

Arvick Baghramian

Utrata duszy

Poniżej drukujemy fragment książki **ARVICK BAGHRAMIAN** pt. **Magia szamanizmu**, która ukazała się nakładem **Wydawnictwa Galaktyka**.

Szaman najczęściej zajmuje się utratą duszy, utratą mocy lub chorobą spowodowaną intruzją szkodliwego ducha lub mocy. Chociaż podstawową techniką uzdrawiania stosowaną przez szamana jest magiczna podróż, istnieje cała różnorodność rodzajów podróży i technik uzdrawiania, a szaman dobiera odpowiednią do sytuacji chorego. Przyjrzyjmy się teraz bliżej sposobom stosowania technik szamańskich w celu leczenia różnych chorób.

Dwie klasyczne techniki uzdrawiania stosowane przez szamanów to sprowadzanie utraconej duszy i sprowadzanie zwierzęcia mocy. W obu przypadkach człowiekowi choremu zostaje przywrócona esencja siły życiowej – albo po to, by odzyskał moc i zdolności, albo po to, by jego dusza lub duch stały się kompletne. (...)

Z punktu widzenia szamana najpoważniejsze choroby są konsekwencją utraty duszy lub utraty mocy. Strach przed utratą duszy, jej porwaniem lub kradzieżą pojawia się w większości kultur, które praktykują szamanizm. Wiara w możliwość utraty duszy opiera się na koncepcji, że istoty ludzkie mają wiele dusz lub że jedna dusza może ulec fragmentaryzacji i rozpaść się na części, które mogą człowieka opuścić. Szamani uważają, że utrata duszy prowadzi do utraty mocy – im więcej dusz człowiek traci, tym staje się słabszy. Przedstawiciele wielu kultur wierzą, że utrata duszy może się skończyć śmiercią.

Ale czym tak naprawdę jest dusza? Chociaż pojęcie to nie jest nikomu obce – naturę duszy, a nawet samo jej istnienie, kultura Zachodu mocno kwestionuje. Oczywiście ostatecznie odpowiedź na to pytanie jest kwestią osobistą. Dla mnie dusza jest esencją, sednem siły życiowej i źródłem witalności. To centrum mojego istnienia i zarazem moja moc.

Różne kultury wyznają różne poglądy na naturę duszy. Do popularnych przekonań należy wiara, że wszystko, co żyje, ma dwie dusze. Jedna zamieszkuje ciało na stałe i sprawuje kontrolę nad automatycznymi, podstawowymi funkcjami organizmu, takimi jak oddychanie i regulacja homeostatyczna poszczególnych układów. Druga jest wolnym bytem, który może opuszczać ciało, by podczas snu lub podróży szamańskiej wędrować do świata duchów.

Nie należy jednak uogólniać. Jeśli chodzi o przekonania na temat liczby i natury duszy czy dusz, kultury bardzo się różnią. Niektóre społeczności wierzą, że dusza dzieli się na dwie części, inne widzą ich więcej. Wśród szamańskich ludów północnej Azji rozpowszechniona jest wiara, że człowiek może mieć od trzech do siedmiu osobnych dusz. Po śmierci jedna z nich pozostaje w grobie, druga schodzi do dolnego świata, a trzecia wznosi się do świata górnego.

Wenezuelskie plemię Kalinia znad Orinoko wierzy, że ludzka dusza (*Askari*) ma aspekt zwierzęcy, nazywany także sobowtórem lub przyjacielem. Nocami ów zwierzęcy towarzysz opuszcza ciało śpiącego człowieka i wybiera się w odwiedziny do swojej zwierzęcej rodzi-

ny, a potem opowiada uspiącej ludzkiej duszy o swoich przygodach. Tak śpiący człowiek poznaje dusze zwierząt. *Askari* jest tak samo wrażliwa, jak ciało. Plemię Kalinia wierzy, że potężni przodkowie chronią *Askari*, ale w pewnych okolicznościach może ona zostać zraniona lub nawet uprowadzona, aby już nigdy nie powrócić do swego fizycznego ciała. Jeżeli *Askari* opuści ciało i nie wróci, człowiek zaczyna chorować i w końcu umiera.

To klasyczny przykład utraty duszy i dramatycznych tego konsekwencji. Mówiąc wprost – tracąc duszę, tracimy moc i siłę witalną. Jest tak dlatego, że kiedy tracimy część swojej esencji, nie jesteśmy już kompletni, nie stanowimy całości. Zdarza się, że tracimy duszę, ale wkrótce ją odzyskujemy; czasami jednak nie może ona sama do nas powrócić. To właśnie w takich przypadkach, kiedy dochodzi do trwałej utraty duszy, konieczna staje się interwencja szamana.

