka kao osnove života i njegova nevidljivost, činjenica da u našoj percepciji biva odsutan čini ga "nevidljivim drugim", nenamjernom prijetnjom logosu.

Zrak podrazumijeva bivanje, stapanje, izmicanje, neomeđivost, esenciju protočnost, dok logos, prema Irigaray u samoj svojoj osnovi sadrži podjarmljivanje prirode, kreaciju svijeta prema vlastitoj slici. Zrak je tako prijetnja logosu budući da izvrće postojeće kategorije razmišljanja, on je zaboravljena tema logosa budući da izmiče i razumu i intelektu - istovremeno prisutan i konstituirajući, on je osnova i razuma i intelekta.

Zrak je prema Irigaray nadmedijacija *arch-mediation* logosa, promišljanja fizičkog, psihološkog i duhovnog svijeta, on omogućava okupljanje i organizaciju života i bivanja (Irigaray 1983: 12). No sam princip postojanja zraka u biti nikada ne može biti do kraja konstituiran i definiran kao porijeklo (esencija), budući da je i sam dio čovjeka, esencija njegovog postojanja, što znači da se njime ne može ovladati.

Ljudsko biće je rođeno u zraku, u njemu živi i umire, govori, želi, no opet, on(o) upravo zbog toga ne može promišljati zrak, tim više jer je suprotan mehanizmu logosa koji život teži podrediti svojoj mjeri, osvajajući ga i kontrolirajući. On/a se tako manje brine osigurati/razumjeti svoj stvarni opstanak - manje pažnje ulaže u poznavanje daha i funkcioniranje osnovnih potreba negoli u težnju za transformacijom univerzuma prema svojim ambicijama. Odnos prema fizisu određen je više kao želja za prisvajanjem nego li za životom. Prema autorici, upravo je zrak onaj element koji se opire, izmiče tom projektu. Također, budući da je sam osnova svake refleksije ne može postati objekt refleksije.

Upravo iz tih razloga nastupa zaborav zraka, elementa "koji se vječno nudi u obilju" (Irigaray 1983: 13). Kako bi zrak kao medijacija svih refleksija mogao reflektirati sam sebe? Intencija čovjeka je izdići se iz svog okruženja, izdvojiti se od onoga što mu omogućava život, stoga ne progovara o zraku, mjestu svih rezonanci i relacija, koje dozvoljava biti zaboravljeno "unatoč vlastitoj beskonačnoj otvorenosti" (Irigaray 1983: 14). Upravo stoga, Irigaray smatra dah "nevidljivim drugim".

7.2. Početak, povijest, organizam, dah

Smatra se da su u ranoj povijesti Zemlje, u uvjetima koji su odgovarali uvjetima sličnim podmorskim procijepima litosferskih ploča nalazili složeni anorganski mehanizmi koji su pokazivali neobičnu sličnost s organskim procesima. Takvi "kemijski vrtovi" danas se uzgajaju i proučavaju, a teorijski bi mogli biti promatrani kao inicijalna faza života.

Anorganski spojevi stvaraju zatvorene cjeline omeđene membranama koje ih odvajaju od okoline dok razlika u elektromagnetskim nabojima te protostanice/protocjeline i okoline stvara napetost membrane koja rezultira osmotskom izmjenom tvari. Mehanizam još uvijek ne smatramo živim organizmom, no on bi mogao biti njegov mogući začetak, budući da pokazuje određene metaboličke procese, zaključuju autori teksta *From chemical gardens to chemobrionics* (Barage i dr. 2015: 54-58).

Prema Unionpediji, vrijeme prekambrija pred 2,8 ili 3,5 milijarde godina u morima se stvaraju organizmi, modre alge (cijanobakterije) koje fotosintezom počinju proizvoditi kisik što inicira razvoj kompleksnijih organizama čiji su metabolički procesi zasnovani na disanju.

Disanje je ono što prepoznajemo kao osnovni životni mehanizam nekih jednostaničnih organizama, biljaka, životinja i ljudi. Izmjena kisika i ugljičnog dioksida. Jednostanični organizmi, kao i svaka stanica u tijelu dišu. Pri tome stanično disanje definiramo kao izmjenu tvari koja se odvija po istom, između ostalih i osmotskom principu kao i procesi u kemijskim vrtovima.

Pri tome živa stanica ima kompleksniju strukturu - sadrži jezgru, citoskelet itd. Membrane omeđuju stanice, a razlika u nabojima između unutrašnje i vanjske tekućine u stanici potiče kemijsku razmjenu tvari, stvara proces metabolizama i osigurava život stanice. Pri tome, kako je navedeno u autopoietičkim teorijama, stanica definira značenje odnosno kvalitetu tvari prema tome koliko ju one hrane ili uništavaju. Umnožavanjem i diferencijacijom stanica u različita tkiva i sustave organa, nastaje, između ostalih i respiratorni sustav pri čemu

mehanizam disanja postaje kompleksniji.

"Udah jeste prva autonomna gesta" (Irigaray 1983: 72). Aristotel je u djelu *O mladosti i starosti*, o životu i smrti, o disanju definirao disanje kao osnovu života, ističući kako je mrtvo tijelo suho i hladno, a živo vlažno i toplo - razliku između ta dva tijela određuje prisustvo zraka. On također navodi kako se organizam hrani na dva načina - disanjem i probavljanjem hrane, pri čemu su i dah i hrana su po svojoj prirodi materijalni, a disanje omogućava probavu.

Poznato je da zrak ulazi kroz nos, putuje do pluća u plućnim alveolama kisik prelazi u krv, odlazi u srce te ga pulsacija raspoređuje arterijama i kapilarama do svake stanice koju karakterizira proces staničnog disanja. Odbačene tvari ponovo kapilarama i venama putuju do srca, potom u pluća te izdahom organizam izbacuje ugljični dioksid.

Prema Artouru Rakhimovu, normalno disanje je uglavnom nazalno i dijafragmatsko (80.90% trbušno), sporo - 12 udaha po minuti i neuočljivo tj. ne podrazumijeva svijest o dahu. Smatra se da čovjek težak 70 kg kada se odmara u minuti udahne 6 l zraka, pri čemu udah uglavnom traje dvije, a izdah tri sekunde. Takvo disanje oksidira tijelo do 98%, pri čemu je proces podreguliran autonomnim živčanim sustavom (Rakhimov 2012: 10).

Prema Britannici, autonomni živčani sustav sastoji se od parasimpatikusa i simpatikusa. Parasimpatikus regulira rad endokrinih žlijezda koje pak utječu na mnoge mehanizme, emocije i percepciju i aktivan je u stanjima opuštenosti. Simpatikus regulira odnos prema okolini te regulira adaptivne mehanizme poput borbe ili bijega odnosno aktivne odgovore organizma na promjene u okolini. Njih prate specifični ritam otkucaja srca, razina adrenalina i ostale fiziološke promjene koje nastaju kao odgovor organizma, na primjerice, potencijalnu prijetnju. Ubrzanje rada organizma pri tome osigurava dodatnu energiju i time adekvatnu reakciju. Disanje je jedini organski mehanizam koji je istovremeno i pod utjecajem autonomnog živčanog sustava i pod utjecajem voljnog živčanog sustava.

Gotovo sve religije prepoznaju značenje daha ne samo pri postizanju stanja prosvjećenosti nego i opće dobrobiti za organizam u smislu dugovječnosti, zdravlja, psihičke i emotivne ravnoteže. Kultivacijom daha tako je moguće usporiti i usmjeravati rad organizama, što omogućava i funkcionalnije prilagodbe na nagle promjene u okolini. Henry Benson jedan je od prvih autora koji se bavio proučavanjem voljno induciranih stanja opuštenosti kao osnove samoizlječenja. U tekstu *The Modification of Breathing Behavior : Pavlovian and Operant Control in Emotion and Cognition*, Ronald Ley, pozivajući se na Bensona navodi kako kontrola disanja inicira aktivaciju parasimpatičkog sustava, čime se smanjuje djelovanje simpatikusa, te se ublažava djelovanje sustava borbe i bijega.

Sam Benson u *Reakciji opuštanja* navodi kako su ti mehanizmi nastali evolucijom i radi preživljavanja u suvremenom okolišu često destruktivni, budući da se u većini stresnih situacija ne možemo niti tući niti bježati, no fiziološke reakcije organizma pripremaju nas upravo za takve aktivnosti a činjenica da ne reagiramo u skladu s početnim impulsom dovodi nas u stanje stresa. Jedna od posljedica aktivnog simpatikusa je ubrzano disanje i ubrzani otkucaji srca (Benson 2001: 14).

Prema Leyu, "dah je osnovni bihevioralni izraz psihološkog i fiziološkog stanja organizma" (Ley 1999: 443). Iako je fiziološka i vegetativna uloga disanja u prijenosu plinova (dostavljanju kisika i odbacivanju ugljičnog dioksida), kao i u održavanju pH vrijednosti organizama donekle poznata, psihološka uloga disanja i utjecaj na emotivne i kognitivne procese smatra se gotovo ezoterijom.

Međutim, vezu disanja i psihe prepoznao je još Aristotel koji je smatrao da kontinuirani udah i izdah predstavljaju zarobljavanje daha u tijelu, pri čemu je disanje funkcija same duše. Kako navodi Sreenath Nair u knjizi *Restoration of Breath*, još su za Aristotela pulsacija, dah i duša bili principi koji povezuju fizičko i psihološko u tijelu, a pokret i senzacija su kvalitete putem kojih duša djeluje kroz tijelo. Tako su i svi fiziološki, psihološki i intelektualni kapaciteti usko povezani s disanjem i posljedičnim pokretima.

Postojanje duše pri tome objašnjava pojavom daha u tijelu koji uzrokuje pokret, senzaciju i umne aktivnosti. Također, smatra da emocija ne postoji izvan tijela, a svaki pokret, emocija ili mentalna refleksija ima odgovarajući dah koji povezuje psihičke i fizičke aktivnosti (Nair 2007: 54).

Joseph Roach piše da Kvintilijan u djelu o retorici naglašava povezanost uma s plućima, pri čemu se oslanja na antičke izvore. Antički pjesnici su povezivali snažno proživljene emocije s nepostojanim dahom, odnosno utjecajem "nepostojanih udisaja na krv" za koju se smatralo da je velikim dijelom smještena u grudima oko srca kao skup tjelesnih sokova – (humours) i raspoloženja (spirits).

Prema Roachu, veći dio snage ove ideje ovisio je o njezinim korijenima koji sežu u vrijeme kada se terminom "nadahnuće" označavalo kretanje bogova, te opsjednutost i ekstaza čovjeka. Vjerovalo se da je Apolon poprimio oblik opojnih sredstava i udahnuo sebe u usta ili drugi prikladniji otvor Pitiji iz Delfa dok je sjedila na božanskom tronošcu - duh je tada govorio iz nje kao da je bila mahnita. Takvi natprirodni događaji smatrali su se tjelesnim svojstvom, pri čemu je dijafragma bila barometar emocija. Povezanost daha, misli i krvi smatrana je uzrokom

fizioloških manifestacija snažnih osjećaja - uključujući i dizanje i spuštanje prsa, crvenjenje itd. Životna pneuma usisana iz univerzalnog etera prožimala je krv u svojstvu raspoloženja, te se širila iz srca i pluća manifestirajući osjećaje kao pokrete.

Kvintilijan pri tome smatra da je glavno sredstvo ekspresije u samoj krvi koja se kreće u skladu s emocijama koje nadalje kontroliraju um. Glumcu je pripisivao moć djelovanja na vlastito tijelo i fizički prostor oko sebe, a time i na tijela gledatelja - transformirajući zrak koji ga okružuje oživljavao je valove sila koje su izvirale iz središta duše (Roach 2005: 24-26). Osim u nekim mističnim praksama, u povijesti zapada potencijal i značenje disanja dugo je bilo potpuno zanemareno. Suvremena znanost počinje prihvaćati povezanost uma i tijela te utjecaj disanja na emotivne i kognitivne procese.

Prema Ronaldu Leyu, Pavlovljevi refleksi ključni su za razumijevanje psihofiziologije disanja budući da osiguravaju okvir koji objedinjuje emociju, kogniciju i uvjetovano ponašanje. Ley navodi kako je disanje jedina vitalna funkcija pod direktnom kontrolom volje, ali i autonomnog živčanog sustava.

Brojnim primjerima i studijama autor ukazuje na povezanost različitih emotivnih stanja s načinom disanja i posljedične utjecaje na izmjenu plinova, endokrinog sustava itd, postavljajući pri tome pitanje o potencijalu i funkcioniranju dvosmjerne veze (disanje - emocije /kognicija i obrnuto) pri kojoj izmjena jednog parametra vodi izmjeni drugog. Drugim riječima, postavlja pitanje o mogućem utjecaju disanja na emocije i kogniciju navodeći studije utjecaja disanja na iskustvo i ponašanje u jogijskim meditativnim praksama (Chandra 1994: 221-230) koje su primjenu našle i u praksama ljekovitog (remedial) disanja pri tretiranju kroničnih oboljenja pluća te poremećajima uzrokovanih stresom kao i različitih poremećaja ponašanja ili napada panike (McClaul i dr. 1979: 37). Te prakse pokazuju kako kontrolirano reducirano disanje reducira fiziološku (smanjenje elektrodermalne reakcije primjerice) i psihološku podraženost (primjerice osjećaj tjeskobe).

Cappo i Holmes dokazuju kako svjesno produženje izdaha reducira fiziološke i psihološke posljedice traume (Cappo i Holmes 1984: 265-273). Koristeći različite primjere, Ley zaključuje da je moguće modifikacijom disanja modificirati fiziološke i posljedično psihološke procese. Henry Benson također navodi kako kontinuirano podražavanje sustava borbe ili bijega, bilo stvarnom opasnošću, bilo rješavanjem aritmetičkog zadatka na testu neprestano aktivira simpatički sustav, izlučivanje adrenalina, ubrzan rad srca itd. Dugoročno, kronično izazivanje takve reakcije bez realizacije adekvatne reakcije dovodi do hipertenzije. Simpatički sustav nije pod kontrolom volje, no opuštanjem, stimuliranjem parasimpatikusa smanjuje se rad simpatičkog sustava, pri čemu "reakcija opuštanja" podrazumijeva usporeno

disanje, smanjene otkucaje srca i usporen metabolizam (Benson 2001: 91-92). Benson je također proučavao utjecaje transcendentalne meditacije na zdravlje, te je napravio sintezu mnogih religijskih praksi čiji sustavi podrazumijevaju određenu vrstu meditativnog misticizma. Dokazao je da meditativna praksa opušta i obnavlja organizam daleko više od samoga sna - u oba stanja dolazi do smanjene potrošnje kisika, no pri spavanju, to je daleko manje nego li u stanju meditacije.

Također u stanju meditacije puno se brže dolazi do alfa stanja (alfa moždani valovi). Tehnike opuštanja Benson je proučavao u skladu sa svojim uvjerenjem o postojanju medicinskog tronošca koji obuhvaća kirurgiju, farmaciju i samoizlječenje, i to svjesnim dovođenjem organizma u stanje opuštenosti, osnova kojega je samo disanje.

7.3. Cjelina, dah, duh: Istok

Prema S. Nairu, t'ai ch'i ch'uan je kineska borilačka vještina koju je osmislio taoistički svećenik iz 13. st. Chang Sang Feng koji je počeo trenirati svećenike u Shaolinu na planini Wutang. T'ai ch'i postao je popularan tijekom 18. i 19. st. U Kini kao sustav samoobrane na principu koji podrazumijeva preusmjeravanje vanjskih pomoću unutarnjih sila. Chi je dah - zrak koji dišemo kako bismo održali vitalnu energiju tijela. Osnova t'ai ch'ija je bipolarna dinamika yina i yanga prisutna u svakom pokretu chia.

Chi je primarna sila iz koje nastaje osnova svog života i materije, a aktivira se pomoću yina (ženski princip, pasivni) i yanga (muški princip, aktivni). Chi je osnovna supstanca i može biti materijalna i spiritualna, misao ili aktivnost pri čemu je cilj uspostaviti ravnotežu između yina i yanga u organizmu radi postizanja fizičkog i mentalnog zdravlja. Yang dolazi s neba, a yin iz zemlje i susreću se u čovjeku. Također postoji esencija - jing, vitalna energija - chi i duh - shen. Ovi su elementi osnova tijela, daha i uma, a održavanje njihovog balansa rezultira dugovječnošću i zdravljem. Jing, chi i shen locirani su u tri energetske točke na tijelu - (elixir fields) - jing primordijalna esencija nalazi se ispod pupka i povezana je sa spolnim žlijezdama, chi je lociran oko solarnog pleksusa i povezan je s izlučivanjem adrenalina, a shen, duh, lociran je u centru glave i povezan je s epifizom i hipofizom.

"Unutarnja alkemija taoizma pretvara esenciju u energiju, energiju u duh a duh u vitalnu kvalitetu svemira, misteriozne rezonance moći, suosjećanja i mudrosti" (Nair 2007: 59). Chi tijelom cirkulira meridijanima - energetskim putovima koji su bliski s organima i protokom krvi tijelom. Pri tome chi u svojoj yang manifestaciji pokreće krv koja je njegova materijalna

forma. S druge strane, chi pokreće krv. Bolesti se stvaraju kada chi ne teče slobodno tijelom nego nailazi na blokade. Postoji 12 glavnih meridijana - yang su na leđima i s vanjske strane udova, a yin naprijed i s unutarnje strane udova. Chi teče prema dolje kroz yang kanale, a prema gore kroz yin kanale. Postoje i drugi meridijani, smješteni dublje, a smatra ih se rezervoarima energije. Pri protoku energije tijelom ključno je pravilno, abdominalno disanje pri kojemu je aktivna dijafragma. Na taj način dolazi do masaže organa i žlijezdi a dijafragama postaje drugo srce jer pomaže pri cirkulaciji.

Baš kao i u jogijskoj praksi centar tijela (dva prsta ispod pupka) smatra se energetskim središtem tijela - centrom vitalne energije. I jogijske i tantričke prakse smatraju da je to fokalna točka u kojoj su pohranjene sve psihofizičke sile, a abdominalno disanje u jogi i tai chiju fokusirano je na oslobađanje tih neiskorištenih energija. Tu se nalaze kozmičko-individualni poveznice daha i viših stupnjeva svijesti (Nair 2007: 58-61).

Katsuzo Nishi - japanski znanstvenik koji je proučavajući kinesku, ajurvedsku i druge različite drevne načine liječenja razvio vlastiti sustav zdravlja koji se između ostalog zasniva na postu i disanju, također pojašnjava važnost abdominalnog daha i rada dijafragme. Tvrdio je da su pokretanje zraka i pokretanje energije isti, neodvojivi procesi te je razvio niz vježbi disanja za otklanjanje različiti fizičkih, ali i psihičkih stanja. Također, on navodi disanje kao osnovu aktivacije energije (Nishi 2013: 21).

Prema S. Nairu indijskom filozofskom sustavu element zraka povezan je s prostorom i vremenom. Naravno, postoje različita tumačenja i škole, no u indijskoj tradiciji akaša (prostor) jedan je od najvažnijih koncepta filozofskih tradicija. Postoji prostor izvana i prostor iznutra, odnosno, prostor svijesti. Zrak u formi daha povezuje te dvije zone. Koliko je velik vanjski, toliko je velik i unutarnji prostor. Svijest i njezina potencijalna moć osnova je univerzuma. Pri tome se isti kozmički ritam nalazi u tijelu a očituje se između ostalog i u lunarnim i solarnim ciklusima disanja. Prana je dinamička sila prisutna u tijelu u smislu životne energije koja inicira dah. Različite jogijske tradicije zasnovane na praksama disanja bave se potencijalnom energijom tijela, te manipulacijom dimenzije vremena putem različitih tehnika disanja, pri čemu disanje podrazumijeva protok vremena tijelom. Joga razlikuje pet vrsta disanja koja potiču protok energije tijelom:

1. prana - locirana u prsima i širi se prema nosu zrakom koji izlazi iz pluća - ovaj je dah povezan sa respiratornim sustavom i fizička je manifestacija prane.

2. apana se proteže od pupka prema stopalima, potiče probavni sustav tijela i rađanje.
3. samana je dah lociran između prane i apane, između prsa i pupka i predstavlja njihovo balansiranje. Psihološki ovaj dah inducira emocije, aktivira se pri grupnim aktivnostima i izvedbi.
4. udana je na vrhu nosa i nastavlja se prema glavi, regulira arterijsku krv, te usmjerava duh ili dah prema gore.
5. vyana je difuzirana cijelim tijelom i regulira tjelesne tekućine i živčani sustav.

