

Spolnost v tretjem tisočletju: Uravnovešanje energij

»V nekem smislu je prvo odkritje antropologije odkritje lastne antropologije.«

Luisa Accati, Lepotica in pošast

¹ V prostorih Mestne občine Ljubljana, 15. junija 2007 ob 18. uri, sodelovali so: Vesna Nikolić, dr. Manca Košir, Varja Kališnik, Ariana Vetrovec, dr. Urban Kordeš, Blaž Bertonec in Vesna Milek.

² Dr. Chopra slikovito opisuje, da v našem krvnem sistemu nenehno kroži vse, kar smo; od molekul do najintimnejših prepričanj, strahov, navad, želja, sanj, čustev in verovanj, ter se transformira v našo telesno stvarnost. Preprosto zato, ker ravno to določa, kako se vedemo in s tem vplivamo na delovanje srca, pljuč, ledvic, želodca in črevesja; ti organi nam pomembno določajo, tako kot nas možgani v mentalnih procesih (1998: 11).

Projekt medicinske antropologije

Kot antropologinja sem sodelovala pri raziskovalnem projektu Spolnost v tretjem tisočletju – Uravnovešanje energij. Projekt je vključeval namestitve gigantskih plakatov »Rada imam fuk, ampak se ga bojim!«, javno okroglo mizo¹ in delavnice. Izvajalec vseh vsebin je bilo Društvo naravno življenje (ob podpori Europlakata, Mestne občine Ljubljana in revije Psihologija o Osebnosti). Primarni namen raziskovalnega projekta je bilo zdravljenje, kar ga uvršča na področje medicinske antropologije. Zdravljenje je nedvomno skup transformativnih procesov, ki niso samo, kot piše Kleinman – telesni, temveč tudi mentalni in čustveni² – njihova transformacija pa ima dolgoročne posledice, ki se odražajo v vsakdanjem načinu življenja (1995: 15). Kajti: »Najtrdneje smo vkovani v verige, ki jih nočemo priznati.« (Keen, 2006: 17)

Heisenbergov princip negotovosti je v svojo znanost vnesel relativnost, ker demonstrira, da naravni zakoni ne upravljajo elementarnih delcev, temveč naše znanje o teh delcih; torej gre za vsebino našega mišljenja, kar pomeni, da je ločitev opazovanega od opazovalca nemogoča. Kajti zamisel, da je svet objekten in zunaj človekove zavesti, pomeni konflikt tako za kvantno mehaniko kot za eksperimentalna dejstva. Torej: naše misli neposredno vplivajo na našo realnost (Svoboda, 2004: viii).

Skozi celoten projekt me je prežemalo Kleinmanovo spoznanje, da je antropologija zdravljenja margina medicine (praks zdravljenja) in hkrati margina antropologije (1995: 1–4). Kar zadeva obravnavanje spolnosti v okviru biomedicine, dr. Klein pojasnjuje: »Pri študiju medicine je neznansko veliko snovi in tam velja, da je človekova spolnost manj pomembna tema. Gre za hudo zmoto. Spolnost je povezana s toliko bolezenskimi stanji, da bi morali o njej zdravniki

vedeti več.« (Piano, 2006: 26). Namera projekta je bila opisovanje delovanja komplementarnih neinstitucionalnih pristopov k sedanjemu razumevanju (spolnih) blokad človeka. Kajti, kot še piše Kleinman, so zagata sedanjega delovanja biomedicine, ki se etablirano ukvarja z vsem, kar vključuje zdravljenje, načini, ki pogosto tudi omejujejo iskanje rešitev za obstoječe težave ljudi ali celo dodatno pripomorejo k nastajanju le-teh. Raziskovalni projekt je poskus odgovora na Kleinmanov zapis: »Da mora medicinska antropologija biti tista, ki predlaga alternativne načine premagovanja človekovih težav« (1995: 17).