Jak jednak rozpoznać, że dusza została utracona? Skutki utraty duszy nie zawsze są wyraźnie widoczne. Możliwe objawy to uczucie oderwania od otoczenia, odseparowania od otaczających nas ludzi, od najbliższej rodziny, a w ciężkich przypadkach – od samych siebie. Zdarza się, że ludzie, którzy utracili duszę, wydają się żyć w świecie marzeń i iluzji, są oziępli, nie mają kontaktu ze swymi emocjami. Większość kultur plemiennych, w tym plemiona syberyjskie, opisuje uczucia towarzyszące wypłoszeniu duszy jako alienację od samego siebie, utratę siebie. To, co psychologia określa jako stany dysocjacji i depresji, szamani mogliby uznać za klasyczne objawy utraty duszy.

Ale utrata duszy może mieć także skutki długofalowe. Jednym z nich może być utrata pamięci. Utrata duszy w przeszłości może doprowadzić do tego, że zapomnimy albo konkretne wydarzenia, albo całe okresy życia. Ludzie, z którymi pracuję, czasami twierdzą, że nie są w stanie przypomnieć sobie nic z dzieciństwa. Jest to zwykle wskazówka, że utracili duszę. Dojmujące uczucie bezwartościowości lub bezsilności, podobnie jak destrukcyjne wzorce zachowania, takie jak rozmaite uzależnienia, również mogą wskazywać na możliwość utraty duszy. Utrata duszy może mieć i taki skutek, że człowiek zaczyna przyciągać ludzi w taki czy inny sposób od siebie silniejszych. Nie jesteśmy jednak automatami, każdy z nas jest inny i każdy inaczej reaguje na różne przeżycia. Utrata duszy zatem może każdego z nas doświadczyć inaczej. Podsumowując: na pytanie, czy to właśnie utrata duszy daje konkretne objawy, najlepiej odpowiedzą same duchy.

Duszę możemy utracić na wiele sposobów. Jednym z najczęstszych powodów utraty duszy jest trauma. Może to być traumatyczne przeżycie na każdym etapie życia. Wszyscy jesteśmy narażeni na wstrząsy psychiczne. Możemy utracić duszę wskutek szoku, po usłyszeniu złych wieści, po zerwaniu związku lub śmierci ukochanej osoby, na skutek wypadku, ciężkiej choroby, urazów porodowych, przemocy domowej, wykorzystywania fizycznego, emocjonalnego lub seksual-

nego oraz innych drastycznych przeżyć. Można utracić duszę nawet po czymś tak zwyczajnym, jak nagły upadek, przestraszenie lub spacer w ciemnościach.

Możemy stwierdzić, że dusza może nas opuścić, kiedy doświadczymy straty lub strachu, lub czegoś innego, co wytrąca z równowagi i zaburza harmonię.

Ślady doświadczenia utraty duszy odnajdujemy w codziennym języku. Często słyszymy, jak ktoś mówi: „kiedy odszedł ode mnie mąż, część mnie odeszła razem z nim”, „kiedy umarł mój brat, część mnie także jakby umarła”. Po przerażających przeżyciach ludzie często mówią: „przeląknęłam się na śmierć”. Inne wyrażenia, takie jak: „chciałem wtedy po prostu umrzeć” lub „po tym, co zrobił, duch się we mnie załamano” – także wskazują, że mogło dojść do utraty duszy.

Duszę można utracić na skutek traumy, ale też samemu z niej zrezygnować. Jako dzieci i dorośli, kiedy chcemy zadowolić innych i poczuć się akceptowani, często idziemy na kompromis, poświęcamy swoje prawdziwe ja, rezygnujemy ze swoich prawdziwych pragnień. Czyniąc tak, narażamy się na utratę części duszy. Rezygnujemy z duszy również wtedy, gdy czujemy się bezsilni. Utrzymując relacje z ludźmi, którzy są od nas pod jakimś względem silniejsi lub mają nad nami władzę – czy jesteśmy dziećmi, czy ludźmi dorosłymi – jesteśmy na pozycji przegranej i oddajemy część duszy.

Wśród kultur szamańskich rozpowszechnione jest także wierzenie, że na dusze można polować i chwycić je. Indianie Jivaro regularnie porywają dusze, aby zwiększyć swoją osobistą moc. Plemię Minang Kabau z Sumatry wierzy, że chorobę może wywołać kradzież duszy przez bogów, demony lub duchy.

Duszę można utracić na różnych etapach życia – poczynając od niemowlęctwa aż po późną starość. Może do tego dojść nawet przed narodzinami. Oto historia Raya, która doskonale to ilustruje.

Podczas podróży diagnostycznej, w którą się dla niego wybrałam, usłyszałam od duchów, że Ray głęboko skrywa strach. Poinstruowały mnie, abym sprowadziła jego duszę, by mu pomóc wyleczyć się z lęków. Podczas podróży po jego duszę, ku swemu zdumieniu, odnalazłam ośmiomiesięczny płód. Pierwszy raz musiałam sprowadzić duszę dziecka przebywającego jeszcze w łonie matki.