Percepcija i emocije rezultat su funkcija uma i pet navedenih formi daha, prema tome, dah je jedan od najsnažnijih alata kultivacije aktivnosti mozga. Dah je kreator svijesti, on je veza makro i mikro kozmosa, povezuje tijelo i svijest. Pranajama, jedna od grana joge posebno se bavi disanjem. Abdominalno disanje također predstavlja izvor zdravlja, i to aktiviranjem dijafragme pri čemu se ističe povezanost daha i pokreta - svaki pokret tijela sadrži pokret daha i dah se odražava u pokretu. Svijest je dakle duboko povezana sa pokretom. Energija teče kanalima - nadis, koji su slični meridijanima u dalekoistočnim praksama. Uдах i izdah (na lijevu ili desnu nosnicu) povezani su s nadis. Dah kroz lijevu nosnicu je mjesečev hladan, pasivan ženski, a iz desne nosnice je topao, energizirajući, sunčani dah. Disanje je povezano sa sunčevim i mjesečevim ciklusima. Postoji 14 kanala no 3 su najvažnija: ida, pingala i sushumna. Oni djeluju na limbički sustav. Ida je povezan sa hipotalamusom, i hipofizom, utječe na hormone i anaboličke procese. Izvorište mu je u području zdjelice i prolazi lijevom stranom kralježnice završavajući u lijevoj nosnici - to je ženski dah povezan s desnom hemisferom mozga i mjesecom. Pingala utječe na hipotalamus i talamus, nalazi se u dnu kralježnice i teče desnim kanalom, a predstavlja sunce, mušku energiju. Sushuma je dah koji putuje središnjim dijelom kralježnice a povezan je s *corpus collosum* i malim mozgom. Pretpostavlja istovremeno disanje na obje nosnice koje se kratko javlja u zoru i u sumrak, pri rođenju i smrti. Ova tri kanala utječu na rad žlijezda. Tijelo je, putem disanja, manifestacija primordijalne energije. U jogijskim se praksama također navodi postojanje čakri - energetskih središta tijela, ima ih šest, a koji su centri energije i svijesti. Cilj joge je njihova kultivacija. Ovi su centri povezani s unutarnjim organima putem simpatičkih i parasimpatičkih živaca u kralježnici, a na njih utječu načini disanja (Nair 2007: 78-87).

7.4 Dah izvedba, Zapad

Za razliku od istočnjačkih izvedbenih praksi koje često su ritualne i spiritualne, zapadnjački izvedbeni trening više se zasniva na analitičkim principima. Mnogi izvedbeni praktičari i teoretičari nisu se u svojim sustavima bavili disanjem, poput primjerice, Grotowskog koji je smatrao da dah glumca treba biti slobodan, unatoč činjenici da je prepoznavao abdominalno disanje kao optimalno. Prema njegovim riječima

"Disanje je psihološka reakcija povezana specifičnim karakteristikama u svakome od nas i ovisi o situaciji, tipu napora, fizičkoj aktivnosti. Za većinu ljudi, prirodno disanje je abdominalno. Vrste abdominalnog daha su brojne. Ako glumac pokušava umjetno sam sebi nametnuti određenu vrstu daha, blokira prirodan proces disanja" (Grotowski 2002: 208). Nadahnuti jogom, prije negoli zapadnjačkim teorijama, Stanislavski i Artaud okreću se dahu radi postizanja parateatarske komunikacije. Za Artauda su disanje i nereferencijalno ponavljanje bili povezani mehanizmi, tim više što je kazalište promatrao kao "zastrašujući transfer sila od tijela do tijela".

Drugim riječima, Artaud je smatrao kako različiti uzorci disanja doprinose transferu psihofizičkih sila među tijelima. Za njega je kazalište podrazumijevalo iskušavanje nepoznatih područja svijesti, kako navodi Nair. Oslanjajući se na kabalističku praksu, isticao je kako svaki mentalni pokret, svaka emocija, svaka afektivnost (leap in human affectivity) ima adekvatan dah (Artaud 1958: 134).

Prema Naru, Stanislavski, inspiriran jogom ističe važnost podteksta skrivenog ispod izrečenoga. Terminom subtekst podrazumijeva sve što karakter osjeća, a što ne može biti oblikovao riječima. Prema Stanislavskom, glumci komuniciraju subtekst neverbalnom komunikacijom jezika tijela, intonacije i pauza. Davao je upute glumcima da šire zrake energije, te je vjerovao da je izdahom šaljem energetske zrake u okolinu i da ih vraćamo u tijelo udahom. Time glumac može utjecati na neverbalnu ekspresiju. Povezivao je usmjeravanje energije sa usmjeravanjem daha u teatarskoj komunikaciji što je osnova tijelo-um dinamike.

Koreograf Bruno Isaković upravo je na procesu disanja zasnovao solo *Denuded*, Promatrajući način na koji tijelo sakuplja habitualne tenzije i sakupljene informacije a koji se očitavaju u posturi tijela i reakcijama na okolinu istraživao je kako se disanjem može manipulirati tim procesima, te time promijeniti načine reagiranja i moduse percepcije te djelovati na emociju i time na tijelo.

Radeći na solu isprobavao je različite načine disanja, ne oslanjajući se na specifične tehnike. Iscrpljivanjem, zadržavanjem daha, stvaranjem otpora i ograničenja ili hiperventilacijom razvio je metodu kretanja koja je bila ili a) potencirana dahom ili b) fizičkom tenzijom. Obje varijante granaju na: *light extreme* – lebdenje i *struggling extreme* tj. otpor ili opstrukciju disanja, pri čemu način disanja utječe na prijenos težine, mogućnosti rastvaranja dijelova tijela i poravnanje. Nakon ekstrema dolazi opuštanje koje vodi u novu poziciju, a potom ponovo u ekstrem.



9. Isaković, *Denuded*, videostill, 2015.

Nakon sola koje je izvodio sam ili koreografirao za druge, te dueta, napravio je grupnu koreografiju unutar koje je razrađivao kontakte i različite načine rada s intencijom koju izvođači nikada ne ostvaruju do kraja, budući da su tijela u stalnoj promjeni. Neostvorena intencija stvarala je pri tome osjećaj suspenza/zadržke, što se manifestiralo pretvaranjem intencije u fizičku tenziju koja je nakon opuštanja vodila do drugog kontakta. Koreografija je dakle zasnovana na odnosu tenzije i opuštanja i na iscrpljivanju određenog kontakta. Pokret kroz dah varirao je od nježnog do grubog, transformirajući se kontinuirano. Također, korištenjem tuđih tijela plesači su mogli otići u ekstreme u koje ne bi mogli otišli sami. Pri tome, plesači su se

bavili jednostavnim zadacima, no time su stvarali slike u koje su gledatelji izvana upisivali značenja. Golotinja se pojavila kao rezultat želje za čišćenjem tijela od svih konotacija i koncentracijom na organsko. Važna je bila i ritmizacija daha, igranje s pravilnim amplitudama kao i abdominalno disanje. Isaković navodi kako je predstava ovisila o tome gdje je i s kim radio. U Hrvatskoj je rad bio povezan sa osjećajem srama, no koncentracija na disanje anulirala je osjećaj golotinje. U Peruu je bilo drugačije opuštenije, plesači su koreografiju doživljavali potpuno organski (razgovor s Brunom Isakovićem, listopad, 2018).

Vlastiti (radionički i individualni rad) u dvorani uvijek počinjem disanjem, uspostavom dubokog daha a u radu s drugima i isprobavanjem različitih tipova disanja kako bi se uočile razlike. Međutim osnova svega je obrazac širenja i skupljanja tijela kao i svjesnog slanja daha u određene dijelove tijela, te isprobavanje određenih tipova daha kako bi polaznici uočili utjecaj daha na promjene raspoloženja koje ti obrasci donose. Uspostava normalnog prirodnog daha kojeg istovremeno promatramo vrlo je kompleksna budući da već sam čin promatranja vrlo vjerojatno mijenja ili vodi ka promjeni obrasca disanja. Također, uspostavom normalnog daha postaju jasni obrasci – ako pratimo kako dah ulazi u tijelo i izlazi iz njega vjerojatno ćemo uvijek na istim mjestima uočiti zastoje, ubrzanja itd, ponekad povezanima sa osjećajem tjeskobe i panike, kao u mom slučaju, koji prema nekim novijim teorijama imaju veze sa traumom poroda i prvom uspostavom mehanizama disanja kod novorođenčadi. Također, rad s disanjem može biti izuzetno opuštajući. U velikoj mjeri ovisan je o intenciji, ne samo u slanju daha u tijelo nego i o mentalnim sklopovima koje različitim načinima disanja uspostavljamo .

Disanje, međutim, kako sam ranije navela također može biti dobar poligon za promatranje obrazaca, slušanje vlastitih misli i tijela te njihovog suodnosa. Prema tome dah možemo promatrati kao poligon svijesti. Između različitih, nepoznatih i poznatih razina svijesti, uma i tijela, tijela i okoline, voljnog i automatskog živčanog sustava, ženskog i muškog, solarnog i lunarnog, nebeskog i zemljanog principa, disanje postoji kao osnova i povezujuće tkivo života. Izmjena plinova i energije s okolinom spoj je koji odražava svijet koji poznajemo, iako nam sam mehanizam kao i njegove moguće implikacije ostaju skrivene. U ovom sam poglavlju pokušala promotriti mehanizam disanja sa što više mogućih aspekata iako tema ostaje neiscrpnja i tek površinski obrađena.

8. GLAS

"Čovjek stalno nastanjuje svemir glasova, oni ga neprestano bombardiraju...svi ti glasovi viču, šapuću, plaču, miluju prijete, preklinju, zavode... rječnik može razlučiti inačice značenja ali kada smo suočeni s bezbrojnim inačicama glasa koje beskonačno premašuju značenje - riječi podbacuju. Nije problem u tome da je rječnik manjkav i da bi se njegovi nedostaci trebali ispraviti: suočen s glasom, riječi strukturno podbacuju." Dolar (2009: 15)

8.1. Fizika, fiziologija, glas

Prema Mladenu Dolaru, glas je spona koja povezuje označitelja i tijelo. Drugim riječima, mora postojati tijelo koje će poduprijeti glas i prisvojiti ga,

"njegova bestjelesna mreža mora biti pričvršćena za materijalni izvor, tjelesna emisija mora osigurati materijal u kojemu će se označitelj utjeloviti, bestjelesna mehanika mora prijanjati uz tjelesnu mehaniku, makar i u njezinom neopipljivom i sublimnom obliku, u pukom titarju zraka koji nestaje u istom trenu kada je nastao, u neopipljivom, i stoga najotpornijem obliku materijalnosti" (Dolar 2009: 69).

Dolar nadalje navodi kako je upravo glas onaj koji tijela i jezike drži na okupu. Jezik je, prema Dolaru, s tijelom povezan preko glasa, kao da vrši funkcije epifize u ovoj kartezijskoj podjeli supstancija.

"Glas je meso duše, njezina neiskorjenjiva materijalnost po kojoj se duša nikada ne može riješiti tijela. Ona ovisi o tom unutarnjem objektu koji je tek neizbrisiv trag izvanjivosti i heterogenosti, ali zahvaljujući kojemu tijelo nikada ne može biti jednostavno tijelom. Ono je krnje tijelo, tijelo raskoljeno nemogućim rascjepom unutrašnjosti i vanjskosti. Glas utjelovljuje samu nemogućnost podjele i djeluje kao njezin izvršitelj (Dolar 2009: 69).

Cilj ovog poglavlja je barem djelomično razjasniti kompleksnu vezu tijela, glasa, parajezične poruke i razloga zbog koje glas kao osnovno komunikacijsko sredstvo predstavlja mjesto

zazora, intimnog, i funkcionira kao direktan prijenosnik ne samo onoga izrecivog, nego i onoga skrivenoga, kompleksnog, nejasnog.

Kako u tekstu *The Modification of Breathing Behavior : Pavlovian and Operant Control in Emotion and Cognition*, 1999, navodi Ronald Ley

"čitav raspon ljudskog glasanja, od refleksnog plakanja novorođenčeta do uvjerljive elaboracije sofisticiranog govornika ovisi o manevriranju daha i operativnoj (operational) kontroli" (Ley 1999: 442).

Također, kako autor navodi, temelj frekvencije i intenziteta stenjanja, plača, vriske, uzdaha smijeha kao i jezika svakodnevnog diskursa koji sadrži dio emocionalne poruke koja se nalazi u pozadini doslovnog značenja riječi, također je utemeljena na disanju. Nadalje, Donald F. Proctor u knjizi *Breathing Speech and Song* govdi kako je zrak, poput većine materijala, elastičan što znači da se nakon deformacije teži vratiti u inicijalni položaj. Ukoliko postavimo željezni štاپ fiksiran na bazi i primijenimo silu kako bi ga dislocirali, nakon povlačenja sile elasticitet štapa proizvesti će vibracije. Brzina vibracije štapa funkcija je njegove dužine, mase i krutosti i on ne uzrokuje poremećaje u zraku koji se šire u svojstvu vala. Ukoliko je frekvencija vala unutar opsega čujnoga, interpretirat ćemo taj val kao zvuk. Intenzitet zvuka u našim ušima povezan je sa količinom energije koja emanira iz njegovog izvora, te udaljenosti izvora i kvalitete okolnih materijala (Proctor 1980: 52). Slično, zrak iz pluća biva privremeno i spektralno oblikovan frekvencijom otvaranja i zatvaranja glasnica i formira izvor signala, odnosno glasa. Glasnice su generatori osnovnih frekvencija i nadtonova (overtones), a promjena tlaka između i ispod njihove površine je sila koja inicira vibraciju, dok su valovi zraka iznad koji se stvaraju iznad grkljana i prolaze kroz usne, jezik i nepce modulatori koji proizvode suptilne varijacije zvuka.

Slično, u knjizi *Emotion Affect and Personality in Speech, The Bias of Language and Paralanguage* Swati Johar navodi kako je "govor signal bogat informacijama koji nastaje u glasnicama te putuje vokalnim traktom i artikulira se u ustima govornika" (Johar 2015: 9). Zasniva se na modulaciji frekvencija, amplituda i temporalnosti u koje su upisane informacije o riječima, identitetu, akcentu, ekspresiji, emociji i stanju govornika. Glas je prema autoru najprirodnija forma komunikacije, pri čemu je sposobnost govora, uz korištenje alata, mehanizam po kojemu se čovjek razlikuje od ostalih živih bića i povezana je sa fiziološkom sposobnošću ljudskog bića da proizvodi i procesira sekvence zvukova koje prepoznajemo kao foneme.

U osnovi to je nestacionarni (*non-stationary*) signal, no može biti razdvojen u segmente zvukova koji imaju zajedničke akustičke osobine u kratkom intervalu. Informacije koje dobivamo govorom sadrže višeslojne temporalne i spektralne varijacije koje uključuju prozodiju rod, godine, identitet i emocionalno stanje govornika.

Prema Dolaldu F. Proctoru "izmjena dužine i tenzije glasnica rezultira redistribucijom njihove vibrirajuće mase što utječe na fundamentalnu frekvenciju glasa, koja se često naziva i visina tona. Prirodan dužina i masa glasnica rezultira prirodnom frekvencijom glasa, pri čemu pritisak na glasnice također utječe na frekvenciju, ali u puno manjoj mjeri. Tijekom crescenda koji izaziva povećani subglotalni tlak, frekvencija glasa se diže što se čuje kao povišenje tona (osim ukoliko se ne dogodi proporcionalno unutarnje podešavanje elastičnih sila glasnica)" (Proctor 1980: 57).

Margaret Deak, jedna od poznatijih američkih glasovnih terapeuta u tekstu svoje teze također navodi kako termin frekvencija prema Ladefogedu, označava učestalost fluktuacije tlaka zraka koju izaziva zvučni val (Ladefoged 1996: 20-21), a koji mi percipiramo kao određenu visinu tona, dok intenzitet, ili razinu glasnoće koju čujemo određuju amplitude zvučnog vala.

Boja i kvaliteta zvuka označuju karakteristike zvučnog vala koji nastaju kao rezultat naglašenih nadtonova. Visina tona, kako je ranije navedeno, rezultat je vibracija, odnosno zatvaranja i otvaranja glasnica na čiju frekvenciju utječe masa, dužina i tenzija 23 vlakna koja čine glasnice. Na kvalitetu glasa utječu tjelesne šupljine ili tjelesni rezonatori koji modificiraju zvuk proizveden u grkljanu.

Grotowski primjerice, u svom radu s glasom inzistira na čitavom tijelu kao rezonatoru, s naglaskom na rad na probijanju tjelesnih otpora i oslobađanju glasa. Glasovni registar uglavnom označava različite dijelove vokalnog raspona, koji se razlikuju prema mjestu nastanka i kvaliteti zvuka, primjerice, registar glave, registar prsa itd. Kako se visina tona povećava i smanjuje, aktiviraju se različiti rezonatori.

Norman D. Cook u knjizi *Tone and Voice of the Mind* povezuje upravo visinu tona s kodiranjem ljudskih emocija objašnjavajući svoj zaključak evolucijskim razlozima, te mehanizmima kortikalne pohrane (cortical storage) i transfera emocija koji imaju iste karakteristike kao i pohrana i transfer glazbenog tona. U skladu s tim, dijatonska ljestvica, je "idealizirana, pojednostavljena verzija fenomena visine tona i prema tome posjeduje veću čistoću nego govor, iako su i u govoru i u dijatonskoj glazbi kombinacije tonova slične" (Cook 2002: 93)

Upravo iz tog razloga autor koristi dijatonsku ljestvicu kao polazište za analizu percepcije govornog tona.

Kako je navedeno, autor tvrdi da je ljudski mozak razvio fundamentalnu reprezentaciju emocija sličnu auditornoj reprezentaciji, što je posljedica adaptacije organizma primata tijekom eona. Puno prije no što su primati bili sposobni izbliza promotriti tuđe grimase i geste, naši su preci komunicirali različitim uzdasima ili vriskom, koristeći zvučne signale kao bi komunicirali prijatnju i prilike te pronašli partnere za reprodukciju. Jednom kada se razvila sekundarna kortikalna reprezentacija emocija, omogućen je pristup putem ostalih modaliteta percepcije (npr. vizualnim), čime je direktna monopolistička veza zvuka i emocije oslabila.

Međutim, glasom, odnosno visinom tona ljudi i dalje primaju poruke o emocionalnom stanju govornika. Govornik, naravno svoje stanje izražava i gestom i ostalim somatskim reakcijama, no kako je već navedeno, glas je starije sredstvo izražavanja od vizualnoga. Autor tvrdi kako su određene kombinacije visine tonova karakteristične za izraz pozitivnih ili negativnih emocija i indikativni su za emocionalno stanje govornika (uz napomenu da kompleksnost kombinacija visine tonova nije mjerljiva sa kompleksnošću glazbenih fenomena).

Navodeći primjer govora o primjerice, smrti bliske osobe vedrim glasom, autor ukazuje kako je na taj način izgovorena poruka slušatelju odmah nekonzistentna i kontradiktorna. Drugim riječima, kada se značenje i intonacija ne poklapaju, takva se nekonzistencija prepoznaje tjelesno ("*in your gut*"). Upravo je u ovakvim slučajevima, prema autoru, jasno da se emocionalna poruka prenosi visinom tona (Cook 2002: 95).

Usprkos osobnim i kulturnim razlikama, kao i kompleksnosti fenomena visine tona (i u glazbi i u govoru), postoji nekoliko zajedničkih karakteristika koje pomažu razumijevanju paralingvističke komunikacije zvukom. Te su karakteristike vezane uz psihofizički fenomen (intervala) disonance/konsonance, akorde i harmoniju, odnosno disharmonije. Također na svaki ton utječe i zvučni kontekst, te ton može biti pojačan, oslabljen ili negiran auditivnom okolinom.

Mnoge su studije pokazale da emocije prenosimo putem prozodije i posebice visinom tona, te one bivaju razumljive čak i kada je semantička komunikacija onemogućena. Prema tome, prihvaćeno je da je prozodija drugi kanal međusobnog razumijevanja, često i usprkos kontradiktornim semantičkim porukama. Tijekom desetljeća lingvisti su se usredotočili na fundamentalnu frekvenciju glasa tj. visinu tona (o kojoj je već bilo govora), budući da su intuitivno znali da upravo frekvencija prenosi informacije i kanalizira veliki dio fizičke energije glasa (Cook 2002: 96).

Prema Cooku, Gregory je eksperimentom dokazao da ukidanjem fundamentalne frekvencije glasa onemogućavamo komunikaciju primjerice društvenog društvenog statusa i dominacije i smanjujemo kvalitetu razumijevanja.

Unatoč korištenju mnogih neverbalnih znakova, frekvencija glasa se pokazala značajnijom od ostalih auditivnih i vizualnih signala pri uspostavi društvenih odnosa. Pri tome naravno brojne razlike govornika i recipijenata kompliciraju tumačenje informacija (Cook 2002: 98).

No unatoč brojnim individualnim razlikama, Cook tvrdi kako postoji pravilnost koju pokušava analizirati uspoređujući tonove glasa s dijatonskom glazbom. Drugim riječima, čujemo emocije u govoru drugih jer se izražavaju koristeći kombinacije tonova koje imaju intrinzično tonalno značenje a koje možemo usporediti sa simplificiranom dijatonskom glazbom u kojoj dugi intervali među tonovima (dur) označavaju pozitivne i sretne a kratki intervali – mol označavaju negativne i pesimistične emocije.

Paralingvistički aspekti govornog jezika prema lingvistima uključuju geste i izraze lica no najbitniji prijenosnici neverbalne poruke je upravo prozodija. Ona podrazumijeva intencionalne obrasce u normalnom govoru koji utječu na značenje izrečenog, dok sintaksa i semantika prvog reda predstavljaju samo dio komunikacije (što potvrđuje nemogućnost programiranja kompjuterskih sustava koji razumiju i proizvode semantičke i emocionalne aspekte ljudskog govora višeg reda).

Prozodija se prema autoru dijeli na 1) ritam ili tempo govora, 2) promjene u intenzitetu i glasnoći, 3) promjene u visini tona (intonaciji), 4) kvaliteta/boja tona koja ne utječe značajno na fundamentalnu frekvenciju glasa (Cook 2002: 100).

Visina tona proučava se iz dva važna aspekta - serijske promjene, odnosno melodija i odnos istodobnih visina tona - harmonija (horizontalno, vertikalno). U glazbi, ton ima afektivno značenje koji razumiju svi slušatelji, dok u govoru on ima značenje prenošenja emotivne poruke. Za razliku od dominantne, lijeve hemisfere mozga, desna hemisfera je superiorna pri izvođenju mnogih kognitivnih, auditornih, vizualnih i senzomotornih funkcija, no inferiorna je u izvođenju motoričkih zadataka. U procesuiranju glazbenih stimulusa, desna hemisfera također igra značajnu ulogu.