V vsakdanjem življenju ljudje še vedno v največji meri za uravnavanje stresa uporabljajo alkohol (najbolj je povezan s spolnostjo),³ nikotin, droge in televizijo. Hkrati je v zadnjem desetletju komplementarna medicina⁴ postala pomembna alternativa: uporaba energetskih principov in tehnik (dihalne vaje, meditacija, spreminjanje miselnih vzorcev) za uravnavanje energije, ki jih sprožijo negativne misli in čustva, tako v popularnem diskurzu kot v zasebnem in javnem življenju. Številne klinične študije dokazujejo izboljšano počutje pri uporabi različnih energetskih tehnik za razumevanje in odpravo blokad⁵ (*National center for complementary and alternative medicine* – <http://nccam.nih.gov>), ker čistijo energetsko in fizično telo. Zaradi razširitve področja načinov zdravljenja in celovitejšega razumevanja zdravja medicinska antropologija daje pomemben vpogled predvsem zaradi svojega specifičnega znanstvenega pristopa: opazovanja z udeležbo. Hipoteza raziskave je, da številne psihične in telesne težave nastajajo predvsem zaradi zanikanja in potlačitve⁶ motečih vsebin – v tem primeru tistih, ki se nanašajo na spolnost. Konflikte z ljudmi okoli nas, piše Ihan, s svojim lastnimi pričakovanji in hrepenenji zaradi »vljudnosti«, nesamozavesti, različnih strahov in tudi neznanja pometamo pod preprogo in se jih sčasoma celo prenehamo zavedati, ter dodaja, da je težava potlačenih konfliktov in čustev v tem, da dolgotrajno obremenjujejo organizem (2000: 183–4). Implementacija energetskih tehnik nedvomno vnaša v znanost medicine nove paradigme in načine razumevanja, ki jih je smotrno raziskovati in opazovati, če je cilj družbe učinkovito soočanje s konflikti v posamezniku in posameznici, ki se odražajo tudi v miselnih in posledično vedenjskih vzorcih.

Še danes je tisto, kar predstavlja načine za lovljenje duševnega ravnotežja bivanja človeka, v največji meri prezrto kot manj vredno. Čeprav je to človeku očitno (še vedno) neizogibno potrebno – »v tem pogledu je znanost postala institucionalizirana ortodoksija, ki pogosto obstruira napredek proti resnici na tako učinkovit način, kot je Cerkev ovirala razvoj sodobne znanosti v srednjem veku, s tem, ko je Galilea in njegove sodobnike in sodobnice silila k zanikanju spoznanj« (Svoboda, 2004: 123). Good meni, da so vse človeške družbe napredne – spremembe v njih se porajajo prav iz povečanega razumevanja znanja o Naravi, kar se odraža v boljši prilagoditvi družbe temu znanju. Vendar opozarja, da se je težko izogniti trdnemu (kulturnemu)⁷ prepričanju, da prav *nas*⁸ sistem razumevanja in znanja odraža naravni red, da je prav ta najbolj

³ <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/7389980.stm>

⁴ <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/425986.stm>

⁵ Blokada je neuravnovešena energija v človekovem energetskem polju, ki ga lahko izmerimo kot elektromagnetno valovanje. Vir večine bolezni je v energetskem polju; bolezen se zaradi določenih življenjskih navad in načina mišljenja preseli v telo ali duševnost, kjer se lahko močno razširi. Pogosto je začetek ali vzrok tega procesa duševni ali telesni pretres oziroma preplet obeh. Blokada nastane zaradi nezmožnosti konstruktivne reakcije na dogodek, pojav ali osebo (Brennan, 1995: 6–7).

⁶ Nanaša se na koncept »obrambe« v Freudovem delu *Progetto per una psicologia scientifica* (*Entwurf einer Psychologie*), OSF, zv. II, str. 251–252 (»problem potlačitve«, str. 252) in na problem »zanikanja« [»Zanikanje«, v slov. prevodu v : *Psihoanaliza in kultura*, ur. Rastko Močnik, DZS, Ljubljana, str. 123–127]; v Accati L. *Lepotica in pošast; Oče in mati v katoliški vzgoji čustev*, Studia Humanitatis, Ljubljana, 2001, str. 8.

⁷ Dodala K. F.

⁸ Kurzivo dodala K. F.

⁹ Poželjivost namreč v nobenem primeru ni dobra, ni več znamenje skladnosti med naravo in kulturo, med božjim in družbenim redom, temveč znamenje izvirnega greha (Accati, 2001: 201).

¹⁰ July, M.: *Me, you and Everyone We Know*, 2005.

napreden, ker je izšel iz združevanja rezultatov raziskovalnih prizadevanj (1994: 3).