Kiedy wróciłam z tej podróży, Ray opowiedział swojej matce, co się wydarzyło. Była niezwykle poruszona i wyjaśniła, że kiedy była w ósmym miesiącu ciąży, została sama w obcym kraju. Nie miała nikogo bliskiego, żadnego wsparcia rodziny. Miała tylko jedną przyjaciółkę. Jej mąż musiał wyjechać za granicę, a ona miała do niego dołączyć. Była wówczas bardzo młoda, w pierwszej ciąży, przerażona perspektywą porodu bez męża czy kogoś z rodziny. Ogarnęło ją przerażenie graniczące z paniką, a najgorsze w tym wszystkim było to, że nie mogła nikomu się zwierzyć, ponieważ nie chciała niepokoić ani męża, ani innych członków rodziny. Do dziś wspomina to jako najgorszy okres w swoim życiu.

Wiemy dziś dobrze, że przeżycia matki podczas ciąży mają potężny wpływ na dziecko. Szczególnie silnie dziecko w łonie matki reaguje na stres i lęk, których doświadczają matka. Możemy więc założyć, że Ray utracił duszę, zanim się urodził, wskutek traumy, jakiej doświadczyła jego matka.

Jak stwierdziliśmy, utrata duszy może mieć wiele przyczyn. Wciąż jednak nie znamy odpowiedzi na pytanie, dlaczego w obliczu zagrożenia lub bezsilności dusza lub jej część nas opuszcza. Sandra Inger-

man w książce na temat sprowadzania duszy *Soul Retrieval: Mending the Fragmented Self* twierdzi, że utrata duszy wynika zasadniczo z konieczności przystosowania się i przetrwania. W konfrontacji z sytuacją, która nas przerasta, naturalną reakcją jest próba zachowania sił.

Czasami jednak jesteśmy osłabieni tak bardzo, że nie jesteśmy w stanie działać stosownie do sytuacji. To właśnie wtedy ta część duszy, która najbardziej ucierpiała, w trudnej sytuacji może nas opuścić. Wyobraźmy sobie na przykład, że pracujemy pod kierunkiem szefa, który ma skłonność do zbytnej surowości i wykorzystywania pracowników. Naturalnym pragnieniem w takiej sytuacji będzie albo doprowadzić do konfrontacji, albo odejść z pracy, żeby uniknąć nieprzyjemnych zdarzeń. Ale to może nie być łatwe. Boimy się przeciwstawić szefowi, a z drugiej strony obawiamy się, że nie znajdziemy innej pracy. Wówczas ta część duszy, której to najbardziej dotyka, może nas opuścić. Jest to mechanizm obronny, ponieważ opuszczając nas, ta część duszy zapewnia przetrwanie nie tylko sobie, ale także całemu naszemu ja i całej duszy. Mechanizm ten wyjaśniają także dwie inne popularne teorie psychologiczne.

Jednym z najczęstszych powodów utraty duszy jest trauma.

Koncepcję utraty duszy możemy powiązać z jungowską koncepcją cienia. Jungowski cień jest pojęciem stosowanym dla opisu akumulacji odrzuconych fragmentów psychiki. Jung twierdził, że żyjąc, tracimy pewne elementy psychiki, te, których z takiej czy innej przyczyny nie możemy zaakceptować, których nie chcemy uznać za swoje. Odrzucamy je, tłumimy i spychamy do głębokiej nieświadomości. Jeśli na przykład zdol-

na dziewczynka pragnie zostać inżynierem, ale otoczenie zmusza ją, by uczyła się pielęgniarstwa, według koncepcji Junga ta część jej psychiki, która chce być inżynierem, zostanie stłumiona i stanie się częścią jej cienia. Widać tu podobieństwo do szamańskiej koncepcji utraty duszy. Jak u Junga część psychiki zostaje zepchnięta do nieświadomości, tak dla szamana część duszy ucieka z ciała i się gubi. Aby człowiek znów stał się całością, twierdzi Jung, te zagubione elementy muszą się na powrót połączyć. Integracja cienia z prawdziwym ja owocuje przywróceniem równowagi psychicznej i poczuciem kompletności.

Można też wykazać podobieństwo koncepcji utraty duszy do psychologicznej koncepcji dysocjacji. Dysocjacja to rozszczepienie, odewnanie się części psychiki wskutek traumatycznego przeżycia. Według psychologów dysocjacja powoduje, że elementy psychiki (uczucia, impulsy lub myśli, które odbieramy jako zagrażające) zostają zepchnięte do nieświadomości. Dla szamana to rozszczepienie jest rozszczepieniem duszy, a jej pokawałkowane części zajmują miejsce nie w psychice, ale w zupełnie innym wymiarze rzeczywistości.

Przekład Agnieszka Cioch

Tytuł, skróty i pogrubienia pochodzą od redakcji.



Książka do nabycia m.in. w sklepie przy ul. Twardej 7 w Warszawie, Magazynie Wysyłkowym tel. (22) 620 08 05 oraz w Sklepie Internetowym www.sklepikormoran.pl