Prema Normanu D. Cooku, "pri razumijevanju govora obje hemisfere jednako su aktivne, no obavljaju različite zadatke" (Cook 2002: 8). Lijeva hemisfera superiorna je izvođenju

semantičkih operacija, kao i u proizvodnji i percepciji ritmičkih fenomena, dok desna predvodi u procesuiranju informacija o visini tona, harmoniji i melodiji, tempu i naravno procesuiranju fonetskih sekvenci. Govor nastaje pomoću motoričkih aparata smještenih po sredini tijela (u tekstu je navedeno "po sredini tijela, pretpostavljam da se radi o mozgu) na sjecištu motoričkih neurona iz obje hemisfere (Cook 2002: 20).

Sinaptička komunikacija opće je prihvaćena kao funkcionalna jedinica kognicije, no autor u knjizi iznosi zanimljivu tezu o protofenomenima, odnosno staničnoj razini komunikacije s okolinom za koju smatra da je osnova svijesti o sebi odnosno osjećaja sebstva (selfa). Slično tvrdi i Damasio, o čemu sam pisala u uvodnom dijelu, pri čemu analizira izmjenu iona kroz polupropusnu membranu stanice koja kreira senzibilnost stanice prema okolini.

Iako stanica održava ionski potencijal (ionic potential gradient) između staničnog sebstva/jastva (selfa) i okolinskog ne- sebstva, periodički se ta barijera opušta i događa se transmembranski tijek (flow) ionskih naboja koji kreiraju akcijski potencijal (action potential) koji ima važnu ulogu u iniciranju aktivnosti neurotransmitera i posljedičnog informacijskog procesuiranja (Cook 2002: 156). No, prema autoru, izmjena iona nije sama po sebi informacijska, ona je sredstvo direktnog osjećaja elektrostatičkog stanja okoline jednostavnom difuzijom iona u i izvan stanice.

Dok sinaptička komunikacija vodi do kognicije multistaničnih živčanih sustava, transmembranski tijek (engl. *flow*) iona stvara direktan osjećaj vanjskog svijeta, odnosno subjektivne svijesti. No bitno je naglasiti da fiziološki mehanizam permisivnosti membrane rezultira isključivo staničnom osjetljivošću na okolinu, što možemo promatrati kao protofenomen većih psiholoških fenomena.

Sva živa bića imaju određeni stupanj protosvijesti (vidi uvod - Damasio) koja nastaje kao posljedica kolektivnih osjetljivosti/senzitivnosti (sensitivities): postojanje više stanica koje jednako reaguju. Sinkronizacijom akcijskih potencijala brojnih stanica stvara se obrazac transparentnosti živčanog sustava, što čini akcijski potencijal stanice najnižom jedinicom subjektivnosti. Neuron time uči o vlastitoj biokemijskoj situaciji (kao što je opisano i prethodnom tekstu o autopoietičkim sustavima) te tako nastaje protoosjećaj i protomisao stanice.

Pri tome je iluzoran osjećaj direktnog kontakta stanice sa vanjskim svijetom. Međutim, individualne živčane stanice u direktnom su kontaktu sa svojom okolinom pri čemu proizvode multineuronski osjećaj subjektivnosti koji stvara subjektivan osjećaj višeg reda koji je

stvaran/osjetan/svjestan. Međutim, mozak ne doživljava izravno okolinu, već koristi intrakranialnu ekstracelularnu tekućine. Drugim riječima, naša svijest o vanjskim fenomenima, isključivo je kognitivne prirode.

Cook svoju elaboraciju ne dovodi u jasnu vezu s analizom glasa, no za pretpostaviti je da upravo glazbu, odnosno frekvencije tonova doživljavamo i na staničnoj razini, što potvrđuju i brojne medicinske studije. Drugim riječima, frekvencija glasa kao i emocionalno stanje koje odražava moguće utječe i na pjevača ili slušatelja i na staničnoj razini.

Iako Cook u svojoj knjizi to doslovno ne objašnjava, moguće je zaključiti da tonovi, odnosno zvučne vibracije utječu ne samo na kognitivne nego i na protomehanizme, stvarajući stanje, atmosferu tijela, tim više ako ih proizvodi samo tijelo, odnosno vlastiti glas. Tako postoje vježbe u tehnici BMC - *body mind centeringa* (o čemu će biti riječi u sljedećem poglavlju) u kojima se vokaliziraju određeni organi, odnosno koncentracijom i pozornošću se spušta na razinu tkiva te se, praćenjem vibracije određenog organa toj vibraciji daje glas, odnosno vokalizira se određeni organ ili dio tijela.

Sličan pristup, no s duhovno usmjerenim ciljem susreće se u istočnjačkim pristupima zvuku i glasu čiju efektivnost danas potvrđuju i nova znanstvena otkrića, ali i primjena u art terapiji o kojoj će biti govora kasnije.

Istočnjačke prakse smatraju da zvuk može utjecati na cjelokupno psihofizičko stanje čovjeka pri čemu primjerice mantra može pomoći poboljšanju koncentracije, umirenju i balansiranju uma. Pjevanje i vizualizacija su tehnike koje su koristili stari religijski sustavi kako bi pomogli ljudima razviti prirodne kapacitete i izmijeniti energiju uma i tijela, primjerice tantra budizam.

Prema Donaldu Proctoru, u antičko doba zdravstvene dobrobiti pripisivale su se govoru i pjevanju. Proctor navodi Galena koji smatra da duboko disanje i vokalne vježbe dobro djeluju na zdravlje toraksa i pluća. Preporuke za korištenje vokalnih vježbi u zdravstvene svrhe opstale su do 17 stoljeća, kada se pjevanje počelo povezivati sa širenjem tuberkuloze.

U Westminsterskoj školi u 16. stoljeću preporučivalo se barem dva sata pjevanja dnevno, a 1588. godine William Byrd u knjizi "*Psalmes, Sonets and Songs of Sadness and Pietie*" piše da je "vježbanje pjevanja dobro za očuvanje zdravlja jer jača sve dijelove prsnog koša i otvara kanale". Fabricius je 1600. tražio objašnjenja za ljekovita djelovanja pjevanja. Zapisao je da postoji "unutarnje uho" i da, kada zvuk dosegne to uho, vibracije putuju kroz cijelo tijelo.

Također smatralo se da postoji nešto u vokalnoj proizvodnji zvuka, nevezano uz samu ideju sadržanu u pjesmi što doprinosi očuvanju zdravlja ili ozdravljenju. Također, u brojnim mitologijama, svijet je nastao upravo iz zvuka, a brojne mistične prakse oslanjaju se upravo na moć zvuka u izlječenju i izmjenama svijesti.

Pri izvođenju mantrane bitno je točno artikulirati zvuk, čime se stvara specifična harmonija koja vibrira unutar izvođača i pojačava njegova osjetila. Kako u knjizi *Restoration of Breath* navodi Nair - prema Upanišadama, Brahman je u tijelu i iskušava se kroz praksu meditacije. Dahom se najbolje kontrolira um (percepcija i emocije) i time stječemo uvid u nemanifestirani potencijal energije.

Prema Mandukya Upanišadi, nemanifestirana kozmička energija nalazi se u tijelu i pokreće dahom, a nalazi se u epifizi koja je sjecište svih živaca i pokreće se mantram AUM. AUM je simbolička reprezentacija primordijalnih moći koja je djelatna kroz kozmičke principe Nada i Bindu je točka, pauza - nemanifestirana potencijalna energija - iz koje se sila Nade pojavljuje u suptilnoj mikrokozmičkoj eksploziji.

Univerzum je nastao iz Bindu i to kretanjem Nada, a održava se u mantri AUM koja predstavlja principe pokreta, forme i energije koje odražavaju stvaranje, uništenje i ravnotežu koja ih spaja. Ideje enabolizma i katabolizma u biologiji i biokemiji odražavaju iste principe.

U DhyanaBindu Upanišadi AUM je dalje objašnjen kroz tvrdnje da je tijelo dobro uređeni kaos koji se manifestira kroz Bindu i Nada -oni su ne samo primordijalni principi nego i tri različita pokreta nosnica.

U Brahmavidya Upanišadi navodi se da je svaki glas drugačije lociran u tijelu: A je smješten u centru tijela, četiri prsta ispod pupka, U je u sredini prsa, a M na lokaciji trećeg oka (epifiza). Takvom putanjom AUM inicira kretanje Kundalini energije i stimulira čakre (područja u tijelu koje su centri kinetičke energije, a njihov balansiran rad doprinosi zdravlju organizama). Mantrane i disanje (Pranayama) pomažu balansirati čakre.

Mantra znači dozivanje i označava prelazak iz dnevnog u ekstradnevnu svijest. Sastoji se od posebno aranžiranih zvukova, a svaki zvuk rezonira u specifičnoj zoni tijela, ovisno o zvuku ili slovu alfabetu. Mantra je tako zvuk tijela čiji je cilj stimulirati energiju tijela vibracijama i kombinacijama vibracija (Nair 2007: 85). Svaka se mantra sastoji od specifičnog obrasca disanja, no zvuk je u mantri važniji od daha. Mantrane uvijek rade sa čakrama (Nair 2007: 70-75).

Relativno je nova metoda opuštanja *brainwave entrainment*, modifikacija moždanih valova. Budući da je dokazano usklađivanje moždanih valova s okolišem, često se koristi stimuliranje niskih frekvencija (alfa, theta) za opuštanje. Taj princip dokazuje odnos otvorenosti organizma prema utjecajima zvuka kao i njegovo podešavanje u skladu sa auditivnom okolinom, ali koliko mi je poznato nisu rađena istraživanja usklađivanja moždanih valova slušanjem direktnog (live) pjevanja ili vokalizacije, pa se ovdje neću više baviti tom metodom.

Iznimke su istraživanja utjecaja mantrе AUM i eksperiment s metodom *toning* o kojoj će biti riječi kasnije - no u oba slučaja naglasak istraživanja je izmjena stanja samog izvođača zvuka, a ne izmjena inducirana slušanjem. Bitno je samo napomenuti da izmjena moždanih valova utječe na izmjenu neurokemikalija i izaziva emocionalne i psihološke reakcije.

8.2. "Pustiti glas"

Danas postoji smjer art terapije koji se oslanja na rad s glasom. U nastavku teksta navodim neke od spoznaja art terapeutkinje Margaret Deak. Metoda kojom se ona bavila nazvana je TONING, a o toj je metodi knjigu napisala i Laurel Keyes. Margaret Deak definira toning kao "korištenje osobnog glasa u svrhu izmjene vlastitog stanja" (Deak 1990: 7). Iz toga proizlazi da individualni rad s glasom može promijeniti raspoloženje i emocije. Postoji mogućnost i rada za drugog, no prema Deak najefektivniji je individualni rad. Fokus toninga je *pratiti stanje tijela*, a kao posljedica događa se promjena mentalnog stanja, poput uvida u nepoželjne obrasce ponašanja. Toning ne podrazumijeva pjevačke tehnike nego oslobađanje glasa od cenzura uma, te proizvodnju najrazličitijih glasova, tonova i struktura.

U vlastitom iskustvu teatarskog rada s glasom izuzetno korisno je iskustvo radionica Irene Tomažin, Ryszarda Nieoczyna i Anne-Marie Blink. Dok je Ryszard Nieoczyn inspiriran parateatarskom fazom Grotowskog i vlastitim uvidima u energetski i ezoterijski rad inzistirao na iscrpljivanju tijela dugotrajnim i ekstremnim fizičkim naporima i istezanjima, nakon čega bi započinjao vokalizacije koje bi vodile do rada s tekstom kroz pronalaženje vlastitog tijeka teksta kroz tijelo, ne nužno dikcijske točnosti. Svrha iscrpljivanja bilo je popuštanje svih otpora, poznata via negativa metoda Grotowskog.

Irena Tomažin glasu također pristupa kroz tijelo, s obzirom i na svoje plesno iskustvo. Međutim, njezin je pristup suptilniji. Ciljanim radom s određenim dijelovima tijela posebice kukovima, uzemljenjem, zatim trešnjom tijela, Tomažin istovremeno otvara tijelo i glas, puštajući glasovne improvizacije i vlastite interpretacije određenih pjesama.

Vježbe su usmjerene otkrivanju potencijala i dubine rada s glasom, ali i na istraživanje mogućnosti vođenja glasa kroz tijelo i prostor. Kao i Tomažin, Anne-Marie Blink stimulira glas iz različitih dijelova tijela - primjerice kroz spuštanje iz kralježnice gdje druga osoba prelazi po kralješnici kako bi "povećala energetska polje".

Također, kod svih navedenih pedagoga, bitno je izbacivanje iz habitualnog, uobičajenog korištenja glasa, oslobađanje glasa za druge potencijale - primjerice, otvaranjem prostora između kralježaka i rebra. Istovremeno, Anne-Marie Blink svojom metodom uspijeva osloboditi vrlo intenzivne energetske i psihološke prostore. Zanimljiva je i metoda Ang Gey Pin, singapurske umjetnice koja je godinama radila u Grotowski institutu u Pontaderi te je naknadno razvila vlastitu praksu *Sourcing Within* povezujući kineske korijene, thai chi i principe Grotowskog. Intenzivnim treningom umjetnica radi na svjesnom povezivanju glasa i pokreta, inzistirajući na iznenađenju, drugosti, tijeku.

U svojoj doktorskoj tezi *Sourcing Within: A Reflexive Investigation of Creative Path*, nastaloj prema vlastitoj vokalnoj, iskustvenoj praksi u kojoj objedinjuje teoriju i praktično iskustvo koristeći *practice in research*, heuristički princip kojim naglašava nemogućnost generalizacije i vrijednost osobnog iskustva u ovakvom umjetničkom i spoznajnom radu. Gey Pin citira Magnat, jednu od polaznica radionica koja, analizirajući svoje vokalno iskustvo izjavljuje kako je "za razvoj utjelovljene svijesti važno ne analizirati rad sa glasom, nego kultivirati duboku visceralnu senzibilnost unutar procesa" naglašavajući pri tome

"važnost primjećivanja promjena koje se događaju ispod kože. Ključ vokalizacije je dopuštenje instinktivnim *responisma* da raspletu duboko pohranjene čvorove reakcija i misli i da time integriramo vlastito zapušteno sebstvo. Pjevanjem se oslobađaju blokirani dijelovi, a ukoliko oni ne budu oslobođeni mogu stvoriti tenzije u tijelu u obliku grčeva koji blokiraju glas" (Gey Pin 2017: 78).

U vokalnoj praksi Gey Pin izuzetno je važna otvorenost i receptivnost na vanjske podražaje. "Dok pjevam vidim kako ptica proljeće pored prozora i reagiram na nju, prepoznajem u sebi mjesto čežnje te počinjem komunicirati s tim mjestom. Istog trena, moj unutarnji svijet susreće vanjski svijet... rezonanca moga glasa se mijenja. Dok pjevam, rezonanca se neprestano mijenja. Dopuštam da glas odgovori na moju emocionalnu potrebu. Dozvoljavam različitim dijelovima tijela da reagiraju i kroz pokret podrže glas. Tako se pjesma razvija sama od sebe, a ja pratim taj tijek života. U meni je kontinuirani tijek. Čak i u tišini je skrivena pjesma. Dopuštam tijelu da odgovara na te suptilne promjene bez žurbe. Dajem si vremena

za ovaj proces - čujem, pjevam, odgovaram, pitam, istovremeno me se čuje, pjeva, ja postajem odgovor" (Gey Pin 2017: 79). Gey Pin nadalje pojašnjava:

„Rad na glasu povezuje me sa unutrašnjošću, to je bogat, iscjeljujući izvor. Rad glumca počinje kada se počinje brinuti o sebi. Prema Electi Behren - vokalni trening je proces istraživanja i prilagodbe vlastitim potrebama“ (Gey Pin 2017: 81).

Vlastiti vokalni rad promatram kao šetnju glasom kroz tijelo, odnosno istraživanje glasa čija je inicijalna faza izmjena tjelesnih postura, odnosno, otvaranje prostora u tijelu. Drugim riječima, glas ide iz tijela, spojen je s njim. Međutim, rad s glasom također potiče imaginaciju i vodi svijest u neočekivanim smjerovima, pri čemu je bitno slušanje i praćenje, a ne vođenje glasa. To je način otkrivanja pjesme, melodije koja se iz nekog razloga uspostavlja u odrmeđeno djelu .

Produbljivanje tijela kroz produbljivanje glasa (uvjetno rečeno, ne odnosi se na tonove) ima jak energizirajući, gotovo iscjeljujući potencijal, upravo s obzirom na sve navedene teorijske smjernice. Također, kada glas i tijelo tendiraju postati jedno, često nas iznenađuje obim glasa. Prema riječima Ryszarda Nieoczime, glas kao da prestaje biti "moj" kao da ne dolazi od mene iz mojega tijela nego mu više ne mogu odrediti izvor, dolazi odsvuda istovremeno.

U svim navedenim praksama cilj rada je oslobađanje glasa od nelagode i samokontrole ega. Kad je glas slobodan, stvara se osjećaj da glas ne dolazi od subjekta, nego da mu je izvor istovremeno unutarnji i vanjski. Time se također oslobađaju moguće emocionalne i psihološke blokade, te se otvara mogućnost susreta sa vlastitim neprerađenim emocijama, pristup različitim dijelovima sebe ili pokretanja imaginacije. Na neki način, rad s glasom zahtijeva integraciju svih razina osobnosti.

U performansu *Dozivanje*, koji sam izvela na Festivalu prvih u KNAP-u 2017. godine i potom na Kustoskoj platformi u KNAP 2018. godine, istraživala sam rad s vlastitim glasom. Performans je bio koncipiran kao *site – specific* rad, kreiran u odnosu s mozaikom Otona Glihe. Donosim opis performansa:

Dozivanje je proces otkrivanja novih prostora ili proces prizivanja onih prastarih. Oton Gliha izradio je 1972. godine kameni mozaik na zidu foajea Kulturnog centra na Peščenici. Nakon odvajanja kazališne pozornice, mozaik dospijeva u *backstage*, uski prostor nedostupan publici, nalik tunelu, ili spilji. Unutar tunela, gromače *terra magice* nude natruhe drevnih sjećanja koja ovim radom dozivam, glasom, oslobađajući prostore skrivene u vlastitom (ili kolektivnom) tijelu.

Kroz glasovnu improvizaciju i improvizaciju pokretom u navedenom prostoru istraživala sam različite tjelesne rezonatore, odnos pozicije tijela i glasa, odnos glasa i intencije, prepuštanja i kontrole. Pokušala sam u vlastitom tijelu oživjeti Glihine *Gromače*, prizvati primordijalno, necenzurirano, arhetipsko. Improvizacije su trajale oko dvadeset minuta tijekom kojih sam pokušavala podsvjesne zapise prizvati na površinu. Odnos tijela i glasa funkcionirao je kao svojevrsni ulazak u specifično povišeno stanje, u kojemu se istovremeno odvija istraživanje, propuštanje, promatranje i stvaranje. Također, unutarnji doživljaj sličan je stanju transa u kojemu putem glasa otkrivam vlastite nepoznate karakteristike, inzistirajući na ekstremnom i ekstimmnom.



11. *Dozivanje*, Kustoska platforma, KNAP, 2018. Foto: Juraj Vuglač

8.3. Glas i psiha

Glas je česta tema psihoanalitičkih promišljanja. U tekstu *Between Sound and Silence: Voice in the History of Psychoanalysis* iz 2008. godine, Alice Lagaay navodi kako je glas uvijek bio relevantan za psihoanalizu ne samo zbog toga što se psihoanaliza oslanja na govor u praksi, već i zbog toga što je glas ili smetnje u glasu/govoru (od mucanja do uzdaha ili afonije) još Freud razumio kao manifestacije nesvjesnih konflikta .

U psihoanalizi je glas istovremeno sredstvo i simptom, odnosno, kako autorica navodi, simptom nesvjesnog i putokaz prema njemu te prema tome metoda slušanja u psihoanalizi nije koncentrirana na ono specifično označeno, nego na male znakove i nelogičnosti u narativu koji su indikativni za stvarno stanje pacijenta - takvo slušanje podrazumijeva fokus na modulacije u glasu jer "nije važno što je glasom izrečeno nego što nam glas govori o govorniku" (Lagaay 2008:55). Drugim riječima, psihoanalitičko slušanje koncentrirano je više na zvukovne varijacije izrečenog nego li na samo značenje.

Autorica također spominje obrat u psihonalizi koji se dogodio na putu od Freuda, koji glas smatra simptomom poremećaja i nestabilnosti do Lacana koji nestabilnost smatra karakteristikom normalnog jezika. Nadalje, Lacan tvrdi da je glas prazni ostatak, a ne više pozitivni indikator nesvjesnog. Subjekt je karakteriziran manjkom, a njegova žudnja nikada ne može biti ispunjena (Lacan 1965:7-8).

Prema Lagaay, Lacanova predavanja i sama su odražavala njegov koncept glasa. Poanta slušanja nije razumijevanje nego dopuštanje vlastitom nesvjesnom da izađe i reagira na izrečeno. Za Lacana je glas, međutim lišen materijalne, zvučne supstance, on je u biti manjak koji je osnova želje, te također nije prijenosnik glasa razuma, unutaršnjeg dijaloga ili samoprezentnosti već odsutnosti, nemogućnosti, te predstavlja točku analitičke neadekvatnosti koja izražava granicu neizrecivog i onoga o čemu je nemoguće razmišljati unutar diskursa. Glas je tako točka spajanja stvarnog i teorijskog - zvuk glasa i ideja o glasu su za Lacana paradoksalno isti i različiti pojmovi (Lacan 2006: 690-696).