Balažic ugotavlja, da smo danes priča seksualizaciji življenja, ki ga označujeta imperativ vseprisotnega hedonizma in seksualna svoboda – navaja Nietzscheja, ki meni, da bi se zlahka imeli za bogove, če ne bi posedovali spodnjega dela telesa (2007: 246).

Spolnost kot šibka točka človeka in seksualizacija družbe sta potentakem vzroka za kolektivni »izgon iz raja«. Zaradi pogosto dvomljivo razumljenih aplikacij in interpretacij konceptov Grešnega in Krivde skozi zgodovino je družba hlastala po pretrganju teh spon – in vendar tudi v novopridobljenem *anything goes* se zdi raj še vedno – neke Drugje. Kje in kako torej uživamo danes, oboroženi s kondomi in vsaj zavestno odcepljeni od občestva Cerkve⁹ (ki je propagirala koncepta Grešnega in Krivde iz razumljivih vzgibov uravnavanja kolektivnega vedenja)? Užitek sodobnosti se kaže v plejadi ekscesov, ki zgovorno temeljijo na izbruhih potlačenih spolnih nagonov s primesmi nasilja; naj gre za sadistično izživljanje ameriških vojakin in vojakov v zaporih Guantanamo, za bakanalije slovenskih absolventov in absolventk na grških otokih, razvrat britanskih turistov in turistk v Španiji ali multi kulturne oblike dekadence na plažah Ibize, Goje, Pukheta ali Rio de Janeira. Simptomatično se vsi ti ekscesi odvijajo Drugje, najraje v varnem zavetju Izleta, ki mu sledi Vrnitev Domov. Ponuja se sklep, da v svojem primarnem habitusu – tukaj in zdaj, uravnovešeno (ne preveč, ne premalo), uživajo sladke sadove spolnosti redke osebe, v nasprotnem primeru tovrstne množične oblike izživljanja ne bi izbruhnile.

V kolektivnem nezavednem, ki se deduje (Jung, 1995: 26), so shranjeni vsi arhetipi človekovih hrepenenj, vendar nezavedno zahteva drugačne okoliščine življenja kot je hitro-pasovni kapitalizem. Zato je spolnost kot privlačen in mamljiv kolaž razsekana na tisoče koncev sodobnega potrošniškega vsakdana. Kričeči gigantski plakati ob cestah, vabeče naslovnice revij, čudovita embalaža izdelkov, bleščeča hollywoodska produkcija in vendar je povprečna oseba v potrošništvu prestrašena in zavrtta. Morda si drzne kaj več na svetovnem spletu, varno skrita pod psevdonomom, živeč svoje libidalne fantazme v elektronskem medmrežju osamljenih množic. V filmu Jaz, ti in mi vsi¹⁰ se na zmenku po »uspelem« elektronskem dopisovanju srečata 5-letni fantek, ki je osamljen zaradi ločitve staršev, in 40-letna kustosinja galerije moderne umetnosti v Los Angelesu. Ona seveda ni niti slutila, kdo je ta, »do katerega čuti, da se mu lahko popolnoma odpre, ne da bi jo obsojal«. Ker so občutki spolne neustreznosti v zahodni družbi zaradi kolektivnega nezavednega trdno speti z občutki Krivde in Grešnega in ker spoved ni več aktualna, psihoanaliza pa finančno zahtevna, je raztelešeni (*disembodied*) internet utripajoče navidezno zatočišče sodobnosti. Na klik z miško se odpira neskončno množstvo pornografskih spletnih strani in forumov. Vizualna naracija sodobnosti usmerja oko kamere k vstopanju v vse prostore človeka, dnevno razgaljanje oseb iz sveta medijev in popularne kulture je nekaj povsem vsakdanjega, večinoma gre za hlastanje po seksualnih škandalih in čustvenih ekscesih, kar pomenljivo kaže podoba sodobne družbe. V tej navidezni kakofoniji in pluralnosti seksualnih praks ter življenjskih slogov se vrstijo ekscesi nezmožnosti uravnavanja seksualne energije, kot so odvisnost od spolnosti, pedofilija in nešteto duševnih stisk posameznikov in posameznic pri sprejemanju in razumevanju lastne spolnosti.

