

# RADOST KOT GIBALO

SAŠA TASEVSKI - INŽENIRKA SMEHA KOT ELEMENTARNE SILE ZA PLAZ SPREMENB  
JURE ALEKSIČ, FOTO BORUT PETERLIN

Ko so sredi prejšnjega stoletja novinarju, uredniku in humanistu Normanu Cousinsu zdravniki povedali, da ima neozdravljivo smrtno bolezen vezivnega tkiva, se je odločil, da jim ne bo verjel. Sam sebi je predpisal posebno terapijo. Njen pomemben del je bilo uživanje gromozanskih doz vitamina C. Še pomembneje pa je bilo, da se je ure in ure krohtal naravnost iz trebuha. Pri tem slednjem so mu bili v prav posebno podporo filmi bratov Marx.

Cousins je počasi ugotovil, da smeh telesu pomaga tvoriti močne anestetike. Deset minut krohota mu je omogočilo vsaj dve uri mirnega spanja brez bolečin. Ko ga je spet stisnilo, je pač spet zakurblal projektor. Svoja dognanja je leta 1979 strnil v uspešnici *Anatomy of an Illness*. Smrtno bolezen mu je uspelo prelisičiti za 26 let. Besede, ki morda najbolj povzamejo tega humanističnega kolosa, bi bile: »Ko se ozreš nazaj na svoje življenje, si težko predstavljaš večje zadoščenje, kot če si bil sposoben nekaj ljudem - pa če jih je bilo še tako malo! - pomagati najprej do pristnega ponosa,

ko je do mene stopila neka babica z gorečo željo, naj bom njen brumbrum motor, sem preprosto odšel.

Moje življenje je že itak prepolno Trierjevih *Idiotov*, me je prešinilo, ko sem zapiral vrata za sabo. Dve sekundi kasneje me je prešinilo tudi, da bi bila to natanko taka misel, zaradi kakršnih človek postane in ostane bolan. Kmalu mi je postalo jasno, da je bil problem, ki sem ga imel s sobo otroško rajajočih tujcev, predvsem moj problem. Še posebej, ker so mi znanci, ki so ostali, kasneje povedali, kako luštno so se imeli.

»Ej, to je kot neka oaza,« je rekla mlada mamica. »Bolj ko smo se smejali, bolj mi je šlo na jok. In ful zdravo bi bilo, če bi se lahko zjokala. Zakaj bi jokala? Zato ker sem spoznala, koliko prvinske radosti je v nas - kako lahko jo je doseči in kako totalno so jo v nas zatrli. Absolutno te razumem, da si šel. Večino časa je bilo tudi meni nelagodno. Ampak mene zadnja tri leta moja punčka počasi uči, kako preprost in čudovit je lahko svet. In to mi je dalo moč, da sem ostala.«

Čez dva dni sem se odpravil nazaj in

slednji prelomni korak je bil, da je zanosila. Takrat se ji je v glavi pojavila zelo čudna, a izjemno močna misel: Če Bog obstaja in če je čista ljubezen, potem mora biti ženska sposobna roditi v popolni radosti in brez bolečin. Do tedaj si z naravo Boga ni kaj preveč belila glave. In za to svojo misel, ki ji pri najboljši veri ni znala razložiti izvora, je na vsakem koraku dobivala skrajno kategorične kontre - ne samo od prijateljic, tudi od bele stroke. A misel je bila premočna. Saša si je v glavi začela vrteti filmčke o nebolečem porodu. In ko se ji je kdorkoli spraval avtoritativno razlagati o anesteziji, se je preprosto umaknila v te svoje filmčke.

Sinček Benet je bil potem rojen bistveno prezgodaj, a je bil sam porod popolnoma neboleč. Najprej je v sebi začutila nežno razpiranje kosti, nakar je zažarela v navalu moči in otroka je brez vsake bolečine odplavilo ven. Sama, pravi, je bila pet minut po dogodku tako zdrava in fit, da bi šla z lahkoto in z veseljem trimčkat, če bi ji le pustili, ne pa da so jo trpali na invalidski voziček!

**NAMEN SMEJALNIC JE, DA Z MOČNO POZITIVNO IZKUŠNJO LJUDI PREDRAMIJO V RADOST, KI JIM DA NOTRANJO MOČ ZA SPREMEMBE.**

da pripadajo človeškemu rodu, potem pa še do židanega hrepenenja, da bi ta ponos upravičili.«

## NELAGODJE

Da je Saša nekaj posebnega, mi je bilo jasno osem minut po tem, ko sem jo spoznal - in sicer, ko je s pesmijo v hipu utišala kompletno sobo.