Prema Dolaru, glas se može razumjeti kao još elementarnije utjelovljenje predmeta *a* jer "ukoliko je glas prvi znak života, nije li onda slušati se i prepoznati se iskustvo koje prethodi prepoznavanju u zrcalu, nadalje nije li majčin glas prva problematična veza s drugim, nematerijalna spona koja zamjenjuje pupčanu vrpцу i oblikuje sudbinu najranijih perioda života. Glas je prvi oblik samoreferencije i samorefleksije koji se pojavljuje kao čista autoafekcija u najbližoj unutrašnjosti, autoafekcija budući da joj nedostaje vanjska površina koja bi reflektirala

glas, čista neposrednost u kojoj je pošiljalac ujedno i primatelj unutar čiste unutrašnjosti jer ne zahtijeva prepoznavanje u vlastitom liku nego daje direktno iskustvo" (Dolar 2009: 39).

Dolar navodi kako glas nije hipotetičko ishodište, "sirova građa koju je potrebno ukrotiti do razine fonema". Odnos prema glasu je dvostruk- jedan povezan sa značenjem koji zanemaruje glas i drugi koji zanemaruje značenje i inzistira na užitku, pri čemu žudnja premašuje značenje.

"Glas je poput tjelesnog projektila koji se odvaja i širi naokolo, ali s druge strane upućuje na unutrašnjost tijela, na intimnu diobu tijela koja se ne može otkriti - kao da je glas sam princip podjele na unutarnje i vanjsko" (Dolar 2009: 69).

Ne pripada ni jeziku ni tijelu iako ih povezuje, nije dio lingvistike ali ni tijela - odvaja se od tijela te funkcionira kao tjelesni projektil koji se odvojio od tijela a usprkos tome ostao tjelesan. Kao i nagon, glas prekoračuje granice tijela, no nije izvan njega. Ono što je zajedničko jeziku i tijelu je glas, no glas nije dio jezika ni dio tijela- on ih spaja. Glas utjelovljuje samu prisutnost, no sam je krajnje neuhvatljiv - čine ga zračne vibracije koje nestaju čim su nastale, čista minulost koju je nemoguće fiksirati. Istovremeno glas nudi iluziju neposrednog pristupa čistoj prisutnosti pri čemu ga možemo promatrati kao čistu osnovu jezika, no istovremeno moramo uzeti u obzir de Saussureovu tvrdnju kako bit jezika nema nikakve veze s glasovnom prirodom jezičnog znaka.

8.4. Glas i označitelj

Glas ne upućuje na značenje, iako svakom glasu možemo pripisati značenja. Glas je zvuk obdaren voljom da se nešto kaže, unutarnjom namjerom. Podrazumijeva "subjektivnost koja samu sebe iskazuje" (Dolar 2009: 19), No, istovremeno, glas pruža otpor proizvodnji značenja, on je materijalna potpora proizvodnji značenja iako joj sam ne pridonosi, pri čemu omogućuje izraz ali se u njemu gubi.

Prema tome, glas je izvanjezični element koji omogućuje pojavu govora. Budući da sam po sebi ne pridonosi značenju, stvara dihotomiju označenog i označitelja. Dok označitelj (fonem), zahvaljujući upravo svojoj repetitivnosti i iterativnosti, posjeduje logiku, može se secirati, odrediti i fiksirati, pri čemu su njegova specifična obilježja nevažna, jer se gradi temeljem razlika i definiran je isključivo svojom funkcijom, glas ima meso i kosti. Kako

je već navedeno, prema de Saussureu glas je za jezik samo sekundaran stvar, materija kojom se jezik služi i ne pridonosi tvorbi značenja (de Saussure 1959: 8). Fonem je

"apokrifni način na koji je označitelj uhvatio i oblikovao glas, no čak i takav postupak uvijek stvara ostatak koji ne može biti isključivo označitelj i nestati u značenju, ostatak koji nema smisla, otpadak- izmet označitelja" (Dolar 2006: 22).

Dolar pri tome navodi akcent, intonaciju i individualnost glasa kao ostatke koji se opiru. Također, navodi i predjezične/fiziološke elemente glasa koji se opiru značenju, poput kašlja, krika, dječjeg brbljanja koji su "fiziološki glasovi" nastali uslijed promjena ili potreba organizma, ali i postjezične glasove poput smijeha, koji u biti smješta između pred i post jezičnog, biološkog i društvenog, jer biva izazvan društvenim ali se manifestira kao animalna erupcija. Postjezični element - pjevanje predstavlja estetski užitak, ističući afektivnu moć glasa koja izriče neizrecivo. Glas ima dubinu upravo zato što ne znači ništa, on znači više od pukih riječi (Dolar 2009: 32).

8.5. Glas i logos

Dihotomiju glasa i logosa pratimo, prema Dolaru od 2200 godina prije Krista kada je kineski car Chun dao upute za glazbu koja treba pratiti smisao riječi jer u suprotnom, "čim se odvoji od svog tekstovnog sidrišta, glas gubi smisao i postaje prijetećim - o tome ovisi njegova moć zavodjenja i fascinacije", pri čemu izjednačuje glas sa ženskošću (Dolar 2009: 42). Platon dvije tisuće godina kasnije navodi kako ne treba stvarati novu glazbu jer se promjenom zakona glazbe mijenjaju i državni zakoni pri čemu posebna opasnost vreba od užitka koji postaje mjerilo ponašanja (Platon 2004: 124-125). Drugim riječima, glas koji se osamostalio od riječi, glas onkraj logosa, postaje prijetnja stabilnosti sustava. Sličnu liniju slijedi Sv. Augustin, navodeći kako osjetilni užitak pjevanja bogu oslabljuje dušu i vara jer ne prati razum. Istovremeno Augustin smatra da pjevanje pomaže uzdizanju duše k Bogu, međutim treba naći pravu mjeru između užitka pjevanja koje je opasno i onoga koje je svrhovito - zbog toga je "glas istovremeno najprofinjeniji i najperfidniji oblik mesa" (Augustin 2005: 186) budući da je tjelesnost u glasu oslobođena materijalnosti. Stoga je imperativ vezati glas uz slovo i spriječiti njegovu inherentnu dvosmislenost. No postoje i mistične religijske struje koje upravo u glasu vide spasenje, ističući krutost logosa kao prijetnju.

Postavlja se pitanje dolazi li ono što se nalazi onkraj riječi od boga ili vraga, jer onkraj riječi u biti ne možemo razlikovati boga i vraga. Tako je i glazba istovremeno element duhovnog uzdizanja ali i izvor besmislenog užitka koji degradira dušu.

Slično razmišljanje slijedi i Francuska revolucija postavljajući određena ograničenja načinima pjevanja pri čemu je također bilo uputno izbjegavati besmislen užitak koji bi mogao "omekšati francusku dušu feminiziranim zvukovima iz salona" (Dolar 2009: 47).

Glas i zvuk općenito imaju nevjerojatnu sposobnost direktnog penetriranja i proizvodnje direktnog učinka na dušu odnosno njezine iracionalne, predlingvističke i afektivne dijelove (sjetimo se *brainwave entrainment*), za što bi se još u Platonovoj filozofiji moglo tražiti objašnjenja vezana uz prirodu zvuka i sluha, kao i uz dinamičku strukturu zvuka i pasivnost slušanja (odnosno stanje bivanja pokrenutim) vibracijom koja rezonira u duhu i tijelu (usp. Siisiäinen 2010: 129) što možemo vidjeti u djelu *Država* gdje se opisuju stilovi pripovijedanja i harmonije pogodne za odgoj duha u državi (Platon 2004: 121-30).

Platon smatra da osim negativnih afektivnih učinaka, glazba potiče i sućut - što uzrokuje harmonizaciju afektivnih pokreta duše i u tom je slučaju glazba funkcionira kao korekcija pri čemu se duh usklađuje s glazbom te na taj način glazba formira karakter. Zbog toga je u Grčkoj i Rimu glazba smatrana jednim od glavnih elemenata konstituiranja polisa, budući da jedino ona može proizvesti, oblikovati i organizirati iracionalni karakter građana jer funkcionira predlingvistički i pedracionalno.

Prema Dolaru, glas je moguće promotriti i kao autoritet koji dolazi izvana što dolazi od činjenice da se od glasa teško obraniti. On nas pogađa iznutra, ulijeva se direktno u našu unutrašnjost, od njega nema zaštite - ne možemo uspostaviti nikakvu distancu od zvuka. Dok vidljivi svijet predstavlja relativnu stabilnost, trajnost, razlikovnost i udaljenost od lokacije, čujno predstavlja fluidnost, prolaznost i nedostatak distance.

Glas je neuhvatljiv, uvijek u promjeni, nastajanju protežnosti. Iako nositelj autoriteta, pošiljalac glasa, nositelj zvučnog odašiljanja izlaže sebe i postaje izložen učincima moći koji dolaze s povlasticom emitiranja glasa, ali pripadaju slušatelju. Subjekt je izložen moći drugoga jer daje svoj glas, a dominacija može poprimiti i oblik uha. On izvlači unutrašnjost na površinu, ogoljuje je i raskrinkava, što ima i zazornu komponentu" (Dolar 2009: 77). Glas je popraćen efektom tj. afektom srama - sramimo se koristiti vlastiti glas jer tako drugome izlažemo neku skrivenu intimnost. No izlaganje nije izlaganje nečega iskonskog, unutarnjeg već upravo rezultat označiteljskog reza, unutrašnjost koja je to postala intervencijom strukture.

Koristeći glas mi se prepuštamo drugome koji odlučuje o sudbini toga glasa – odgovorom ili oglušivanjem. I slušanje i govorenje su istovremeno i višak autoriteta i višak izloženosti. U vanjskom postoji višak glasa što je posljedica izravnog prijelaza u unutrašnjost, a iz unutrašnjosti se iznosi više nego što bismo htjeli.

Dolar navodi da svi objekti nagona pa tako i glas funkcioniraju kroz mehanizam pretjeranog usvajanja i izbacivanja te su netjelesni dodaci tijelu i izvršitelji podjele na unutarnje i vanjsko iako ne pripadaju ni jednome, smješteni u zonu preklapanja, u ekstimno. Prema Aristotelu glas kao znak boli i užitka (Aristotel 1959:11) prisutan je i kod čovjeka i kod životinja, dok je govor ljuska karakteristika.

Između *phone* i *logosa* postoji rascjep, i to unatoč činjenici da je *logos* umotan u *phone* semantike. Goli glas je zajednički ljudima i životinjama i njime izražavamo čistu bol i užitak, dok govor, izražava korisno i štetno, pravedno i nepravedno. Glas je poput ogoljenog života, on je nešto što bi se trebalo nalaziti izvan političkog, dok je *logos* pandan polisu, društvenom životu kojemu upravljaju zakoni. Međutim glas je i ovdje u poziciji ekstimnosti, simultanoj isključivosti/uključivosti, jer ono što biva isključeno, nalazi se u samoj biti strukture. Drugim riječima, prema Dolaru, glas nije ostatak pretkulturnog stanja ili sretnog prvobitnog vremena kada nas nije mučio jezik - glas je proizvod samog *logosa*, kojega podupire i potkopava.

Glas je tako kao očiti predlogos u funkciji unutarnje izvanjivosti *logosa*, te je povezan s dimenzijom svetosti i rituala u visoko- strukturiranim društvima - primjerice - molitve moraju biti izgovorene, nemoguće je izvesti religijski ritual bez upotrebe glasa. Molitve performativnu moć imaju samo ukoliko su prenesene u glas koji ima obilježje svetosti i osigurava ritualnu učinkovitost usprkos činjenici da glas značenju ne dodaje ništa. U tome, kako tvrdi Dolar, odjekuje hipotetski arhaični glas koji *logos* nije ukrotio (Dolar 103: 107). Slično, sudski postupci imaju stroga pravila o načelu usmenosti - dijelovima sudskog procesa koji se mora izgovarati.

Upotreba živog glasa i načelo javnosti bile su u prosvjetiteljstvu dva načela na kojima se insistiralo u borbi protiv korupcije. Glas je tako bio medij demokratizacije pravde, a demokracija pitanje neposrednosti, tj. pitanje prava glasa. U školama se i danas znanje također prenosi usmeno, iako je zapisano u knjigama, drugim riječima, znanje se od samog početka uprizorivalo posredstvom odgojiteljeva glasa. Glas dakle ritualno osigurava autoritet zapisanog. Prema Dolaru, postoji i autoritativni glas koji funkcionira bez značenja i emitira primordijalnu funkciju. Primjer su diktatorski govori koji se ne oslanjaju toliko na izrečeno nego na sam naboj glasa (kao primjerice kod Hitlera). Drugim riječima, totalitarizam oslanjanjem na glas potkopava ulogu slova, zakona, *logosa* te funkcionira kao izvor nasilja.

Poveznica diktatora i podanika je zvučna veza. Za razliku od fašizma, staljinizam su karakterizirali beskonačni, dosadni govori s ciljem uspostave birokratske procedure i održavanja *statusa quo* (Dolar 2009: 105-117).

Upravo se na razliku između različitih glasova kao manifestacije iracionalne prisutnosti koja nadilazi *logos* oslanja i Barthes u tekstu *Zrno glasa*. Pozivajući se na J. Kristevu i njezine termine 'fenotekst' i 'genotekst' - gdje prvi označava kompletnu komunikaciju, a drugi označava proces artikuliranja efemernih i neznačenjskih struktura (Kristeva 1984: 87-89) koje preimenuje u *feno* i *geno* pjesmu kako bi opisao pjevanje dva pjevača, Panzera i Fischer-Dieskaua i razliku između njihovog pjevanja. Barthes tvrdi kako u Panzerinom pjevanju postoji nešto izvan značenja riječi, melodije i stila izvedbe, nešto direktno povezano s pjevačevim tijelom koje dopire do slušatelja iz dubine šupljina, mišića, membrana, i iz dubine slavenskog jezika. Glas tu nije osoban, ne izražava pjevačevu dušu a u isto je vrijeme vrlo individualan, pri čemu čujemo tijelo koje nema građanski identitet, nema osobnost, ali je izuzetno tjelesan (Barthes 1977: 182). Taj glas direktno prenosi simboličko, preko razumljivog, komunicira zakon oca i njegovu faličku strukturu. To je zrno/sjeme - materijalnosti tijela koja govori materinjim jezikom (Barthes 1977: 182). Prema Kristevoj fenopjesma pokriva sva pravila žanra, sve u izvedbi što je u službi komunikacije, reprezentacije, izraza, sve kulturne vrijednosti (subjektivnost, ekspresivnost, dramatičnost, osobnost pjevača), dok je genopjesma onaj volumen govora i pjevanja, mjesto gdje označitelji "klijaju ispod jezika i u njihovoj suštosti materijalnosti" pri čemu igra označitelja nema veze s komunikacijom, reprezentacijom jer "predstavlja onu dubinu stvaranja gdje melodija stvara jezik, ne onime što kaže, već samim ishodištem u kojem melodija istražuje funkcioniranje jezika" (Barthes 1977: 184). Takav pristup označava *jouissance*¹⁰, princip ugone, to je tijelo u glasu koje pjeva, odnosno pjesma koja dolazi iz unutrašnjosti tijela. Upravo je takav pristup "tjelesnom pjevanju" primijenjen na spomenutim radionicama Ryszarda Nieotczyima, Irene Tomažin i Ane Marie Blik koji se uvelike oslanjaju na dijalog tijela i glasa pri pjevanju i improvizaciji, koristeći tijelo i njegove pohranjene informacije kao pogonsko gorivo glasu. U tom slučaju tijelo je zaista "projektil koji ispuca glas" prema primatelju, kako navodi Dolar.

¹⁰ Slično Lacanovoj psihoanalizi gdje termin označava težnju transgresiji principa ugone, želju za odlaženjem dalje, što u konačnici rezultira bolom, budući da ljudsko biće može podnijeti tek određenu količinu ugone, Barthes termin koristi za označavanje ushićenja postignutim nadvladavanjem formi i dezorijentacije koje ono izaziva

9. SOMATSKE PRAKSE

Termin somatske prakse označava skup različitih praksi, odnosno opsežno polje znanja nedavno priznato i uključeno u akademske krugove, a koje obuhvaća jasne etičke principe i suptilni politički aktivizam, pri čemu je zajedničko svim takvim praksama inzistiranje na

"odbijanju postojanja jedne istine te afirmacija brojnih mogućnosti i izbora pri čemu je , izuzetno bitno preuzimanje vlastite odgovornosti za tjelesni i životni proces" (Eddy 2009: 19).

Zrinka Šimičić Mihanović, plesačica, koreografkinja certificirana SME (Somatic Movement Educator), IDME (Infant Developmental Educator) i CMA – SP (Certified Movement Analyst – Somatic Practitioner), od kojih se prva dva certifikata odnose na učenje B. B. Cohena¹¹, naglašava kako točnijim smatra naziv somatske prakse nego li somatske tehnike budući da praksa ne podrazumijeva zatvorenu cjelinu, već stalno prisutno pitanje i otvorenost za nove odgovore. Somatske prakse podrazumijevaju umjetnički, koreografski i izvedbeni rad, a indirektno i terapijsku praksu. Svima je zajednička pedagoška orijentacija ka decentralizaciji donošenja odluka, te naglašavanje osobne odgovornosti nasuprot vanjskom autoritetu. Prakse obilježava razvoj iskustvene autonomije koja podrazumijeva uspostavljanje duboke povezanosti (deeply-sensed) s vlastitim tijelom i tjelesnim sebstvom pri čemu je jasna težnja ka nadilaženju objektifikacije tijela koje još uvijek predstavlja dominantan suvremeni pristup tjelesnosti. Kako u intervjuu kaže Zrinka Šimičić Mihanović,

"tijelo je u našoj percepciji najčešće pojam koji vežemo za fizičko, materijalno postojanje i koji je dodatno doveden u gotovo hijerarhijski odnos s duhom, umom i inteligencijom. Civilizacijski ga tako doživljavamo i tretiramo. Pojam 'soma' utoliko je drugačiji jer podrazumijeva 'živo tijelo u njegovoj cjelovitosti'."

Inzistiranje na samoobrazovanju i internalizaciji autoriteta (izgradnji osobnog autoriteta), te razvoju samosvijesti doprinose činjenici da su somatske prakse,

¹¹Bonnie B. Cohen osmislila je metodu Body Mind Centering. Istraživačica, terapeutkinja, pedagoginja umjetnica u području pokreta ,

"tihi politički pokret zasnovan na uvjerenju da postoje kapaciteti i mogućnost osobnog usmjeravanja i preusmjeravanja života putem suptilnih samorefleksivnih procesa, te sposobnost aktivnog kreiranja vlastitog iskustva svjesnim radom na percepciji, osjetilnoj punoći i ko-aktivnoj uključenosti u svijet" (Williamson 2009: 30).

Iskustveni pristup i individualno traženje odgovora je, prema Šimičić Mihanović

"drugačije od učenja kroz sustav ponuđenih rješenja koje usvajamo izvana. Do odgovora, koje sam kroz veliki dio školovanja navikla dobivati izvana, u somatskom radu često sam trebala doći sama. S vremenom moja su pitanja postajala sve šira, sveobuhvatnija i sve duže mogu nositi pitanje bez pritiska da saznam odgovor."

Ključno je u somatskim praksama odgovore tražiti iznutra, u iskustvu, a takva su iskustva ponekad teško prevediva u jezik.

Zato govorimo o somi, što podrazumijeva iskustveni koloplet, kompleksne strukture društvenih i kulturnih vrijednosti, kao i obiteljskog nasljeđa zapisane su u svakom tijelu, pri čemu somatske prakse uspostavljaju jednostavne principe rada, ne namećući jedinstveno znanje/istinu pojedincu ili zajednici, već djeluju putem uspostave kontakta i sustava podrške unutar vlastitog tijela, ali i u međuljudskoj komunikaciji i to kroz individualna iskustva praktičara.

Pri tome, kako navodi, pokretom dominiraju obrasci. Zbog toga se javlja smanjena kreativnost i svojevrsna "zarobljenost u pokretu", što se naziva "pretjerana stabilizacija" koju doživljavamo i fizički, kao osjećaj tromosti, zbunjenosti (dense) i plitkog i rigidnog disanja, kao i gubitak sposobnosti prepoznavanja i uvažavanja suptilnih senzacija i pokreta (Williamson 2009: 32).

Također, naglašavanje pojavnosti odvaja nas od stvarnog razumijevanja i povezanosti s tijelom i njegovim mehanizama i intuicijom. Povezivanje s "misterioznom inteligencijom tijela", kako tvrdi autorica, uči ljude spoznavanju svijeta, ne samo putem eksteroceptivnog sustava (primarno vizualnog i auditivnog), već i kinestetičkog, osvještavajući propriocepciju i interocepciju. Pri tome somatske prakse inzistiraju na samorefleksiji i nedonošenju sudova/prosudbi, kao i otvorenosti procesa samospoznaje i to stvarajući ambijent dovoljno siguran da omogući eliminaciju uvriježenih obrazaca prosuđivanja, natjecateljskog stava, te komunikaciju zasnovanu na napadu i obrani, što doprinosi cjelokupnom boljitku praktičara.