Civilizacijska ustvarjalnost izvira iz človeka, njegova najmočnejša ustvarjalna sila je spolna energija, zato je ključna stopnja našega razumevanja tega pojava. Naš odnos do spolne energije je neločljivo povezan s čustvi, razlaga Ihan, ki so osnovni – čeprav nezavedni izraz našega bitja, in v vsakem trenutku določajo našo energijo in naš odnos do sveta (2000: 183–4).

Plakat »Rada imam fuk, ampak se ga bojim!«¹¹

Plakat je bil cenzuriran (priporočilo Slovenske oglaševalske zbornice – SOZ, ki upravlja Oglaševalsko razsodišče in Oglaševalski kodeks), da je bil lahko nalepljen na gigantskih panojih. Čeprav so seksualno eksplicitne vsebine, tako pisno kot vizualno pravzaprav simptom sodobnega oglaševanja – *sex sells*. Vendar za gigantske plakate SOZ predpisuje posebna pravila, ker ti veljajo za javni prostor. Cenzurirani napis je bil videti takole: »Rada imam ...¹² ampak se ga bojim!«. Beseda, ki jo je bilo treba eliminirati, je bila fuk. Vendar namen plakata ni bil raziskovanje etimologije besede fuk, temveč opazovati odzive in projekcijo konflikta, ki ga v opazovalcu oziroma opazovalki zbuja soočenje z besedo fuk. Kakor ne moremo preprosto izničiti narodov ali verstev, ki nam »ne ustrezajo«, enako tega ne moremo storiti z besedo. Še več; energetska pravilo (znano iz psihologije) je, da tisto proti čemur se bojujemo ali česar se bojimo – raste. Plakat tako nastopa kot orodje za diagnosticiranje stanja družbe, kar je prva stopnja na poti ozaveščanja in s tem zdravljenja (možnost transformacije). Cenzurirano, v tem primeru manko besede fuk, eksplicitno nakazuje na področje, s katerim ima sodobna družba težavo oziroma deluje izrazito dvolično. Kot povzema Accattijeva, se nelagodje v kulturi sestoji prav iz tega, da se posameznik in posameznica težko sprijaznita, da morata določene vsebine potlačiti zaradi pritiska družbene skupine, s katero se identificirata (2001: 117).¹³

Moj prvi odziv na plakat sta bili fascinacija in radovednost, v vlogi opazovalke sem menila: »Super!« Vendar v hipu, ko se je izkazalo, da je to predlagano orodje za raziskavo, me je popadel sram. Najučinkovitejše za raziskavo je, da smo dejansko »samo« opazovalci, čeprav to pogosto ni preprosto. Sama besedo fuk dojemam v literarnem, slogovnem in številnih drugih kontekstih kot zaželeno, v hipu, ko pa je postala orodje za raziskavo, sem jo doživljala kot blasfemično. Presenečena sem bila nad lastnim silovitim odporom do te besede in kri ledenečo grozo, da bi to besedo kdo kakorkoli povezal z mano. Hkrati se ob lastnih odzivih nisem mogla več slepiti, da plakat ni ustrezen aktivator številnih kulturno pogojenih vzorcev osebe, ki ga gleda. Plakat sem doživljala podobno kot umetniško udejstvovanje Marine Abramović, ki ne dopušča malomeščanskega zamaha z roko. S tem, da plakat ni imel zaledja festivala ali galerije oziroma institucije, torej bil je brez varnega objema performativnega diskurza. Vse, kar je ostalo, je bilo srečanje med subjektom in objektom (plakat).¹⁴ Ljudje so se spontano različno odzvali ob pogledu nanj, kar je odražalo odnos oseb do lastne seksualne energije (odzive lahko strnemo v tri kategorije: posmehovanje, ostro zavračanje, sprejemanje).¹⁵ Plakat je prikazoval sliko treh paprik na krožniku, v sodobni različici impresionističnega slikarskega sloga. Izpovedna izjava »Rada imam ..., ampak se ga bojim!«, v zeleni barvi napisana čez tihožitje, je vabila k interakciji.