Bodro rumeno podstrešje, kjer prireja brezplačne delavnice smejalne joge, je bilo nabito polno žensk in otrok. Temu primerno je vse vrvelo, nakar je skozi džumbus kot kristalni nož zarezal visok vilinski glas. Ker se ta glas tako očitno ni prav nič zadrževal, je v prostoru v treh sekundah zavladala taka totalna šokirana tišina, da bi lahko slišali smrkniti miško.

Na delavnico nisem prišel kot novinar, temveč kot radoveden občan. Po petih minutah smejalnih mantr mi je postalo nelagodno. Utrip kasneje, ko so se začeli vsi v sobi drug drugemu pačiti v stilu Trierjevih *Idiotov* na LSD-ju, sem se začel potiti. In potem

Sašo poprosil, naj mi pove svojo zgodbo.

## BREZ BOLEČIN

Njena pot spoznanja se je začela še kar klasično: ugotovila je, da živi po prevladujočih kriterijih sanjsko življenje, a čuti v sebi kljub temu strašno praznino.

Kot diplomantka ene izmed top španskih ekonomskih fakultet je takoj dobila vrhunsko službo, kar pomeni, da je za sploh ne tako veliko truda zaslužila ogromno denarja, da so jo šoferji vozili od enega najboljšega hotela do drugega in da je vsake toliko zažurkala v kaki za širšo javnost zaprti kraljevski palači. A sreče ni v tem našla niti malo. Zato se je odprla alternativni.

'Kot norec', pravi, je požirala osnovno literaturo. Najprej je mrežo vrgla zelo široko: zanimalo jo je prav vse. Vpisala se je v šolo za naravno medicino in sčasoma jo je ta scena tako potegnila, da je pustila službo. Za oboje preprosto ni bilo več časa. Na-

Težava je bila v tem, da se je Benet rodil s tako mnogimi hudimi okvarami, da so zdravniki potrebovali par let, da so jih sploh vse pobeležili. Na začetku ni mogel premakniti niti mišice. Ko ga je Saša vzela v roke, je bilo, kot bi imela v rokah dekico, kate-re robovi se pobesijo povsod, kjer jih ne držiš. Namesto njega so dihale cevke, v srcu je imel luknjico, v jetrih hudo pomanjkanje pomembnih encimov. Zdeloval ga je kup alergij, pestila ga je astma, grabili so ga ekstremni do cele ure trajajoči napadi epilepsije. Za povrh je bil še avtist. Pri treh letih starosti je dobil uradno krovno diagnozo: težka kombinirana motnja v razvoju, in sicer tretja od treh možnih jakosti.

Situacija je bila videti tako brezupna, kot je katera koli sploh lahko.

A na srečo je Stvarstvo mladi mamici takoj po porodu poslalo naslednjo vizijo. Vsled sinkovega fizičnega in umskega brodoloma je z vsako celico v telesu začutila, da je njegova duša ne samo čudovita, temveč popolna.

## NE!!!

Reči, da je bilo na začetku težko, je tako pomanjkljivo, da je na neki žalosten način smešno. Ko je Benet dobil dovolj mišičnega tonusa, da se je lahko začel vsaj malo premikati, je vsak džul energije vrgel v hiperaktivno agresijo. V svoji smrtni grozi ni bil niti sekunde sposoben ostati pri miru - kričal je in grizel, butal, butal, butal, karkoli mu je prišlo pod roko, je zabrisal v najbližjo šipo. V teh prvih letih je bilo v njem mogoče sprožiti samo en tak divji oglušujoč NE!!! Vsako čiščenje in hranjenje je bilo totalna panika. Ta večni NE!!!, ki ga je moral fantek živeti, je bil tako ekstremen in tako kategoričen, da je bil na neki način produktiven. Saša pravi, da se je zaradi tega naučila poslušati notranje imperativne: brez milosti zase in brez uničujočega pomilovanja za otroka. Invalidski voziček je pospravila v omaro in Benetu začela dajati jasno vedeti, da se bo moral za vsako stvar, ki jo bo hotel, potruditi sam.





To seveda ne pomeni, da ni prodala razkošnega stanovanja, ki ga je prislužila v svojih japijevskih letih. To ne pomeni, da kupnine ni porabila za to, da se je lahko s celim bitjem posvetila projektu napredka. Pomeni pa, da je na dnu stopnic vedno znova ljubeče in spodbudno čakala toliko časa, da jih je Benet do nje prehodil sam. Pa če je tam na vrhu še tako tulil.