Somatske tehnike naglašavaju osjetilnost, koja prethodi percepciji i interpretaciji, kao točku moguće preobrazbe i prestrukturiranja obrazaca. Dakle, otvaranjem i osvještavanjem prostora osjetilnog, otvara se mogućnost promjene obrazaca i to putem ulaska u predrefleksivnu svijest čemu doprinosi disanje, uzemljenje, kao i povezivanje s tijelom (putem iskustvene anatomije) i okolinom, gravitacijom, težinom, masom, flowom/tijekom, pokretom kao i nalaženje podrške unutar tijela - osvještavanjem sustava organa, intracepcije, itd.

Somatske prakse također često koriste relaksaciju i usmjeravanje na parasimpatičke procese korištenjem meditativnih postupaka i osvještavanja datosti tijela. Takvo naglašavanje bivanja u prostoru/stvaranja ili osvještavanja prostora bivanja slično je konceptu djelatne intuicije o kojemu je bilo riječi u poglavlju o Istoku i Zapadu.

Iskustvo dubinski usmjereno prema tjelesnim ritmovima, a ne prema imperativima vremena kao društvene konvencije. Drugim riječima, praksa podrazumijeva upoznavanje biološke ili fiziološke temporalnosti koja je različita od one svakodnevne, konvencionalne, obilježene dvadestčetverosatnim danom. Pri tome je bitno naglasiti metodološku važnost nenametanja analitičkog okvira već primat osobnog iskustva i samorefleksije.

Kretanje odražava kvalitete duboke osjetilnosti/osjećajnosti, pri čemu ovakvi procesi pružaju priliku osvještavanja habitualnih stanja (osjećajnih i osjetilnih navika tijelo-uma), te nude podršku pri lociranju navike i poticanju promjene. Proces počinje dubokim poniranjem u tijelo iz kojega nastaje predrefleksivno kretanje, te iz refleksivnog crtanja ili pisanja, nakon čega slijedi razgovor. Takav rad često potiče imaginaciju, budući da je ona, putem osjetila ovisna o tijelu.

U somatskim praksama ona se ne smatra iracionalnim i nerazumljivim čimbenikom, nego integralnim dijelom samorazvoja, te otkriva mitove i metafore po kojima živimo (Williamson 2009: 40).

Imaginacija se pri tome smatra produžetkom ali i izrazom osjetilnog iskustva. Ona je ovisna o tijelu, odnosno, u međuodnosu je s tijelom, a njezin je izvor osjetilna percepcija: osjetimo, percipiramo, imaginiramo. Ona nije iracionalna nego je integrativni alat pri razvoju samosvijesti i glavni je pokretač promjene.

Metafora je jezik osjetilnog, pri čemu se metafora i simboli koriste "kako bi izrazile tijelo izvan anatomskog i funkcionalnog, što omogućuje dublje razumijevanje načina na koji pokret odražava šire aspekte života" (Williamson 2009: 40).

Prema The International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA), somatske prakse streme pojačavanju senzorne i motoričke svjesnosti radi poboljšanja sposobnosti samoorganizacije, samoizlječenja i samospoznaje praktičara, učenika ili klijenta. Pokret podrazumijeva i suptilne pokrete disanja i rad s glasom, licem, posturom, kao i veće pokrete, zbivanja ili izričaja.

Somatske prakse često koriste dodir kako bi pojačale osjetilno iskustvo putem kože, najvećeg organa tijela, te time brže potaknule djelatnost svijesti" (Eddy 2009: 8). Nadalje ISMETA naglašava fokus na tijelu kao objektivnom fizičkom procesu i subjektivnom procesu žive svijesti (slično engl. *action intention*), rafiniranju perceptivnih, kinestetičkih, proprioceptivnih, interoceptivnih modusa osjetilnosti koje podržavaju homeostazu i samoregulaciju; prepoznavanju obrazaca perceptivnih, posturalnih interakcija s okolinom kao i interakcija putem pokreta; razvoj koordinacije pokreta koja doprinosi strukturalnoj, funkcionalnoj i izražajnoj integraciji; iskustvo utjelovljenog osjećaja vitalnosti i povećanih životnih kapaciteta.

Prema Gleni Batson i International Association for Dance Medicine and Science "korijene zapadnjačkih somatskih praksi nalazimo u filozofskom otporu prema kartezijskom dualizmu" (Betson 2009: 1). Prve tendencije somatskog pristupa pratimo u kasnom 19. stoljeću, i to u području gimnastike kada su pojedini praktičari zahtijevali promjenu pristupa i zamijenili rigorozni fizički trening "prirodnijim" pristupom zasnovanim na slušanju tijela: daha, dodira i pokreta.

Također, postojalo je snažno stremljenje prema oslobađanju tijela od viktorijanske stege. U 20. st. pod utjecajem egzistencijalizma i fenomenologije (Dewey, Merleau-Ponty i Whitehead) događa se obrat prema iskustvenom učenju. Također, značajan je doprinos psihoanalize - Freuda, Junga, kasnije Reicha.

Moderni ples i somatske prakse također su duboko povezani - nastali su istovremeno i zasnovani su na uvažavanju tijela i cjelokupnosti ljudskog bića, a na njihov razvoj utjecale su iste osobe, poput Rudolfa Labana, Isadore Duncan, i mnogih drugih.

Kasnije se javljaju mnogi praktičari i njihove specifične somatske prakse, poput Alexander ili Feldenkrais tehnike, koje su bile spomenute u uvodnom poglavlju. No tek je sedamdesetih godina prošlog stoljeća filozof i Feldenkrais praktičar Thomas Hanna skovao termin somatika oslanjajući se na grčku riječ *soma* koja označava tijelo u svojoj cjelokupnosti. U isto vrijeme psiholozi su počeli odbacivati pretpostavku da um daje jedini vjerodostojan sadržaj iskustvu, te se stvorio

pravac praktičara holističkog pristupa zdravlju. Zajedničko svim somatskim praksama jest rad s disanjem, osjećanje i slušanje tijela, te svjesna relaksacija na podu. Na razvoj somatskih praksi utjecale su migracije stručnjaka koje su omogućile spajanje ideja Istoka i Zapada, te istočnjačke borbene vještine, tai chi, chi kung i *jogu*.

S obzirom da svrha ove teze nije bavljenje somatskim tehnikama, u svrhu pružanja uvida u ovaj tip prakse, odabrala sam Body-Mind Centering, koji je 1970-ih godina počela osmišljavati Bonnie Bainbridge Cohen, budući da sam imala priliku raditi neke od BMC vježbi uz vodstvo Isabelle Shad i Zrinke Šimičić, čije sam izjave uključila u ovo poglavlje.

Prema osnivačici B. B. Cohen je "kontinuirano, eksperimentalno putovanje kroz živi i promjenjivi teritorij tijela, Istraživač je um – naši osjećaji, misli, energija, duh. Kroz to putovanje počinjemo shvaćati kako se um izražava putem pokreta" (Cohen 2017: 1).

Prema Cohen, "postoji nešto u prirodi što formira obrasce pri čemu čovjek, kao dio prirode, također stvara obrasce". Uspoređujući vjetar s umom i tijelo s pijeskom koji vjetar oblikuje, Cohen tvrdi da se "naša tijela pokreću onako kako se pokreće naš um" (Cohen 2017:1), iz čega proizlazi da promatrajući tijelo možemo promatrati um: promjene fokusa, intencije.

Važan aspekt BMC-a je proces balansiranja, pri čemu se naglašava uspostava veze između najmanjeg nivoa aktivnosti i velikih pokreta (primjerice, aktivnosti stanice i kretanja tijela), što obuhvaća artikuliranje i integriranje različitih tkiva, otkrivanje njihovih kvaliteta te njihove uloge u razvojnom procesu. Cohen uvodi pojam somatizacije. Nasuprot vizualizaciji, somatizacija podrazumijeva angažiranost kinestetičkog osjećaja.

Putem somatizacije stanice šalju informacije mozgu i suprotno, dok vizualizacija podrazumijeva aktivaciju tijela putem vizualnog imaginarija. BMC koristi znanja zapadnjačke medicine - anatomiju, psihologiju, embriologiju, kineziologiju ali je duboko pod utjecajem istočnjačkih filozofija te se u BMC-u ti inače suprotstavljeni principi ujedinjuju.

Jedna od kategorija s kojima BMC radi su sustavi organa - pri tome se ne govori isključivo o kvalitetama supstanci nego i o stanjima svijesti koje su im inherentne. Primjerice, učenje o tjelesnim sustavima spoj je kognitivnog (anatomske mape, vokabular, učenje o funkcijama) i iskustvenog učenja. Pri tome se smatra da svaka stanica tijela posjeduje vlastitu inteligenciju sposobnu za prepoznavanje sebstva, iniciranje aktivnosti i komunikaciju s drugim stanicama.

"Teško je definirati staničnu svijest, to je iskustveni uvid u funkcioniranje na staničnoj razini, koji prethodi racionalnom razumijevanju – organizaciji kroz živčani sustav," kaže Šimičić. Stanica i zajednica stanica (tkivo, organ, tijelo) postoje kao separadni entiteti i kao cjelina istovremeno. Spajanje sa (attuning to) staničnom sviješću dovodi nas u stanje u kojemu možemo osjetiti temelj nastanka intrinzične manifestacije našeg fizičkog, psihološkog i spiritualnog bića. Kada percipiramo ili dovedemo svijest na razinu pojedinačne stanice, kvaliteta svijesti je uvijek ista za sve stanice, te je zasnovana na univerzalnim stanjima opuštanja i aktivnosti, unutarnjeg i vanjskog fokusa, kao i receptivnosti i ekspresivnosti. Međutim kad percipiramo iz stanice unutar konteksta određenog tkiva, osjećaj ili stanje se mijenja, budući da je stanje jedinstveno za svako tkivo. Tu se prvenstveno radi o iskustvenoj anatomiji, kognitivnom usvajanju činjenica koje se potom utjelovljuju (uvjetno rečeno) meditativnim radom.

Tako, primjerice, pojednostavljeno:

- Skeletni sustav osigurava tjelesni potporanj te posljedično, radom na njemu um postaje strukturiraniji.
- Ligamenti drže na okupu kosti, ograničavaju kretanje, te doprinose jasnoći i fokusu na detalj.
- Sustav mišića omogućava pokretanje skeletnog sustava, a putem njih iskušavamo vitalnost, snagu te odnose otpora i otpuštanja.
- Sustav organa obavlja funkciju preživljavanja, oni su duboko povezani s emocijama, težnjama i sjećanjima.
- Endokrini sustav upravlja kemijskim sustavom tijela, te je blizak živčanom sustavu. Ovaj sustav utječe na unutarnji mir, eksplozivnost i balans, kaos i kristalizaciju energije u arhetipska iskustva, te na intuiciju i percipiranje Univerzalnog uma.
- Živčani sustav je informacijski, bilježi percepcije iskustava i pohranjuje ih.
- Sustav tekućina je sustav transporta u tijelu (stanične, međustanične tekućine, krv limfa, sinovijalna tekućina i cerebrospinalna tekućina). Tekućine su bitne za prezentnost i transformaciju, te flow, posebice između odmora i aktivnosti.
- Fascija (vezivna ovojnica) je mekani kontejner za sve druge strukture koje odjeljuje i integrira tkiva. Putem fascije povezujemo unutrašnjost i vanjštinu.
- Salo je potencijalna energija, osigurava izolaciju topline tijela i električni otpor živčanog sustva. Statično salo je pohranjena i potisnuta energija, pokrenuto salo je primordijalna sila i fluidnost.
- Koža je vanjski sloj, najveći organ, koji nas istovremeno spaja i odvaja od okoline- ona je linija obrane i povezivanja.

Svi sustavi su međuovisni. Prema Bonnie Beinbridge Cohen svaki tjelesni sustav ima svoj *mind* (esenciju), *mind* određenih sustava. *Mind* je teško prevediv pojam u ovom kontekstu a podrazumijeva esenciju određenog sustava.

B. B. Cohen u svojim intervjuima također daje sugestije za određeno iskustvo koje je teško do kraja shvatiti izvan same prakse. Rad s dodirima ima važno mjesto u BMC-u kao i u drugim somatskim praksama. Zrinkam Šimičić Mihanović govori o kvaliteti slušanja kroz dodir te usklađenosti između kvalitete dodira i namjere. Primjerice, dodir će biti različit ukoliko je usmjeren na sustav mišića, kosti ili stanice, pri čemu stanični dodir podržava restrukturiranje i uspostavu novih obrazaca.

Tijekom razvoja embrija i razvoja tjelesnih sustava formiraju se i obrasci pokreta. Iako ih više ne koristimo, korijeni tog iskustva su zapisani u nama a njihovim otkrivanjem stječemo dublji uvid u funkcioniranje strukture, percepcije i različitih tjelesnih obrazaca. Primjerice - prvotnom diobom stanice razvija se ektoderma - unutarnja strana embrija iz koje nastaje koža i živčani sustav (koji imaju ishodište u istoj stanici), dok se iz endoderme stvara probavni trakt, a iz središnjeg dijela (mezoderma) razvijaju se vezivna tkiva - kosti, organi i krvožilni sustav. Također, interesantna je činjenica da ontogenetski razvoj - razvoj čovjeka uvelike korespondira filogenetskom razvoju - odnosno razvoju vrsta.

Percipiramo putem osjetila od kojih se prvo razvijaju dodir i pokret. Istovremeno, usta su prvi ekstremitet koji realizira aktivnost dosezanja, otpuštanja, mjerenja, povlačenja te predstavlja osnovu pokreta ostalih udova. Ova je tvrdnja često znanstveno osporavana zbog manjka dokaza, iako se u iskustvenom učenju o razvojnom pokretu često referira na evolucijski razvoj, napominje Zrinka Šimičić Mihanović. Izučavanjem razvoja embrija otkrivamo korijene strukture i percepcije što omogućava razumijevanje unutarnjih i vanjskih procesa.

Razvojni niz pokreta uključuje različite primitivne reflekse (npr. reakcije ispravljanja orijentacije ili reflekse uspostave ravnoteže) koji zajednički podržavaju osnovne neuralnih obrazaca (stanično disanje, proces širenja i kontrakcije, *naval radiation* - odnos i pokret svih dijelova tijela posredstvom pupka, *mouthing* -pokret iniciran ustima, predspinalni pokret - mekani pokret kralješnice iniciran odnosom leđne moždine i prehranbenog trakta) i koji predstavljaju obrasce kretanja nevezanih uz kralješnicu . Primitivni refleksi tako funkcioniraju kao osnova nastanka obrazaca, iako ih ne stvaraju. Ostale kretnje usko su vezane uz pokret kralješnice (glava-rep, sličan pokretu ribe), homologni pokret (simetrični pokret gornjih i donjih udova) poput pokreta vodozemaca; homolateralni pokret (istovremen, simetričan pokret ruke i noge) poput reptila, i kontralateralni pokret (dijagonalni pokret gornjeg-donjeg uda) karakterističan za sisavce.

Istraživanjem embrionalnog razvoja i utjelovljenjem razvojnih procesa otkrivamo osnove naše strukture, percepcije, što doprinosi razumijevanju vanjskih i unutarnjih procesa. Cohen navodi "kako su se ti pokreti odvijali u našoj razvojnoj prošlosti te čekaju da ih svjesno prisvojimo. To je ponovno prisjećanje (re-remembering) originalnog osjećaja svijeta - ponovno osvještavanje (mindfulness).

Prepoznavamo istinitost tih sjećanja putem svijesti o njihovim trenutnim manifestacijama u tijelu i nastajućoj stvarnosti" (Sargent-Wishart 2012: 5). Motorički razvoj usko je povezan s intelektualnim, emocionalnim, socijalnim razvojem, načinom na koji mislimo i živimo u svijetu. Ovo možemo povezati sa Johnsonom i Lakoffom o čijim je teorijama metafora bilo govora u uvodnom poglavlju.

Osvještavanjem obrazaca otvara se mogućnost izbora. Tijelo prima iznimno puno podražaja od kojih mnoge ne registriamo. Autonomni živčani sustav nije pod svjesnim utjecajem volje iako ono što radimo posljedično utječe na njegovo funkcioniranje, ali čak i somatski, senzorno-motorički dio živčanog sustava, koji je pod utjecajem volje, velikim je dijelom automatiziran.

Iskustvenim osvještavanjem mehanizama kao da se otvara više mogućnosti za djelovanje, iskustvo postaje šire. Nemoguće je raditi na jednom aspektu tijela, a da to ne utječe na cjelinu. Za BMC je također bitno aktivno istraživanje procesa percepcije, odnosno načina na koji se vezujemo (primamo informacije) ili se od njih branimo (blokiram informacije).

Tijekom učenja varira naš odnos prema informacijama i to ovisno o kontekstu. Također percepcija zahtijeva pozornost, koncentraciju, motivaciju i fokus na ono što percipiramo.

Kao praktičarka BMC-a i budizma, Kim Sargent-Wishart naglašava vezu između praksi. Sličnosti vidi prvenstveno u pozornosti usmjerenoj na unutrašnjost tijela. Usmjerenost svijesti u BMC-u na unutrašnjost tijela i staničnu razinu povezana je s budističkim konceptom nestalnog tijela, tijela u stalnoj promjeni. I BMC i budistička meditativna praksa razvijaju sposobnosti percepcije pri čemu je u budizmu bitna spoznaja praznine. Praznina označava polje potencijala iz kojega sve izvire, bez forme, bez dualiteta, a ne nihilistički stav. Ona je osnova postojanja i tijeka koji su i dinamički procesi tijela, prema čemu je usmjerena i BMC praksa. Pri tome je praznina neodvojiva od pojavnog svijeta, Budisti vide stvaranje materije kroz postojanja pet elemenata: vatre, vode, zraka, zemlje i prostora. U embriološkom narativu BMC-a, također kreiramo i nastanjujemo prostore u stalnoj izmjeni, tako osvještavajući/stvarajući vlastitu prostornost (sjetimo se koncepta prostora u poglavlju o Istoku). Drugim riječima, formacija tijela i u budizmu i u BMC-u započinje prostorom.

U BMC-u razvoj prostora je preduvjet za razvoj tjelesnih sustava. U budizmu razvoj je artikuliran dinamikom elemenata. Također, Sargent-Wishart uočava sličnosti i u samoj metodologiji - budizam se ostvaruje putem tri prajne. To su kognitivno učenje, kontemplacija (postavljanje pitanja) i meditacija (potpuna integracija znanja). Slično, prema autorici, BMC proces počinje kognitivnim učenjem nakon čega slijedi somatizacija - (kontemplacija) te na kraju integracija- stanična spoznaja. U oba se slučaja, prema autorici, mudrost stječe praksom. Pri kultiviranju somatske inteligencije tijelo je shvaćeno kao izvor stvaranja značenja pri čemu se razmišlja putem pokreta.

IZVEDBA TIJELA

10. ISKUSTVO KAO TEORIJSKI APARAT

10.1. Studija slučaja: Radionice

1.1.1. KNAP

Prva istraživačka radionica bila je održana 18. travnja 2018. godine u KNAP-u, a sudionice su bile pozvane i odabrane prema prethodnom i iskustvu i osobnom senzibilitetu. Velika podrška bila je Rina Kotur, plesačica, pedagoginja i psihologinja, s kojom sam radila predstavu *Rubberband*.

U razgovoru s Rinom Kotur zaključile smo da je za sudionice važno nekakvo prethodno tjelesno iskustvo, bila to yoga, thai chi, ples ili fizički teatar jer bi nijanse koje sam tijekom šest sati nudila bi vjerojatno iscrpile polaznice/polaznice bez prethodnog iskustva. Unatoč tome, dvije polaznice koje su se same javile nisu imale nikakvo prethodno iskustvo, što je bilo zanimljivo za komparaciju. Ostale polaznice su imale prethodnog iskustva u bavljenju jogom, thai chijem, suvremenim plesom, fizičkim teatrom, pet ritmova.



12. Polaznice radionice u KNAPu, 2018.

NAPOMENA: istraživali tj. bilježili smo početne percepcije, bez dublje razrade i produbljivanja svijest o tim alatima. Ovdje se ne radi se o praćenju razvijenih mehanizama ili praćenju razvoja mehanizama nego detektiranju kako nepripremljeni polaznici shvaćaju situaciju, mehanizam sam po sebi, dakle ne radi se o praksi koja je konstituirala svoje zakonitosti. Da vježbamo više, dobili bismo ono što želimo, ovako vidimo što jeste- zatečeno stanje. Naglasak je na individualnom iskustvu, zato su nakon svakog ciklusa mogući odgovori bili crteži, analize ili asocijacije.

Budući da je rad individualan, pratile smo osobna iskustva i to na temelju prijašnjih praksi polaznica.

Nakon svakog niza vježbi radili smo kreativni feedback u formi teksta, crteža, pokreta i analitički feedback. Navodim okvirni niz vježbi koji je bio podložen djelomičnoj promjeni (postoji videozapis)

Polaznice: Marina Bauer, Mia Kevo, Mare Šuljak, Ivana Ognjanovac, Ida Jurjević, Irena Bočkai, Anastazija Piteša, Nikolina Butorac, Irena Sertić, Ana Jagnjatović-Zorica

1. DIO RADIONICE

1. disanje:

a)

leći, opustiti težinu tijela, disati kako polaznici odgovara, primijetiti dah.