Odzive na plakat sem opazovala v Ljubljani, od junija do avgusta 2007. Ljudje so s plakatom prišli v stik, ker sem jim ga osebno posredovala (po elektronski ali navadni pošti) v cenzurirani in necenzurirani obliki. Posledično so plakat tiste osebe, ki sem jih vpletla v proces, opazile na gigantskih panojih, o čemer so mi spontano poročale. Opazovane osebe so bile širši krog mojih znancev in znank, poslovnih partnerjev in partnerk ter prijateljev in prijateljic, med petindvajsetim in šestdesetim letom starosti, s srednjo ali visokošolsko izobrazbo, večinoma živeči/-e v

¹¹ Ob podpori Europlakata je bilo 10 (deset) gigantskih plakatov razstavljenih na različnih točkah v Ljubljani od 6. do 20. junija 2007.

¹² Beseda *fuk* je bila prekrita s črno barvo, tako da je bil na njenem mestu črn kvadrat.

¹³ Freud, *Indroduzione alla psicoanalisi (Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse)*, OSF, zv. XI, str. 218.

¹⁴ To je potrebno, ker subjektivnih stanj in procesov ne moremo ustrezno opisati brez reference na objekt; povzeman po Stout G. F. *Manual of Psychology*. University Correspondence College Press. New York, 1947, str. 77.

¹⁵ <http://www.earthlings.org>

¹⁶ Objave (junij, julij 2007): *Delo Maturantežka, Psihologija osebnosti*; www.naravno.org, www.osebnost.si,

¹⁷ Nova zaveza želi doseči incestno preповed (ki je univerzalna) tako, da odstrani spolni nagon in ga podredi pravilom. Ker hoče spolni odnos poduhoviti, dojema vsak spolni odnos kot nekako incestnega (Accati, 2001: 202).

Ljubljani, z zaposlitvijo, kar zadeva njihov *habitus*, je šlo za heterogeno skupino. (Plakat so videle tudi številne druge osebe na gigantskih panojih, v medijih in na spletu¹⁶ – vendar opazovanje njihovih reakcij iz objektivnih razlogov ni bilo mogoče.) Prva ugotovitev pri odzivih na plakat je, da ta ni zbujal izraženih silovitih reakcij. Osebe po petdesetem letu starosti so skorajda zrlle skozi plakat, morda skomignile z rameni. Če so reakcije pri posameznih osebah nastale, so bile praviloma vezane na Druge, nikoli niso bile prvoosebne. Ti Drugi so bili predvsem starši (tudi če je bila oseba stara šestdeset let in ima žive ali pokojne starše): »Ne bi želela, da moj oče vidi ta plakat!«, »Moja mama bi znorela, če bi to videla!«¹⁷ Najpogostejša pripomba mlajših žensk in moških je bila: »Zakaj ste uporabili besedo fuk? Drugače mi je plakat všeč«. Vztrajno so me prepričevali, da bi morala biti uporabljena beseda na plakatu – seks, oziroma – ljubljenje. Najbolj očiten je bil odpor do besede fuk. Izjemno redek odziv na plakat je bil (na)smeh (lahko rečem, da je bilo to pet oseb od skupaj petdesetih). Večina ljudi je izbrala možnost, da plakata ne komentira in z govoricco telesa pokaže, da »s tem ne želijo imeti opravka«, »kakorkoli« (še kako dobro sem jih razumela). Kot pojasnjuje Žižek, smo s soljudmi vpeti v zrcalno razmerje tekmovalnosti in vzajemnega pripoznavanja; vendar nam bo Drugi (v tem primeru objekt plakata) čisto v redu, dokler njegova prisotnost ne bo preveč vsiljiva (v tem primeru plakat je cenzuriran) in v poznokapitalistični družbi prihaja na dan prav ta *pravica ne biti »nadlegovan«*, tj. biti na varni distanci (2004: 75–118). Hkrati pa objekt plakata kot Drugi lahko v tem primeru nastopa kot nekaj prepovedanega, odloženega, ker ravno cenzura poganja v tek imaginacijo (Žižek, 2004: 140–1).