»Ojoj, kako je tulil!« se Saša z nasmehom spominja danes. »NE MOREM!!! NE MOREM!!! mi je ogorčeno sporočal... Ampak moja služba je bila, da sem si vzela dovolj časa. In da sem trdno verjela, da zmore. V bistvu je bilo res tako preprosto in lahko kot to - čeprav je tudi to seveda relativno. Za mnoge ljudi je namreč čakanje najtežja možna naloga od vseh.«

Vmes, ko je čakala, je trdo delala na sebi. Stvarstvo ji je razodelo, da je edina realna možnost za njenega otroka ta, da ga iz njegovega poha-bljenega pekla v ta svet potegne s pozitivnim zgledom. Da v sebi torej

vzgoji tako oazo radosti in navdušenja, da bo fantka prepričala, da je vredno živeti.

Največji preboj je dosegla, ko je začela peti. Besedila in melodije si je sproti zmišljevala sama. To je bil prvi zmagoviti čudež na njuni poti. Ko so iz nje začele vreti neskončne pesmi, se je prej povsem pobesnili otrok zelo kmalu pomiril in angelsko zaspal. To je bil tisti prvi temelj upanja, na katerem sta zgradila palačo. V njem se je naučila iskati dobro, ki ga danes lahko najde v vseh ljudeh. V glavi si je spet rolala filme in nanj projicirala stanja zdrave mirnosti. Učila ga je, da je v njem vsemogočno bitje, ki je povsem enakovredno vsem drugim 'zdravim' in 'normalnim' vrstnikom. Ker je kar naprej iskala napredke, za katere bi ga lahko pohvalila, jih je vedno našla ... Pa četudi jih je bilo najprej treba iskati z mikroskopom. Benet je bil na začetku povsem odsoten. Bilo je, kot bi človek govoril steni. V bistvu ni bilo enega samega indica, da jo sploh sliši, kaj šele razu-

me. Zato si je Saša njegovo razumevanje postavila kot aksiom in preprosto vztrajala. Tudi če je v vsem mesecu našla en sam droben napredek, je Beneta zanj pohvalila tisočkrat. Če se je lahko naučil mirno spati, je zastavila, potem se gotovo lahko nauči prestopiti tisto prvo stopnico. »In če si včeraj prehodil eno stopnico,« mu je dajala vedeti, medtem ko ga je dolge ure čakala tam doli ob vznožju, »potem ni nobenega razloga, da ne bi danes dveh!«

#### JA!!!

Cela leta je samo pela in pela - in sčasoma so iz nje začeli preko pesmi vreti stavki, pravzaprav nauki za mirno življenje, ki so s svojo nepričakovanostjo najbolj presunili njo samo. Spoznala je, da lahko sinčku daleč največ da, če je sama srečna. Ni imela ne tehnike ne metode - imela je samo lastno notranjo vibracijo, in to je bilo dovolj: »Nekoga, ki ti vsaj malo želi slediti v srečo, je v resnici zelo lahko potegniti za sabo. In Benet si je na srečo

želel radosti. Samo pojma ni imel, kako bi do nje prišel.«

Tako sta poleg vsakdanjega večurnega petja počasi začela skupaj meditirati. Potem sta se začela na vsakodnevni dolgi vožnji v njegovo posebno šolo cele ure samo krohotati in hvaliti lepote okrog sebe.

Če je bilo enostavno, to niti približno ne pomeni, da je bilo lahko. Če ni našla drugega, je bila vesela in hvaležna, ker je zjutraj spet vzšlo sonce ali ker je neko drevo še vedno raslo naravnost navzgor. Prva faza je bila odganjanje negative, kjer je bil napredek počasen. Potem ji je v glavi enkrat naredilo klik in spoznala je, da je pozitiva ena taka eksponentna funkcija. Naučila se je vedno znova, tudi po 10.000-krat na dan, vsaki negativni misli reči: *Okej, v redu, ampak kaj bi bila boljša misel od tega?*

Toliko lažje je bilo, ko je videla konkretne rezultate pri Benetu. Z meseci in leti se je najprej umiril. Danes ga lahko recimo s sabo vzame na uro in pol dolgo predavanje o sve-

Saša in Benet v elementu – v ozadju najbolj spokojen dojenček, kar jih je avtor videl v življenju



**ČLOVEK BI SE MORAL ZA NEKO MINIMALNO ZDRAVJE SMEJATI VSAJ DESET MINUT VSAK DAN. SLIŠI SE MALO, AMPAK VEČINA ODRASLIH SE NE.**

tih spisih pa je priden in miren kot miška - kar je dosežek za katerega koli otroka, kaj šele za bitje z njegovimi izhodišči. Ne le da je tiho - predavanje o svetih spisih ga dejansko *zanima*, tako kot ga zanima čisto vse, kar ga obdaja. Svoj kategorični NE je zamenjal s kategoričnim JA in razvil totalno slast do participacije.