- mislima proći put od ulaza u dvorište KNAP-a, mirise, ono viđeno, hladnoća/toplina, pokušati rekonstruirati svaki pokret i osjećaj

- dovesti tijelo do ležećeg položaja (u mislima)

- duboki dah

- iskustvena anatomija

- širenje i skupljanje stanice/tijela - lagani pokret (naglasiti)

- žuta boja koja ulazi prolazi do centra, iz centra u noge iz prstiju, u ruke iz prstiju, iz glave

- disanje, pustimo imaginaciju da prati dah po tijelu (može pokret)

b)

- dižemo se u sijed, šaljemo dah u bubrege, prsa, trbuh, rebra, i pri tome osvještavamo razliku
- duboko, puno disanje, zadržavanje daha
- uvođenje žute boje, reflektora koji isijava prema leđima na udah i na van na izdah iz trbuha (energetsko disanje)
- disanje kroz grlo + slušanje
- disanje iz dijafragme

teorijske reference:

automatizam tijela: pitanje što smo sve vidjeli, čuli i koje smo kretnje napravili od ulaska u KNAP do studija (samo nabrojati)

predintencionalni pokreti - dio intencionalnog čina ali podrazumijeva nesvjesne reakcije poput širenja zjenica, npr. kada idemo otvoriti vrata prijatelju, ne percipiramo svaki svoj pokret

2. glas

a)

- pod: dah, puštanje težine, istežanje, glas
- stajanje: glas iz određenih dijelova tijela kroz uzemljavanje (na nogama), drmanje karlicom, glas iz prsa širenjem rukama, dizanje glasa u čeonu režanj
- glas i intencija - u prostor, u različite dijelove tijela

b)

- partneri :
- od vrata niz kralješnicu - otvarati prostore među kralješcima glasom
- jedan masira, drugi vokalizira, zatim nastavlja sam u improvizaciju

c)

- individualna improvizacija
- sound bath (grupni) grupa pa individualna reakcija na vježbu

Osvrt na vježbe unutar grupe:

a) kreativni

- crtanje ili zapisivanje dojmova, misli, senzacija

b) analitički

- razgovor o tome što je pokrenulo uvođenje glasa, dojmovi osvještavanja glasa iz različitih dijelova tijela, zapisivanje ideja

intencija - slanje glasa u različite prostore tijela i prostorije - razigravanje
creative responses

Osvrt na radionicu:

Kako je prethodno navedeno, krenuli smo s osvještavanjem daha, od bazičnih meditativnih postulata do svijesti o usmjeravanju disanja u određene dijelove tijela te svijesti o tome kako različiti načini disanja utječu na raspoloženje i stanje svijesti (duboko disanje, disanje u prsa, bubrege, rebra, zadržavanje daha). Budući da nemam prethodno pedagoško iskustvo nisam se usudila voditi polaznice u smjeru hiperventilacije nego sam se usmjerila na metode opuštanja i pronalaženja daha kroz tijelo.

Rad s bojama je nekim polaznicima bio inspirativan, dok je druge zbunio ili su ostale ravnodušne. Vježbe sa zamišljanjem boja uvedene su kako bi osvijestile put daha i mogućnost vođenja daha kroz tijelo. Promatrale smo obrasce disanja (gdje dah zastajkuje, što teče lakše, udah ili izdah, gdje se javlja nelagoda) i bavile smo se i osvještavanjem odnosa daha i pokreta - kada bih dala uputu da svjesno vode dah, pokret bi se mijenjao (prema feedbacku plesačice suvremenog plesa). Performerica i izvođačica fizičkog teatra rekla je kako je osjetila razlike ovisno o tome gdje je slala dah, govoreći "inače radim iz ošita, i mogla bih još više izvući taj udah ali onda imam problem u glavi - ne! To nije estetski (smijeh) Kad idem iz pluća to me blokira, nemam zraka, iz bubrega mi je bilo najugodnije disati. Nisam ni znala da se može u njih slati dah".

Praktikanica yoge i različitih meditativnih tehnika izjavljuje: "imam problem s udahnuti do kraja, ugodnije mi je biti bez daha nego s punim dahom. Boje ne mogu dovesti u tijelo, meni je boja u glavi, ali to je moj je problem inače, sve u glavi mi je bilo bijelo, iskričavo bijelo, i mjehurići, kao mineralna:)"

Oni koji nemaju tjelesnog iskustva osjećali su se izgubljeno bez kontinuiranog verbalnog vodstva. Na sve je ovaj rad djelovao opuštajuće, a svrha mu je bila osvještavanje utjecaja na kvalitetu disanja.

Nakon toga je slijedio rad s glasom - vibracijski, iz organa, te iz različitih tjelesnih registara. Kao i s disanjem gdje svjesno slanje daha u određene dijelove tijela stvara drugačije senzacije i kvalitete isto je i sa glasom, događa se promjena vibracije.

Kroz rad s glasom još su vidljivije blokade, primjerice u grlu ili prsima. Postavlja se pitanje do koje mjere ti mehanizmi i obrasci grade nas i naše navike a do koje mjere mi gradimo njih. Grupa je izuzetno brzo uskladila rad te se stvorila vrlo intenzivna zajednička vibracija koja je u nekima izazvala intenzivnu emotivnu reakciju koju smo tada kanalizirale kroz nastavak rada s glasom (bez stajanja).

Rad s glasom ponovo je pokazao oslobađajuću moć, te se grupa opustila i upustila u proces, pri čemu su polaznice pojedinačno tražile elemente koji su ih najviše intrigirali. Lijepo je funkcionirala i improvizacija glasom kroz pokret.

Izjave polaznica:

"Najzanimljivije mi je promatrati kako se ne možeš pripremiti na ono što se dogodi, recimo, više kroz glas nego kroz dah, disanje već radiš kroz vježbe, kroz glas je to nepredvidivo. Plakala sam i kad si rekla pusti glas, onda je postalo pravo naricanje, seosko. Naricanje je oslobađanje nečega, super je kad si rekla nastavi kroz glas, iako me bilo malo sramota. Mislim da je taj sram intenzivan, ni ne znaš čega sve se sramiš, i to se osjeća u glasu, i čak kad napraviš taj mali korak je velik. Točno kužiš kad "fejkaš" i kad stvarno pustiš emociju. Pjevanje je drugo, kontrolirano je, zadano, a ovo je drugi aparat, intimniji, ovdje se lakše uključi sram. Dobar filing mi je i soundbath, grupna energija. Radi ta promjena kvalitete ovisno o registrima koje koristiš- slanje u prsa, glavu, grlo, to sam osjetila. Imam filing kao da je sve negdje bliže površini, a ne više duboko zakopano. Počelo je izlaziti. Još sam se i osula, nakon prve vježbe."

"Meni je bilo zanimljivo s glasom, osjećam se sada nakon rada s glasom opuštenije, pročišćenije i imam više energije."

"Bilo mi je lijepo kad se frekve poklope. Smetalo mi je kad je netko glasan, a odgovaralo mi je kad nečija frekva dođe do mene."

Na pitanje o odnosu tijela i glasa, i konstataciju da "ako radim pokret i puštam glas, onda je pokret važan a glas sporedan. I glas i pokret troše energiju" dajem sljedeće pojašnjenje: "Ideja je da je glas utjelovljen i povezan s pokretom, što često nije slučaj jer ne postoji integracija u svakodnevnim praksama. Bitno je tražiti tu povezanost, jer glas ide iz tijela. Zato, kada se radi ekstremniji pokret i glas izlazi iz takvih pozicija, često nas može iznenaditi. Tada glas i tijelo i dah rade zajedno. Ideja je da su glas, tijelo i dah jedno, i da "voze paralelno, kao pri trčanju, ako znaš disati možeš beskonačno trčati, ako su trčanje i dah neusklađeni, umoriš se odmah."

Nakon petnaestominutne pauze nastavile smo s radom:

2. DIO RADIONICE

1. intencija

- *balans*, intencija, situacija, gradiranje od sporog prema brzem

2. tjelesna naracija/intencija/ritam

- pod, opuštanje, *free flow*, improvizacija

- selekcija obrazaca, kreiranje sekvence

- kreativni i analitički osvrt

Teorijske reference: utjelovljenje, motorička intencija, reakcija na djelovanje drugoga, situacija- svi se ovi elementi mogu promatrati kroz vježbu balansa putem pitanja:

- tko donosi odluke - tijelo glava?

- kakav je odnos sa partnerima, kako reagiramo na partnere?

- jesam li izvan ili dio situacije, koja je pri tome granica moga tijela?

- jesam li svjesna racionalno položaja ili postoji neko tjelesno znanje?

- kako se tijelo organizira u skladu sa situacijama?

- tko inicira kretanje, iz kojeg mjesta?

- događa li se u nekom trenutku prepoznavanje tuđe intencije?

- gdje ja iniciram akciju, gdje me vodi, mogu li pratiti tijek?

- doživljavam li grupu kao jedno tijelo?

Osvrt na vježbe unutar grupe:

a) kreativni

- crtanje ili zapisivanje dojmova, misli, senzacija

b) analitički

- razgovor o *balansu*, načinima slušanja partnera, otporima pri kretanju



13. Polaznice radionice u KNAP – u, 2018.

Osvrt na radionicu:

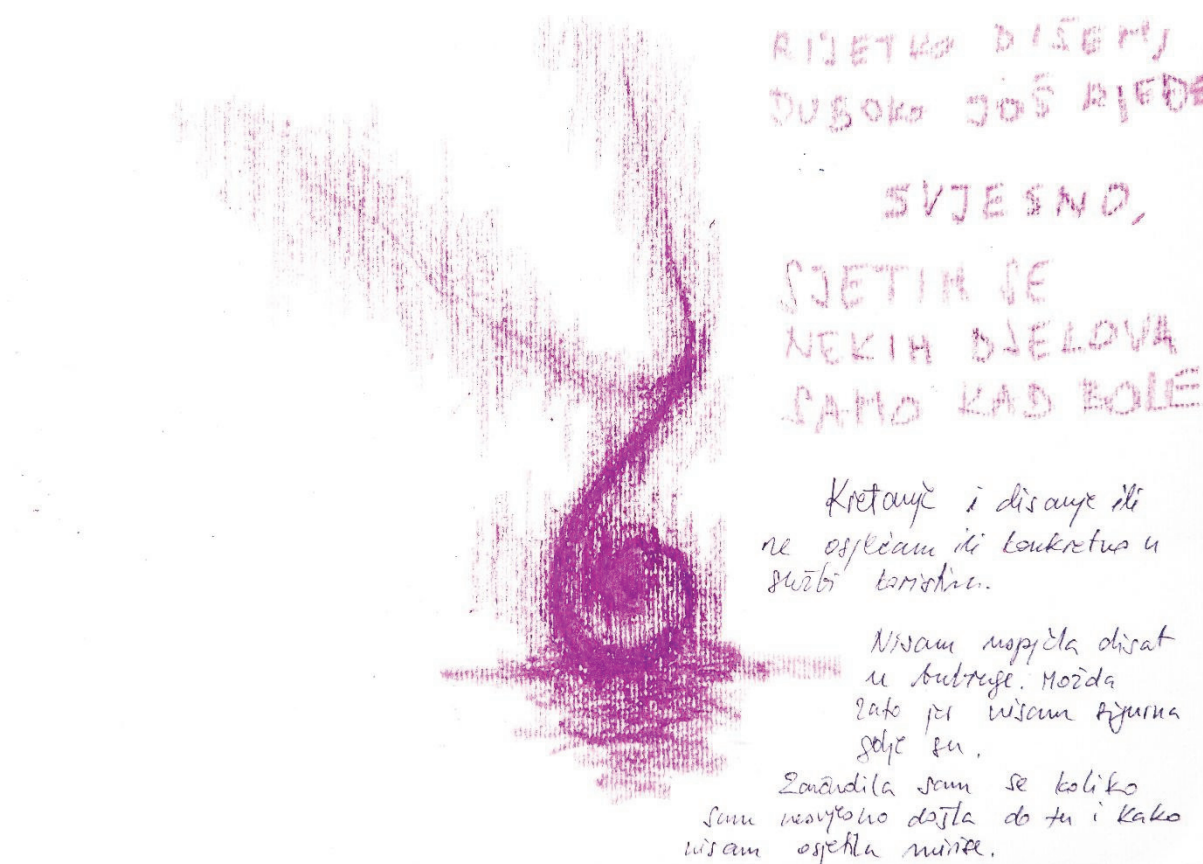
U drugom dijel radionice radili smo vježbu balansa koja je prethodno opisana o poglavlju o utjelovljenoj intenciji. Ono što je bio veliki pomak od prethodnih iskustava vođenja ove vježbe jeste taj da grupi nije funkcioniralo prethodno određeno vodstvo (vježba je postavljena tako da se unaprijed odredi osoba koju zadaje tempo). Polaznice su inzistirale da se svi međusobno prate. Dok je bila prethodno određena "voditeljica", koncentrirali bi se na nju i gubili iz vida ostale. Ovako, tražeći zajednički flow, bolje su gradili ritam i na momente je postojala podrška grupe, akumulirala se zajednička energija, podrška grupe koja je bila osjetna izvana.

Kao i uvijek zanimljivo je pratiti pojedinačne tjelesne sklonosti u ovoj vježbi - obrasci zastajkivanja, manje ili više uzemljeno tijelo, sklonost kružnom gibanju itd. Uzemljenje i niža pozicija je bitna jer lakše proradi centar tijela koji onda funkcionira kao "drugi mozak". Također, pojavilo se pitanje inzistiranja na putanji ili sklanjaju s puta. Zaključak je da kad se postigne nivo podrške grupe i prestane biti bitan osobni smjer sve spontanije i lakše teče, spontano se podešava.

Nastavili smo s improvizacijom - upute su bile pronaći pokret koji ugađa trenutnom stanju tijela, s tim da je naglasak na kontinuiranom kretanju i izbjegavanju naučenih pozicija (primjerice iz joge). Ovisno o prethodnom iskustvu, grupa se raslojila pri čemu su polaznice s više tjelesnog iskustva lakše ušle u traženje odgovarajućeg pokreta dok su se polaznice sa manje iskustva (ili s iskustvom u jasnim tehnikama poput joge) držale naučenih pozicija i nisu pronašle način da oslobode tijelo za novi pokret. Ambiciozno zamišljen hodogram pokazao se prezasićenim za traženje i naknadnu interpretaciju obrazaca, tako da sam vježbe morala uvelike reducirati kako bi ostavila dovoljno prostora i vremena za individualno istraživanje. Samo je nekoliko polaznica uspjelo ući u pokret koji se odnosio na trenutne tenzije u tijelu i koji se tijekom duže improvizacije pokazao mogućom osnovnom obrasca – npr. kružni, fluidan pokret, pokret koji je uvijek iniciran iz istog dijela, pokret koji ide ka oslobođenju tenzije npr. iz ramena i onda ga se dalje razvija i vodi. Točnije, tri polaznice krenule su u istraživanje i vrlo brzo se iz njihovih kretnji mogle čitati tjelesne tenzije. U dva od tri slučaja, tenzije su bile u području ramena, što je bilo vidljivo inzistiranjem na pokretu iniciranim iz tog dijela tijela, pokreti su bili ili cirkularni, mekši ili dosta žestoki, ovisno o tijelu i psihološkim konstrukcijama svake od njih. Također, treća polaznica sa iskustvom u suvremenom plesu dosta je dugo inzistirala na plesačkom flowu unutar poznatih tjelesnih obrazaca, uglavnom naučenih ili prethodno otkrivenih.

U trenucima kada bi otvorila nove prostore, energija kao da se pojačala i tu je bio inicijalni stupanj autentičnosti, koliko god taj termin bio upitan. Na kraju smo, budući da je većina polaznica bila nespremna i preumorna za dalji rad (u tom trenutku radile smo više od 6 sati); nastavili smo s duetom (glas i pokret) dvije polaznice.

Kroz razgovor, Rina Kotur napomenula je da obrazac nastaje ili iz tjelesne navike (uvježbane tehnike koja postaje automatizam) ili iz tjelesne potrebe (tenzije u tijeku koju tijelo pokretom želi opustiti). Ideja je bila da se obrasci promatraju (i osobno, tijekom rada) i od strane ostalih polaznika te se uz osvrt na viđeno uspostavlja odnos između interpretacije i pokreta što otvara pitanje učitavanja. Do tih vježbi nismo došli, Također, jasno je bilo vidljiva razlika između površnog pokreta, traženja i pokreta koji je integrirao emotivne, psihološke i tjelesne potencijale polaznica. Uglavnom bi takav pokret i kod promatračica probudio najviše interesa. Uvođenjem intencije (kvalitete odnosa prema pokretu) kod nekih se promijenila kvaliteta, neki su tražili (teorija: subjekt se uvijek odnosi prema objektu u određenoj kvalitetu. objekt je uvijek



14. Kreativni osvrt, radionica u KNAP-u, 2018.

VEĆINA JE, TIJELO... POČETNO ZBO
 - CRVENA
 SADA BOJE VIDIM BOJU, NE USTANI JO VJE (ZUŠTAN)

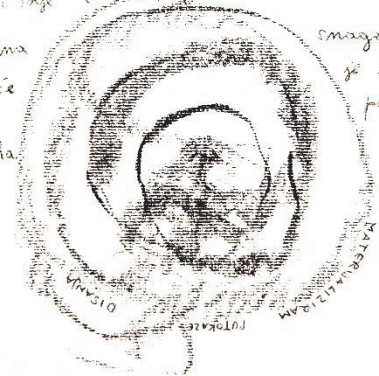


Tijelo usparavano ili aktivno traži

disanjem prave pojava. Boje aktivno asocijaciju - spicanje - emociju. Od jedne boje, mijenjanjem pracenjem u odletom do tjela dobilo sam druge boje. Kada bih se obogalo, tuback bi mi bio žute boje iz koje ide manjica, p gubica i zeleni ustavi - ruke i noge. Stupala su mi plava.

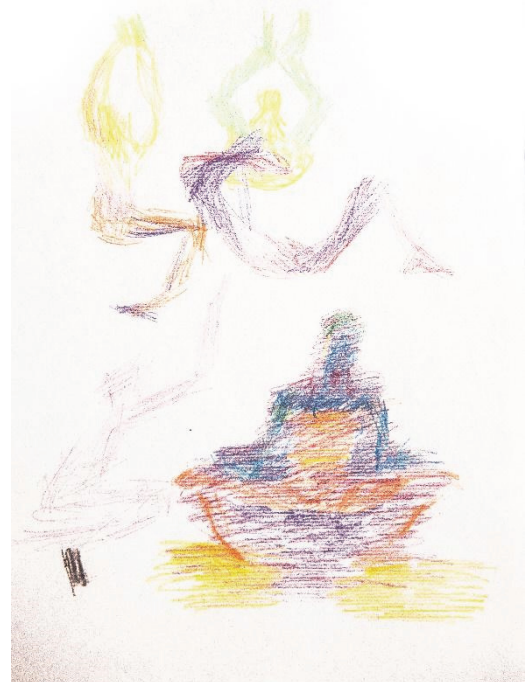
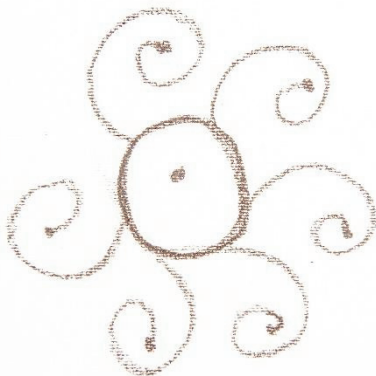
Volim disati duboko i zatvoriti dah, ali tjelo loje i dalje tma. Koliko može izdržati. U disanju

je čudna smirujuće izlazi do fibruha. je čudna je kada potone



15. Kreativni osvrt, radionica u KNAP-u, 2018.

Stajanje, hladnoća i toplina, a u mojoj se želici samo ona i bijela. Plavina i prostor plavina prostora izvesti udobno i jastuka. Onamije, svaka stanica živi u okruženju, sva su gasovi, a mi se se utjelovili. Nista više i nista manje. ~~Uzela su stvarno~~ Uzela su stvarno brežica koja živi ženo.



u određenom kutu, vidimo njegovo određeni aspekti, ne postoji kognitivni subjekt prije situacije, nemoguće je odvojiti objekt i mentalni čin). Taj smo aspekt rada tek načeli. Rina Kotur je točno primijetila važnost imenovanja, primjerice, bitna je razlika u kvaliteti ako brz, usmjeren pokret nazovemo udar (prema Labanu) i ako ga definiramo tek kao brz usmjeren pokret. Motivacija koju upisujemo u tijelo i pokret mijenja njegovu kvalitetu.

10.1.2. Razvoj metodologije. Teatar &td

Polaznice: Ivana Ognjanovac, Teuta Gatolin, Mia Kevo, Katrin Radovani, Nikolina Butorac, Isidora Todorič

Druga radionica bila je u sklopu većeg projekta i bila je izvedbenog karaktera. Sudionice su bile uglavnom s prethodnim izvedbenim ili umjetničkim iskustvom ili željom za bavljenjem tijelom u izvedbenom smislu. Sam rad bio je koncentriran na oslobađanje individualnog kreativnog potencijalu u svrhu finalne izvedbe, a metodologija se razlikovala utoliko što je bila manje koncentrirana na istraživanje unutarnjih procesa a više na traženje izvedbenih alata. Uvodni dio međutim bio je zasnovan na dahu, glasu, traženju autentičnog interesa u kretanju i to kroz vođene improvizacije, često i sa povezom preko očiju.

Na radionici njemačke koreografinje Rosalind Crisp prvi puta sam radila vježbu *reporting* - verbalizacija tjelesnih kretnji u pokretu - radi se o izgovorenom nizu i opisivanju kretnji dok se kretnje odvijaju - primjerice, "ležim na lijevom kuku, težina mi prelazi kroz trticu, lijevu nogu ispravljam, glava mi je položena na tlo..." Radi se o paralelnom angažmanu tjelesne i kognitivne pozornosti koja omogućava specifičan modalitet izoštrenosti. Tu sam vježbu razvila dalje uključujući osjetilnu percepciju (ne samo proprioceptivnu) te sam ju podijelila na vizualno, auditivno i taktilno, gdje su polaznice prvo "prijavljivale" viđeno u neprestanom pokretu, pri čemu su se mogle baviti različitim kutovima istog objekta (različitim odnosima i perspektivama tijela u odnosu na objekt), izmjenom kutova gledanja i time i objekata, raditi detaljnije ili sa brzim izmjenama i sve to verbalizirati. Pri tome je tijelo u neprestanoj kretnji. Isti princip primijenila sam s dodirrom, dok sam zvuk/sluh tretirala drugačije, budući da, kako je rečeno u poglavlju o glasu - oči možemo zatvoriti a uši ne. Slušanje sam tretirala kao pasivni osjet te za razliku od vizualnog i taktilnog, zadatak nije bio usmjeriti kretanje i tako modulirati percepciju nego obratno, dopustiti da zvukovi moduliraju tijelo i to istovremeno verbalizirati. Sljedeća etapa bila je integracija svih vježbi tako da su polaznice svejsno odlučivale kojim će se osjetom baviti, odnosno, kojom vrstom percepcije. Česta je zapreka bila prebrzo mijenjanje pozornosti tj., njezino nesvjesno vođenje, no ovo je vježba inzistiranja i svjesnih odluka.

Zadnja etapa bila je uvesti sve elemente ali koristiti ih kao osnovu za pokretanje imaginacije.. Drugim riječima koristiti tijelo, oči, uši, dodir kao inspiraciju i transformirati ih u područje imaginacije, ovisno o osobnim karakteristikama i interesima, rad se granao u različite sfere, a bazična ideja je upravo to, sintetizirati vanjsko i unutarnje, premrežiti ga i svjesno usmjeravati transformacije.

Jasno je bilo da je relativno zahtjevno držati balans jednake aktivacije tijela i govora, te bi se nakon nekog vremena (posebno u radu u paru - gdje su polaznice jedna od druge preuzimale tijek i stvorila bi se neka vrsta nadrealnog dijaloga) tijelo, odnosno pokret prešao u drugi plan a intenzivirala bi se verbalna nadgradnja. To se posebice događalo kada se pojačavala svijest o kreaciji "izvedbenog" materijala.

Zanimljivo mi je bilo uočiti poveznicu između oslanjanja na prostorne karakteristike u izvještavanju/*reportingu* i istočnjačkoj tradiciji koja se prema Jasusi oslanja na prostor više nego na vrijeme, kako je bilo objašnjeno u uvodnom poglavlju. Pri tome se naglašava prostor između, što bi u ovom slučaju bio neprestan tijek podražaja i njihovo putovanje senzori-motoričkim i imaginativnim aparatima.

10.2. IZVEDBA:

10.2.1. HORROR VACUI – Muzej suvremene umjetnosti, Zagreb



16. *Horror Vacui*, Muzej suvremene umjetnosti, foto: Tomislav Jagar, 2018.

Najava:

Horror vacui je trosatna izvedba u kojoj neprestano proizvodim izvedbene materijale, služeći se svim raspoloživim i dostupnim sredstvima - pokretom, glasom, tekstom. Performans je nepripremljen, nastaje i nestaje u trenutku, a izvođačica na licu mjesta kreira izvedbu koja teži zadovoljiti publiku. Tijekom tri sata nema izlaska iz izvedbene situacije, a jedina poznata sredstva na koja se izvođačica može povremeno pozvati su citati iz prošlih izvedbi. Za pretpostaviti je da će se tijekom performansa sva izvedbena sredstva istrošiti. Što se tada događa?

Izvedba se odvija na stepeništu koje evocira povišenu scenu čime naglašava izvedbeni moment i izloženost izvedbe, no istovremeno, stepenište je tranzitni prostor, što subvertira i čini efemernim izvedbeni čin

Horror vacui je i igra između proizvodnje, izdržljivosti, ali i intimna refleksija kroz izvedbeni čin.

Osvrt:

Perfromans *Horror vacui* izveden u Muzeju suvremene umjetnosti u Zagrebu sažima moje dosadašnje iskustvo i izvedbene interese. Potpuno je zasnovan na nepripremljenoj improvizaciji i to kroz istraživanje prostora, pokret, glas i improviziranu naraciju. Trosatno trajanje odabrala sam sa ciljem testiranja vlastite izvedbene izdržljivosti, ne samo u fizičkom nego i u psihološkom, imaginativnom i koncentracijskom smislu. Ideja je bila tijelom tri sata promatrati oscilacije u koncentraciji i imaginaciji, uz pretpostavku da će tjelesni umor dovesti do neke vrste raspadanja sustava, što se naime (nažalost ili na sreću) nije dogodilo.

Zanimljivo je izvedbu pratiti kroz stanje *flowa*, u kojemu se vrijeme i relativno skućeni prostor iz unutarnje perspektive rastaču, spajaju, moduliraju i neprestano grade nove asocijacije, pri čemu se potpuno izgubio osjećaj aktivnog stvaranja izvedbe i svaka racionalna odluka o daljnjem tijeku.

Trajanje je doprinijelo osjećaju "imanja dovoljno vremena" za traženja, ulaženje u materijale i puštanje da se sami razviju, pronađu svoj organski završetak i postanu nešto drugo. Izvedba je tako za mene funkcionirala kao tijek paralelan svakodnevnom ritmu, sustavima motivacije i racionalnog donošenja odluka, a činjenica da je moj unutarnji, možda i iracionalni "monolog" bio izložen pogledu promatrača svjesno je transcendiran u imperativ kontinuiteta i to u najpozitivnijem smislu.

Samonametnuti zadatak da ni pod koju cijenu ne zaustavljam izvedbu (niti si dozvoljavam pauze za pijenje vode ili kratak predah) i odluka da je upravo taj kontinuirani tijek poligon za istraživanje onoga što se javlja u tijelu, pokretu, glasu i tekstu inducirao je neminovnu dosljednost koja je u svakom trenutku ipak ostala isključivo stvar mog izbora i odgovornosti prema izvedbenom zadatku. Bila je to intimna igra susprezanja nevjerice i povjerenja u spontanu gradnju materijala oslanjajući se isključivo na vlastite imaginativne i tjelesne mehanizme. U ovakvom radu nema drugog puta osim uranjanja, skoka naglavce u što god bilo ispred tebe i izuzetnog povjerenje u sposobnost primjećivanja, slušanja, propuštanja,

kanaliziranja i transformacije zatečenog, unutar i izvan mene, te stalnog premerežavanja, pa čak i poistovjećivanja te dvije razine. Za mene je to kao proces "osmišljavanja", davanje smisla onome što dolazi, a što je još uvijek nepoznato. Taj je proces brz, gotovo samonatjecateljski, alertan. Ideja je bila sve unutarnje mentalne i tjelesne putanje u nastajanju, razvezivanju/realizaciji, završetku izložiti na uvid gledateljima. Tim činom sam također željela otvoriti pitanje još jednog neizostavnog performerskog alata, a taj je spremnost prihvaćanja rizika i spremnost na rad s čim god se nađemo u određenom trenutku. *Horror vacui* za mene je otvorio polje intimne analize izvedbenosti, odnosa osobnog/intimnog i izvedbenog, iscrpljivosti izvedbenih i tjelesnih alata, izvođačke fragilnosti i izloženosti kao i beskrajne spremnosti na rizik koje podržava jedino luđačko povjerenje u nešto neizgovorivo, kao i želja da se to dotakne.

10.2.2. HORROR VACUI – Festival Barutana, Muzej likovnih umjetnosti, Osijek

Druga po redu, izvedba u Osijeku u sklopu festivala Barutana 2018. godine odvijala se u cijelom prostoru Muzeja Likovnih umjetnosti, odnosno, uključivala je dugačak izvedbeni prostor, što je istovremeno otežavalo i olakšavalo izvedbu. S obzirom da je osječka izvedba bila druga po redu, bili su mi poznati različiti parametri, poput načina vraćanja koncentracije, nadilaženja iscrpljenosti, premda je naravno situacija, a time i improvizacija bila potpuno nova.

U ovoj sam izvedbi bolje mogla pratiti vlastiti unutarnji proces i uočila sam određenu pravilnost: svako donošenje odluke unaprijed ni malo ne funkcionira i ostavlja "režiranu" situaciju praznom, dok otkrivanje, istraživanje, nepredviđeni tijek oživljava i puni izvedbu. Naravno, s obzirom na prirodnu sklonost racionalizaciji i odlučivanju, kojom se posebice branim u trenucima iscrpljenosti i praznine, rad je u neprestanom prepuštanju, popuštanju, protočnosti i nepredvidivosti, odnosno, odmicanju od sebe same. Tijekom izvedbe, izmjenjivali su se trenutci svijesti i gotovo polusvijesti, a koncentracija je iako prividno održana, suptilno neprestano oscilirala. Zamor je povremeno dovodio do osjećaja želje za odustajanjem, a potom bi se javila odluka da izdržim koja je kroz neko vrijeme ponovo otvorila energetske tijek a time i prihvaćanje neočekivanih situacija. Također, razlike u izvorištu kreacije bile su jasne, često se gubio osjećaj da sam ja ta koja izvodi i kreira performans, dok bi se u drugim fazama, svjesna sebe, prostora i izvedbe, daleko više iscrpljivala tražeći iz pokreta u pokret. Također u dijelu u kojemu izmišljam i izgovaram

tekst, često bih se mučila s u unutarnjim kritičarem i morala bih donositi odluke o prepuštanju i ne procjenjivanju vlastitoga teksta. To je bilo puno zahtjevnije nego primjerice u radu s glasom, koji je funkcionirao kao automatski katapult u zonu bez prosudbi. Negdje u sredini, između prosudbe i intuicije, neprestano je klizio pokret.



17. *Horror Vacui*, Barutana festival, Muzej likovnih umjetnosti, Osijek, 2018. foto: Andrea Knezović

11. ZAKLJUČAK

U radu sam ponudila djelomičan pregled različitih mehanizama koji neprestano klize između svijesti i predsvijesti, značenja i obrazaca, jezika i slika a osnova su pojavnosti, prezencije i postajanja, a time i izvedbe. Početni interes za obredno u suvremenoj izvedbi, odnosno za transformacijski potencijal same izvedbenosti, postupno se proširio na same modalitete postojanja i proširivanje ili prespajanje kategorija poput datosti i kreacije.

U tom smislu, odnosi uma i tijela, predsvjesnih obrazaca i *ratia* koji se manifestiraju kroz sve teme koje ovaj rad obuhvaća postao je glavnom temom istraživanja. Samo tkanje postojanja ali i postajanja, odnos tijela svijesti i okoline, kao i stvaranje polja i kategorija pri svakom djeliću i detalju tog procesa, promatram kao potencijal promjene, ili točnije kontinuiranu, transformirajuću stvarnost. Naravno, poglavlja i teme koje su uključene u rad nisu i ne mogu biti dovršena, ona su shvaćena kao pregled, otvoreni sustav u nastajanju koji ne može biti potpuno dovršen, kut gledanja, kut stvaranja drugačijih mogućnosti.

Ovim radom, naravno, nisu obuhvaćeni svi zanimljivi aspekti i mehanizmi, ali on može poslužiti kao temelj za daljnje istraživanje. Želja mi je bila obuhvatiti što više aspekata bavljenja određenom temom, uključujući i ono praktično, i time stvoriti platformu koja služi osvještavanju navedenih mehanizama. Meni samoj, teorijsko istraživanje razjasnilo je mnoge intuitivne uvide, imenovalo ih i na neki način kategoriziralo. Koliko je to dobro, nisam sigurna, budući da još uvijek plutam između uvjerenja da nekada pojave trebaju komunicirati izvan jezika i onoga da jezik čisti pojavnost, daje im jasnu svrhu i usmjerenje, ukoliko ga odlučimo tako koristiti.

No, kako tijelo nije izvan uma i duha, tako i jezik nije izvan magije, čak štoviše, on je jedan od njenih najjačih alata. Dovedi tijelo tijelu, pojačati njegovu izvedbenost i transformacijski potencijal putem uranjanja u neke od njegovih datosti bila je neka, mutna i nedovoljno definirana putanja ovoga rada koji se na mnoge načine sam odmatao. Mogu bez zadržke ustvrditi da je i doktorski rad, kao i mnoge druge stvari, nastao bez predumišljaja, te da se sam usmjeravao i vodio „intuicijom“ imanentnom tekstu. Upravo naglašavanje iskustvenosti, legitimiranje svakog zasebnog tijela kao neupitnog izvora percepcije/akcije, a time i sukreatora svakog trenutka i mjesta (ili po Dewyu, situacije) oslobodio ga je predumišljaja.

Svako poglavlje bavi se specifičnom temom, no sama njihova datost čini ih međusobno neodvojivima. Glas ne možemo odvojiti od intencije, ritam od tijela, tjelesnu naraciju od

ponavljanja, ponavljanje od glasa i tako u krug i poprijeko, odnosi među temama usložnjavaju se i stvaraju mnoge međuplatoe, da se poslužim delezijanskom terminologijom. U svakom poglavlju - u svakoj temi pokušala sam istražiti one mehanizme koji su svojevrsna podloga bivanju, načinu na koji se izvedbeni sustavi i sustavi postajanja formiraju i kako funkcioniraju. Zanimalo me što jest ako je išta, ustvari zadano, na koji način se isprepliću biološki i značenjski modaliteti postojanja. Na neki način ovo pitanje ostaje nerazrješivo jer ulazi u samo tkanje našeg bivanja u svijetu. Shodno tome, ovaj rad niti ne pokušava dati odgovore ili smjernice nego postavlja pitanja i u tom smislu samo otvara mogućnosti čitanja. Također, negdje duboko, u samoj svojoj osnovi on ne isključuje vrlo specifičan vid duhovnosti, slavljenje tijela, stvaranja i života i svih među i mikropokreta, životne pulsacije koja je u svojoj biti magijska. U tome se smislu odmiče od imperativa racionalnog znanja, kontrole i kategorizacije. Također, kao i sve drugo što nas okružuje, ovaj tekst je plod duha vremena, žonglira između eskapizma i odgovornosti, između društva i osobnosti. Dok kategorije ubrzano zastarijevaju, prošlost još traje. Ipak, mehanizmi postojanja u svojoj će biti još kratko ostati isti. Zanemareni, zapušteni postaju bumerang, a mogli bi biti nešto možda sasvim drugo. Svijet nije samo što, nego i kako. Za mene ovaj rad predstavlja povratak osnovama, resemantiziranim i restrukturiranim osnovama koje su sada protresene, ali i oplemenjene potencijalom koji proizlazi iz uvažavanja i prepoznavanja isprepletenosti, bez hijerarhizacije tijela, uma i duha i bez hijerarhizacije uopće. Sve (je) jedno. Tijelo govori, govorimo tijelu. Govorimo tijelom, jesmo tijelo i nema ništa manjkavo i nedovoljno u tome.

LITERATURA:

1. Ackerman, Joshua i Bargh, John. 2010. Two to Tango: Automatic Social Coordination and the Role of Felt Effort, U: *Effortless Attention: A New Newpersepective in Cognitive Science*, Ur: Bruya, Brian. Cambridge: The MTI Press: 336-359.
2. Aristotel. *On Youth and Old Age, On Life and Death, On Breathing*. Internet: http://classics.mit.edu/Aristotle/youth_old.mb.txt, 10.5.2015.
3. Artaud, Antonin. 1958. *Theatre and its Double*. New York: Grove Press.
4. Augustine, 2005. *The Confessions of Saint Augustine*. San Diego: ICON Group International, Inc.,
5. Austin, H. James. 2010. The Thalamic Gateway: How the Meditative Training of Attention Evolves Toward Selfless Transformations of Consciousness. U: *Effortless Attention: A New Newpersepective in Cognitive Science*. Ur: Bruya Brian. Massachutts: The MTI Press: 374-379.
6. Balogh, Zsuzsanna. 2012. Bodily Awareness at the Margins of Consciousness .U: *Interdisciplinary Graduate Conference on Margins of Consciousness*. Internet: <http://www.bu.edu/conscious/Papers2012/Balogh.pdf>, 1.2.2019.
7. Barba, Eugene i Savanarese, John. 1999. *Dictionary of Theatre Antroplogy*. London: Routledge.
8. Barthes, Roland. 1977. *Image, Music, Text*. London: Fontana Press.
9. Barge, Laura i dr. 2015. *From Chemical Gardens to Chembrionics*. Cambridge: Department of Chemical Engineering and Biotechnology, Internet: http://www.damtp.cam.ac.uk/user/gold/pdfs/chem_gardens_4.3_small.pdf, 12.12.2018.
10. Bargh, John i Morsella, Ezequiel. 2008. The Unconsciouss Mind, U: *Perspectives on Psychological Science* Yale University, Volume: 3 Issue: 1 New Haven: Yale University Press: 73 - 79.
11. Batson, Glenna. 2009. Somatic Studies and Dance. International Association for Dance Medicine and Science. Internet: <https://www.iadms.org/>, 14.11.2017.
12. Bell, Catherine. 1977. *Ritual. Perspectives and Dimensions*. Oxford University Press, Inc.
13. Benson, Herbert. 2001. *Reakcija opuštanja*. Zagreb: Algoritam.
14. Bernieri, Frank i Rosenthal, Robert. 1991. Interpersonal coordination: Behavior matching and interactional synchrony. U: *Fundamentals of Nonverbal Behaviour*. Ur: Feldman i Rime. Cambridge: Cambridge University Press, 401-432 .

15. Balogh, Zsuzsanna. 2012. Bodily awareness at the margins of consciousness. U: Interdisciplinary Graduate Conference on 'Margins of Consciousness; Boston University. Internet: <http://www.bu.edu/conscious/Papers2012/Balogh.pdf>, 9.12.2008.
16. Brummer, Robert. 2005. Nutritional Modulations of Gut-Brain Axis. U: Scandinavian Journal of Nutrition. Abingdon:Taylor&Francis: 98 - 105.
17. Butler, Judith. 1993. Bodies That Matter. London and New York :Routledge.
18. Briadotti, Rosi. 2013. The Posthuman. Cambridge : Polity Press.
19. Cappel, B.M. i Holmes, D.S.(1984).The utility of prolonged respiratory exhalation for reducing physiological and psychological arousal in non-threatening and threatening situations. U: Journal of Psychosomatic Research, 28, European Association of Psychosomatic Medicine 265-273
20. Chandra, Frank. 1994. Respiratory Practices in Yoga. In: Behavioral approaches to breathing disorders. London: Plenum Press: 221-230
21. Cladwell, Cristine. 2014. Mindfulness & Bodyfulness: A New Paradigm. Boulder: Naropa University Press. Internet: <https://www.naropa.edu/documents/faculty/bodyful-art-joci-2014.pdf> , 11.11.2015.
22. Cook, Norman.2002. Tone and Voice of the Mind,The connections between intonation, emotion, cognition and consciousness. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
23. Cohen, Bonnie Bainbridege. 2017. An Introduction to Body Mind Centering. Internet: <https://www.bodymindcentering.com/an-introduction-to-body-mind-centering/> 5.6.2016.
24. Currie, Gregory. 2010. Narratives and narrators: A philosophy of stories. Oxford: Oxford University Press.
25. Csikszentmihalyi, Mihaly i Nakamura, Jeanne. Effortless Attention in Everyday Life : A Systematic Phenomenology. U: Effortless Attention: A New perspective in Cognitive Science. Ur: Bruya, Brian Massachusetts:The MITI Press: 181.- 191.
26. Daan, Serge; Pittendrigh, Colin i Aschoff, Jürgen. 2000. The Natural Entrainment of Circadian Systems U: Journal of Biological Rhythms, Vol. 15 No. 3, June 2000. London: Sage Publications, Inc: 195 - 207.
27. Damasio, Antonio. 1999. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness, Orlando: Harcourt.

28. Deak, Margaret. 1990. *Toning*. Internet:
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.503.1276&rep=rep1&type=pdf>.
 8.8.2017.
29. Delafield-Butt, Johnathan i Trevarthen, Clowyn. 2015. The ontogenesis of narrative: from moving to meaning, U: *Frontiers in Psychology*. September 2015 | Volume 6 | Article 1157. Lausanne: Frontiers Media. Internet: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01157/full>. 6.11.2017.
30. Deleuze, Gilles. 2001. *Difference and Repetition*. London: Continuum.
31. Deleuze, Gilles i Guattari, Felix. 1987. *A Thousand Plateaus, Capitalism and Schizophrenia*. Minnesota: University of Minnesota Press.
32. Dennett, Daniel. 1996. *Content and Consciousness*. London & New York: Routledge.
Descartes, Rene. 2002. The principles of philosophy . Blackmask Online
33. Dewey, John. 1997. *Experience and Education*. New York: Touchstone Publishers.
34. Dolar, Mladen. 2009. *Glas i ništa više*. Zagreb: Disput.
35. Eddy, Martha. 2008. A Brief History of Somatic Practices and Dance. U: *Journal of Dance and Somatic practices*, Vol1 No 1, Bristol: Intellect: 5 - 27
36. Fisher - Lichte, Erica. 2008. *The Transformative Power of Performance: A New Aesthetics*, New York : Routledge.
37. Gallagher, Shaun. 1995. Body Schema and Intentionality. U: *The Body and the Self*. 225–244. Cambridge: The MIT Press.
39. Gallagher, Shaun i Cole, Johnathan. 1995. Body Schema and the Body Image in Deafferented subject Article. U: *Journal of Mind & Behavior* 16(4):369-390. Maine: University of Maine.
40. Gallagher, Shaun. 2008. Direct perception in the intersubjective context. U: *Consciousness and Cognition*. vol. 17. no. 2
41. Gallagher, Shaun i Miyahara, Katsunori. 2012. Neo-pragmatism and enactive intentionality. U: *Action, Perception and the Brain*. Basingstoke. Ur: J. Schulkin. Basingstoke: Palgrave-Macmillan: 117 - 146.
42. Gallagher, Shaun i Hutto, Daniel. What's the story with body narratives? Philosophical therapy for therapeutic practice. Internet: adademia.edu. 12.12.2018.
43. Gallagher, Shaun. 2014. Pragmatic Interventions Into Enactive and Extended Concepts of Cognition. U: *Philosophical Issues*, 24, Extended Knowledge: Medford: Wiley Online Library 110 - 124.