Svet okrog njega je postal en sam neprekinjen žur. Z enakim entuziazmom pomiva posodo, opazuje dedka pri vrtanju in se uči o avionih. Tudi njegove fizične sposobnosti so neprepoznave. Otrok, ki je dobil diagnozo totalne negibnosti, pride danes na vrh Šmarne gore. Prav te tedne se uči teči - in sicer previdno po klancu dol, kjer dobijo noge same svoj zagon in mu s tem nakažejo, kaj tek sploh je. Govori sicer še ne, vendar zna vse svoje potrebe in opažanja skomunicirati drugače. Razume vse. Postal je tako funkcionalen in čudovit sopotnik, da ga lahko Saša brez vsakih težav s sabo vzame tudi, ko gre v Indijo.

**WWW.KREARE.SI**

Ko je Saša videla, koliko dobrega so ta spoznanja naredila njenim prijateljcem,

se je odločila, da bo začela organizirati delavnice za širšo skupnost. Namen teh smejalnic je, da z močno pozitivno izkušnjo ljudi predramijo v radost, ki jim da notranjo moč za spremembe.

Večina nas svoje težave sicer precej dobro pozna, a smo tako zabetonirani v svojih vzorcih, da ne moremo ven. Poleg radosti udeleženci smejalnic gradijo tudi zmožnost intuicije in preko nje sočutja. Skupina samo sebe dograjuje skozi igro in preko igranja vlog se vedno znova sproži plaz sprememb.

Ko negativni enkrat odtegneš pozornost, je skoraj vedno preprosto odplaknjena. Ena izmed še posebej učinkovitih tehnik je, da si človek vsak dan vzame pol ure za to, da intenzivno razmišlja o vsem, kar se mu je čez dan zgodilo lepega. Vse te občutke mora napihniti in iz njih narediti slona. »Tudi če boste to počeli vsak dan samo deset minut,« obljublja Saša, »bo vaše življenje čez eno leto precej neprepoznavno.«

Smejalne delavnice so pri Saši zastonj, to pomeni, da temeljijo na prostovoljnih prispevkih. Za to se je odločila, ker jo resnično moti, kako

se danes pri praktično vsem gleda čisto samo na denar. Učenje zmožnosti za radost kot gibalno sprememb se ji zdi tako osnovna reč, da bi se ji zdelo to kar malo neumno računati.

Ko sem se na rumeno podstrežje vrnil dva tedna kasneje, sem med obiskovalkami opazil hud osip, čeprav sem pričakoval ravno nasprotno. Očitno nas je večina mnogo premočno programirana proti veselju. Ker evo: čeprav verjamem večini tega, kar mi je Saša povedala in čeprav sem jasno videl, kako luštne so se imele udeležence, se najbrž ne bom vrnil. 'To ni zame,' pravijo programi. A to je povsem naš problem. Tisti, ki so prišli, so bili pač toliko bolj motivirani. Neka gospa se je že med mazanjem s smejalno kremo po obrazu tako krohotala, da se je skoraj prekucnila.

Zelo kmalu so punce padle v en tak luciden trans, ko bi se bile sposobne blaženo smejati čemurkoli - in so tudi se, celo temu, da je ena od njih povedala, da je javna uslužbenka. Veliko je bilo meditacije in vizualizacije in v življenju še nisem videl tako spokojnega dojenčka, kot je bil

tisti, ki se je udeležil seanse. Ko sva s kolegom Peterlinom odhajala, je prišel k nama še Benet in nama dal vedeti, da si želi, da ga objameva. Človek bi se moral za neko minimalno zdravje smejati vsaj deset minut vsak dan, pravi Saša. Sliši se malo, ampak večina odraslih se ne. *O, ampak jaz se!*, sem se veselo pohvalil, nakar sva s Sašo malo poanalizirala in ugotovila, da vsaj pol tega mojega hehetanja temelji na preziru, tako da ima zadeva zelo omejen učinek. Sprosti sicer me, kar je super, vendar mi obenem ne zagotavlja dolgoročne sreče.

Eden izmed ključnih ciljev njenih smejalnih delavnic je namreč, da se ljudje naučijo odpreti drug drugemu - in da tako začnejo drug drugega ceniti že samo zato, ker so. Ključ vsake trajne zmage je, da se naučimo na isto situacijo reagirati drugače, saj so prav naše slabe reakcije tiste, ki največ prispevajo k okostenosti naše žalosti. »Če smo v nekem odnosu nesrečni,« pravi Saša, »sploh ni nujno vedno najboljše, da pobegnemo. Samega sebe je treba spremeniti tako, da nas ta druga oseba ne more več onesrečiti - in šele potem, potem je pametno iti stran. A takrat seveda pogosto opazimo, da sploh ni TREBA stran! Ampak če si po naravi nesrečen človek, potem ti ne bo bolje, pa če boš pobegnil na konec sveta - ker kamorkoli boš šel, boš s sabo moral vzeti sebe.« X