44. Gallagher, Shaun i Zahavi, Dan. 2012. *The Phenomenological Mind*. London & New York: Routledge
45. Gatens, Moira. 2003. *Imaginary Bodies, Ethics, Power and Corporeality*. London and New York: Routledge.
46. Gey Pin, Ang. 2017. *Sourcing Within: A Reflexive Investigation of Creative Path*. Internet: https://kar.kent.ac.uk/61616/1/144GPAngFINALThesis_040417.pdf, 2.2.2018.
47. Goodridge, Janet. 1999. *Rhythm and Movement in Performance*. London: Jessica Kingsly Publishers.
48. Grosz, Elizabeth. 2002. Preoblikovanje tijela. U: Treća, br.1, vol.IV: 6 - 26.
49. Grotowski, Jerzy. 2002. *Towards a Poor Theatre*. New York. Routledge
50. Hagendoorn, Ivar. 2004. *Towards a Neurocritique of Dance*,. In: *BalletTanz Yearbook 2004*. Internet: <http://ivarhagendoorn.com>. 11.11.2015.
51. Haugeland, John. 1990. Intentionality all stars. U: *Philosophical Perspectives, Vol. 4, Action Theory and Philosophy of Mind*. Atascadero: Ridgeview Publishing Company: 383 - 427. Internet: <http://www.jstor.org/>
52. Head, Henry i Holmes, Gordon. 1911–1912. Sensory disturbances from cerebral lesions. U: *Brain 3*, Volume 34, Issue 2-3, 1 November 1911: 102 - 254
53. Heidegger, Martin. 2001. *Being and Time*. Oxford: Blackwell Publishers.
54. Heisenberg, Werner. 1997. *Fizika i filozofija*. Zagreb: Kruzak
55. Husserl, Edmund. 1982. *Cartesian Meditations*. Hague/Borston/London : Martinus Nijhoff Publishers.
56. Irigaray, Christian. 2017. *Soma Sema: The Body as a Prison for the Soul*. Internet.: academia.edu, 03.12.2018
57. Irigaray, Luce i Mader, Mery Beth.1983. *Forgetting of Air in Martin Heidegger*. London: TheAthlone Press.
58. Irigarey, Luce i Pluhacek, Stephen .2002. *Between East and West - From Singularity to Community*, New York: Columbia University Press.
59. Johar, Swati. 2015. *Emotion Affect and Personality in Speech, The Bias of Language and Paralanguae*. Springer International Publishing.
60. Nishida, Kitaro, . 2012. *Place and Dialectics - Two Essays by Nishida Kitaro*. New York: Oxford University Press.

61. Kristeva, Julia. 1984. *Revolution in Poetic Language*. New York: Columbia University Press. Internet. <https://archive.org/details/JuliaKristevaRevolutionInPoeticLanguageColumbiaUniversityPress1984/page/n49>, 11. 11, 2017.
62. Kurikka, Kaisa i Sihvonen, Jukka. *Body, the Scrivener - The Somagrammatical Alphabet of Deep*. Internet. <http://www.senselab.ca/> 08.12. 2018.
63. Lagaay, Alice. 2008. Between Sound and Silence: Voice. U: *History of Psychoanalysis, episteme*, Volume 1 (1). Newcastle University: 53 -62.
64. Lakoff, Geogre i Johnson, Mark. 1999. *Philosophy in Flesh. The Embodied Mind And Its Challenge to Western Thought*, New York : Basic Books.
65. Lakin, Thomas, Patricia. 2000. Circadian Rhythms, New Function for the old Clock Genes. U: *Trends in Genetics* Mar;16(3):135-42: Maryland Heights: The Cell Press.
66. Leach, Edmund. 2004. *Culture and Communication, The Logic by Which symbols are Connected*. New York: Cambridge Univeristy Press.
67. Lacan, Jaques. 2006. *Ecrits - the first Complete Edition in English*. London, New York: W.W. Northon & Company.
68. Lacan, Jaques. 1965. *Seminar X*. Internet: https://www.valas.fr/IMG/pdf/THE-SEMINAR-OF-JACQUES-LACAN-X_1_angoisse.pdf, Internet: 10.10.215.
69. Lefebvre, Henry. 2004. *Rhythmoanalyses - Space Time and Everyday Life*. London: Continuum.
70. Legrand, Dorothée i Krueger, Joel. 2007. The Open Body. U: *Janus Head*, Winter-Spring Issue 9.2, Internet: <http://www.janushead.org/9-2/>
71. Legrand, Dorotee. 2006. The Bodily Self : Sensori - Motor Roots of Pre-refelxive Conciousness. U: *Phenomenology and the Cognitive Sciences 5*. New York: Springer: 89–118.
72. Lehmann, Hans. 2004. *Postramsko kazalište*. Zagreb:CDU
73. Ley, Robert. 1999. *The Modification of Breathing Behavior : Pavlovian and Operant Control in Emotion and Cognition*. New York: SAGE.
74. Menary, Richard. 2008. Embodied Narratives. U: *Journal of Consciousness Studies* 15(6), June 2008. Exeter: Imprint Academic: 63 - 84.
75. Meraleu- Ponty, Maurice. 1964. *The Primacy of Perception*. Evaston: Northwestern University Press.
76. Merleau - Ponty, Maurice. 2005. *Phenomenology of Perception*. Abington: Taylor and Francis e-Library.

77. McCaul, Kevin, Solomon, Sheldon i Holmes, David. 1979. Effects of paced respiration and expectations on physiological responses to threat. U: *Journal of Personality and Social Psychology* 37(4),. Washington: American Psychological Association: 564-571
78. Miles, R. Margaret. 2006. *Carnal Knowing: Female Nakedness and Religious Meaning in the Christian West*. Pasadena: Wipf and Stock Publishers
79. Miyahara, Katsunori. 2011. Neo-pragmatic intentionality and enactive perception: a compromise between extended and enactive minds. U: *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 10 (4): New York :Springer: 499-519
80. Nair, Sreenath. 2007. *Restoration of Breath- Counciousness and Performance*. Amsterdam: Radopi
81. Neagu, Alexandra. 2015. Body Image: A Theoretical Framework. U: *Antropology Review*. Bucharest: The Publishing House of The Romanian Academy - 29 - 37
82. Nishi, Katsuzo. 2013. *Liječenje disanjem , energetsko disanje po sustavu Katsuzo Nishija* Zagreb: Aruna, Zagreb.
83. O' Shaughnessy, Brian. 2008. *The Will: A Dual Aspect Theory*. New York: The Cambridge University Press
84. Pally, Regina. 2007. The predicting brain: Unconscious repetition, conscious reflection and therapeutic change. U: *International Journal of Psychoanalitics* 88. Medford: Wiley Online Library:861–81.
85. Pert, Candace. 1997. *Molecules of emotion*. New York: Simon and Schuster <http://www.simonandschuster.com/> 03.12.2018
86. Pert, Candace. 2000. *The Research of Candace Pert; Your Body is Your Subconscious Mind: Mind-Body Medicine Becomes the Science of Psychoneuroimmunolgy*. Internet: www.candacepert.com,2.11.2018.
87. Pierce, Charles Sander. 1887. Logical Machines. U: *The American Journal of Psychology*. Illinois: University Press: 165-170
88. Platon, 1996. *Fedon*. Naklada Jurčić, Zagreb
89. Plato. 2002. *The Republic*. Instituto do Desenvolvimento do Potencial Humano. <http://www.idph.net/>
90. Platon, 2002. *Država*. Filozofska biblioteka. Naklada Jurčić: Zagreb.
91. Plato. 2004. *The Republic*. Internet: thewritedirection.net, 14.12.207.

92. De Preester, Helena. 2007. To Perform the Layered Body—A Short Exploration of the Body in Performance. U: *Janus Head, Journal of Interdisciplinary Studies in Literature, Continental Philosophy, Phenomenological Psychology, and the Arts* 9 (2):349-383. Pittsburg: Trivium Publications.
93. Proctor, Donald. 1980. *Breathing, Speech and Song*. New York: Springer Verlag
94. Rakhimov, Artour. 2012. *Yoga Benefits are in Yoga Breathing*. Internet: <http://www.normalbreathing.com/yoga2.php>
95. Rizzolatti, Giacomo i Craighero, Laila. 2004. The Mirrom Neuron System. U: *Annual Review Neuroscience*. 27:169–92.
96. Roach, Joseph. 2005. *Strasti glume - studije o znanosti glume*. Zagreb Hrvatski centar ITI - UNESCO.
97. Rowlands, Mark. 2006. *Body Language: Representation in Action*. Cambridge: MIT Press
- Russell, Bernard. 2005. *Mudrost zapada*. Split: Marijan tisak
98. Sargent-Wishart, Kim. 2012. *Embodying the Dynamic of Five Elements*. Internet: academia.edu, 1.7.2016.
99. Shusterman, Richard. 2008. *Body Consciousness – A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge University Press.
100. Slingerland, Edward. 2010. Toward an Empirically Responsible Ethics : Cognitive Science, Virtue Ethics, and Effortless Attention in Early Chinese Thought, U: *Effortless Attention: A New Perspective in Cognitive Science*. Ur: Bruya, Brian. Massachusets: The MIT Press. 245-287.
101. Spencer, Herbert. 1867. *First Principles*. London: Williams and Norgate.
102. Spinoza, Benedict. *Etics*. Salt lake City: Project Guteberg Tm ebooks. <http://projectgutenberg.net> Internet: 03.12.2018.
103. Steihaug Sissel i Maltred, Kristi. 2008. Stories about bodies: A narrative study on self-understanding and chronic pain U: *Scandinavian Journal of Primary Health Care*. 26: 188-192, Internet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3409608/>, 7.11.2017.
104. Searle, John. 1983. *Intentionality*. New York: Cambridge University Press.
- Stern, Daniel. 1973. On kinesis analyses. U: *The Drama Review* 17, 3. Massachusets: The MIT Press. 114 - 126. Internet: <https://www.jstor.org/stable/>
105. Thompson, Evan. 2007. *Mind in life: Biology, phenomenology and the Sciences of Mind*. London: Harward University Press.

106. Turner, Victor. 1974. *Dramas, Field and Methaphores - Symbolic Action in Hman Society*, Ithaca: Cornell University Press.
107. Varela, Francisco J. 1991. *Autopoiesis and and Biology of Intentionality*. Paris: CREA, CNRS—Ecole Polytechnique.
108. Vermeule, Blakey. 2005. The New Unconscious. U: *The Oxford Handbook of Cognitive Literary Studies* Ur: Lisa Zunshine, New York: Oxford University Press.
109. Vernon, Mark. 2017. Rediscovering Plato's Vision. U: *Philosophy Now*. Internet: https://philosophynow.org/issues/122/Rediscovering_Platos_Vision.12.02.2019.
110. Yasuo, Yuasai 1987. *The Body Toward an Eastern Mind-Body Theory*. New York: State Universety of New York Press.
111. Zournazi, Mary. 2003. *Hope: New Philosophies for Change*. New York: Routledge.
112. Williamson, Amanda. 2009. Formative support and connection: somatic movement dance education in community and client practice U: *Journal of Dance and Somatic practices*, Vol 1 No 1, Bristol: Intellect: 29 - 45
113. Wheeler, Mark. 2008. How the Brain Makes Memory: Rhythmically. Internet: <http://newsroom.ucla.edu/releases/how-the-brain-makes-memories-rhythmically-215953>; 6.3.2010.
114. <https://hr.wikipedia.org/wiki/Ektoderm>, 05.06.2018.
115. <http://www.subbody.net/> , 13.01. 2018,
116. https://philosophynow.org/issues/122/Rediscovering_Platos_Vision 03.12.2018
117. <https://www.britannica.com/topic/soma-Hinduism> 03.12.2018
118. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/soma> 03.12.2018
119. <https://www.britannica.com/science/autonomic-nervous-system>, 20.03.2017.
120. <http://hr.unionpedia.org/Proterozoik>, 18.08.2018.
121. <https://www.britannica.com/science/attention>, 03.03.2018,

POPIS FOTOGRAFIJA:

1. Schad/Božić, *Gradnja*, foto: Gradnja, 2014
2. Su En Butoh Company, foto: Gunnar Stening, 2006.
3. *Subbody Resonance Butoh Himalaya*, 2018.
4. Nhandan Chirco / Branko Popovic / Igor Lecic, *HIDDEN SESSION #12, I am better then M.A.*, 2013
5. *Rubberband*, MKC Split, foto: Josip Ostojić, 2017.
6. *Unfolding*, TASK Festival, Pogon Jedinstvo, foto: TASK Festival, 2015.
7. *Rubberband*, promo fotografija: Tomislav Čuveljak, 2016.
8. Isaković/Zalukar, *Shake it off*, Zagrebački plesni centar, foto: K. Marinac, 2018.
9. Isaković/Zalukar, *Shake it off*, Zagrebački plesni centar, foto: K. Marinac, 2018.
10. Isaković, *Denuded*, still iz videa, 2015.
11. *Dozivanje*, Kustoska platforma, KNAP, 2018. foto: Juraj Vuglač
12. Polaznice radionice u KNAP – u, 2018.
13. Polaznice radionice u KNAP – u, 2018.
14. Kreativni osvrt na radionicu, KNAP, 2018.
15. Kreativni osvrt na radionicu, KNAP, 2018.
16. *Horror Vacui*, Muzej suvremene umjetnosti, foto: Tomislav Jagar, 2018.
17. *Horror Vacui*, Barutana festival, Muzej likovnih umjetnosti, Osijek, 2018. foto: Andrea Knezović

SAŽETAK:

Rad predstavlja pokušaj sistematizacije praktično-izvedbenog i izvedbeno-teorijskog istraživanja pokreta koji se odvijao tijekom desetak godina kroz različite radionice, izvedbe, razgovore i iščitavanje literature. Unatoč činjenici da je izvedbenost u širem smislu riječi termin koji se upotrebljava u mnogim segmentima ljudskog djelovanja, autorica se u radu usredotočila na proučavanje tjelesnosti kao osnove bivanja u svijetu i kreiranja stvarnosti s fenomenološkog i izvedbenog aspekta proučavajući odnos uma i tijela, njihovu integraciju i načine funkcioniranja mehanizama svijesti i tijela poput intencije, disanja, glasa, ponavljanja i ritma pri čemu se uvelike oslanjala na filozofiju utjelovljenja. Također se poimanjem tijela na Istoku i Zapadu i njihovom integracijom putem somatskih tehnika. Kroz bavljenje tijelom, pokušala je obuhvatiti složene sustave međudjelovanja subjekta i okoline, umreženost, ispreplitanje i neprestanu mijenjanje koje čine samo tkanje života. Domena izvedbenosti, kako je navedeno u radu, odabrana je prvenstveno iz interesa i ljubavi autorice prema izvedbenim umjetnostima, ali ona funkcionira i kao indikator šireg polja ljudskog djelovanja, pri čemu autorica polazi od pretpostavke da izvedbenost istovremeno stvara i reflektira djelatne mehanizme aktivnosti-percepcije i tijelo-uma u interakciji s okolinom. Odabir tematskih cjelina ostao je krnji, budući da su se tijekom istraživanja otvarala uvijek nova polja mogućnosti i usmjerenja. Ipak rad obuhvaća ne samo teorijske uvide nego je motiviran primarno autoričnim izvedbenim i pedagoškim iskustvom koje je obrađeno u analizi radioničkog rada u studiji slučaja u zadnjem poglavlju.

Bubaš smatra da je objedinjavanje iskustvenog i teorijskog, baš kao i znanstvenog i umjetničkog principa važan smjer učenja i istraživanja, i ovaj je rad pokušaj afirmiranja takve miješane metodologije tzv. praksom-vođenog teorijskog istraživanja, pri čemu se osobno iskustvo tretira kao ravnopravan teorijski alat.

KLJUČNE RIJEČI: izvedba, tjelesnost, fenomenologija, intencija, dah, glas, ritam, ponavljanje, somatika, praksa, tjelesna schema, slika tijela, narativ tijela, praksa

SUMMARY

This doctoral thesis is an attempt at systematizing practical work in the field of performance art and practice-based theoretical research that took place over the last ten years through workshop attendance, performing, discussions and consulting literature. In spite of the fact that performativity is the term used to cover wide range of human activities, the author has focused on the research of body and on embodiment as the basis for participation and creation of reality, with special reference to phenomenological and performative aspects of body-mind relation, interaction between these concepts, as well as to mechanisms of consciousness and the body (e.g. intention, breathing, voice, repetition, rhythm. Heavily relying on the insights from the philosophy of embodiment, the author reflected on different conceptualizations of the body in the East and in the West, and to their integration through somatic work. Researching the body, Bubaš has tried to analyze complex relations between the subject and the environment; a continual flux and intertwining that create the fabric of life. The performativity itself, as it was stated before, has been chosen primarily because of the author's passionate interest in this field of research, but also as an indicator of broader human activities. The author presumes that the performativity at the same time creates and reflects mechanisms of perception-action and bodymind in continual interaction with the environment. The choice of the topics has remained open to possible additions due to the fact that during the process of research new possibilities of research continued to crop up. However, this thesis does not deal exclusively with theoretical insights, but has also been motivated by the author's performing and pedagogical experiences described in the workshop-based case-study presented in the last chapter. The author strongly believes that bridging the gap between theory and practice, as well as between scientific and artistic types of research, is an important direction in research and in gaining knowledge. This work is an attempt at affirming mixed-methodology options based on practice-led theoretical research, where the personal experience itself is treated as a valid theoretical tool.

KEY WORDS: performance, corporeality, phenomenology, intention, breath, voice, rhythm, repetition, somatics, praksa, body schema, body narration, practice

ŽIVOTOPIS:

Josipa Bubaš rođena je u Gospiću, 1979. godine. Diplomirala je na Odsjeku za povijest umjetnosti i Odsjeku za engleski jezik i književnost na Filozofskom fakultetu u Zagrebu 2008. godine. Radila je u Studenskom centru na programima Kulture promjene od 2004. do 2006. godine i Muzeju suvremene umjetnosti kao kustosica – pripravnica, nakon čega je položila kustoski ispit. Članica je Hrvatske sekcije AICA-e, ULUPUH-a i UPUH-a. Kao izvođačica i koautorica sudjelovala u različitim projektima (Pino Ivančić, Vlasta Delimar, Isabelle Schad/Saša Božić, Bruno Isaković, Mia Zalukar, Željko Drmić, Rina Kotur, Adriana Josipović itd.). Od 2012. godine bavi se i autorskim radom te stvara izvedbene forme koje koriste vokabular fizičkog kazališta i suvremenog plesa (Bez naziva, HDLU, MSU, Perforacije festival; Bez naziva 2, Otvoreni atelje, ekscena; Unfolding, TASK Festival, Perforacije festival; Razmatanje/Ponavljanje, Perforacije festival, Rubberband, Teatar &td, Prostori izmicanja Inkubator umjetničkih projekatabaziranih na tragovima industrijske baštine socijalizma, Dozivanje, Festival prvih, KNAP, Horror Vacui, Muzej suvremene umjetnosti, Barutana festival, Osijek). Redovno objavljuje likovne kritike na HRA3 u emisiji Triptih, a objavljivala je i različitim stručnim časopisima i na portalima, te sudjelovala na konferencijama. Objavila je stručne tekstive u zborniku Thetrum Mundi (Gradnja drugačijih mogućnosti bivanja, 2015.), časopisu Život umjetnosti (Prostor povišene pozornosti) i u online časopisu CASCA (Izvedba: Duh i tijelo, 2014.) Sudjelovala je u nekoliko EU projekata kao umjetnica ili koordinatorica. Vodi istraživačke radionice pokreta, a zajedno s pjesnikinjom Nevom Lukić osmislila je radionice Tijelo Riječi koje povezuju pokret i tekst. Kao vanjska Nevom Lukić osmislila je radionice Tijelo Riječi koje povezuju pokret i tekst. Kao vanjska suradnica Akademije dramskih umjetnosti predavala je Povijest umjetnosti.

ZAHVALE:

Zahvaljujem se mentorici izv.prof.dr.sc.Leonidi Kovač i komentorici prof.dr.sc. Sibili Petlevski bez čijeg povjerenja i podrške završetak ovoga rada ne bi bio moguć. Također, zahvaljujem se svim entuzijastima, suradnicima, istraživačima, umjetnicima i pedagozima koji su duboko utjecali na ovaj rad. Među njima su: Rina Kotur, Ang Gey Pin, Irena Tomažin, Richard Nyeotzchim, Nhandan Chirco, Su En, Isabelle Schad i Saša Božić, Bruno Isaković i Mia Zalukar, Zrinka Šimičić Mihanović, Ivana Ognjanovac, Mia Kevo, Katrin Radovani, Isidora Todorčić, Teuta Gatolin, Nikolina Butorac, Irena Bočkai, Marina Bauer, Mare Šuljak; Ida Jurjević, Anasatazija Piteša; Irena Sertić, Ana Jagnjatović – Zorica, Boris Beck, Tomislav Čuveljak, Kultura promjene SC i Centar KNAP.