Največ ljudi si je plakat ogledalo na spletu (meritev je pokazala več kot 500 samostojnih obiskov/klikov). Vendar o teh uporabnikih oziroma uporabnicah nimam podatkov. To je razumljivo zaradi same narave spleta, kjer vsaka oseba deluje »po svoje« in lahko gleda in bere, kar želi. To potrjuje, da medtem ko morda delujejo naše življenjske okoliščine »urejene«, je naša podzavest še vedno lahko trdno zasidrana v številna nerazumevanja. Tudi danes so ljudje še vedno močno izpostavljeni strahovom v zvezi z lastno spolnostjo – željami in nagnjenji, čeprav se navzven zdi, da je spolni pluralizem na Zahodu doma. Čeprav iz medijev kipi zapoved uživanja, se nikakor ne da, kakor rojstnodnevne svečke upihnuti krikov naše podzavesti, kjer brbotajo naložene prepovedi in strahovi stoletij človeške evolucije.

Sprašujem se, zakaj je tako – zakaj v komercialnih tiskanih in TV-oglasih, od modne do avtomobilske in živilske industrije, tako samoumevno in lahkotno sprejmemo nešteto konotacij spolnosti, v galerijah (umetniških kontekstih) komajda, v civilnodružbenem pogledu pa celo zelo težko. Spolnost je še zlasti izpostavljena vsebina sodobnega življenja, prav zaradi »propada metanaracij« v postmoderni (znanost, religija, država). Religiozne izkušnje, ki so bile nekdanje *par excellence* trenutki posameznikovega življenja, so povsem izgubile vrednost, celo popularnost v primerjavi z izkušnjo »svobodne romantične ljubezni«. Ta je postala središče osebne izkušnje in v njej prav spolnost igra ključno vlogo. Spolnost je tako močna izkušnja, da lahko zasenči vse druge, vendar kljub ohlapnejšim družbenim normativom večina »[...] bolj ali manj čuti krivdo, je v konfliktu ali odtujena v seksualnih doživetjih in zvezah« (Chia, 1984: II–IX). Zato lhan meni, da razumevanje seksualne energije lahko učinkovito preprečuje agresijo in eksplozivno vedenje, ki največkrat kvari odnose med soljudmi: kot pojasnjuje, so s tega vidika posilstva in druge zlorabe erotizma in spolnosti (od pornografije do pedofilije) samo logična posledica in statistično gledano celo nujna posledica nevrotičnega brbotanja zavrte spolnosti, ki je energet-

ska osnova vsake človeške kulture (2000: 222). Uravnovešanje odnosa (energij) do spolnosti je nujno s stališča, da se je sodobna družba zopet polarizirala na potrošno polimorfno perverzno na eni strani in neokonzervativnost na drugi. Eden od dejavnikov opazovanja z udeležbo je bilo tudi spoznanje fiksacije ljudi na prvi del pojma – seksualnost, medtem ko so drugi del pojma – energija – prezrli.

V zahodni znanosti se z energijo ukvarja predvsem kvantna fizika. Na vzhodu je znanost o energiji najstarejša znanost (na njej temeljita tudi taoizem in joga), ki razlaga, da sta temeljni princip vesolja dve primarni, komplementarni sili; zaznamujeta temni in svetli vidik stvari: negativnega in pozitivnega; ženski in moški ali zemeljski in nebeški (antropologija navaja sorodne principe kozmologije po vsem svetu). Trenje med tema dvema silama je energija. Polje, v katerem sta ti dve nasprotni sili v absolutnem ravnovesju, je kvantni vakuum (Darman, 2000). Na človeka lahko gledamo s stališča kvantnega koncepta energije, ki izvira iz atomske celične narave delujočega telesa in zajema vse organe in vsa tkiva. »Raziskave v zadnjih desetletjih so potrdile povezanost visokofrekvenčnih elektromagnetnih polj v različnih bioloških tkivih in bioloških procesih v živečih celicah takšnih tkiv. Torej, ko opazujemo kompleksne (holistične) samoorganizacijske procese v živeči celici, postane kvantni pristop očiten.« (Detela, 2007: 76) Ugotovljeno je bilo, da se človekove celice aktivno odzivajo in tudi reorganizirajo glede na elektromagnetno valovanje polja, v katerem se nahajajo. Tako se lahko spreminja energetska polje, posledično s tem celice in organi. Energetska uravnovešanje temelji na predpostavki, da je človek elektromagnetno valovanje, na katero lahko vplivajo različne frekvence. Posledično tudi vsaka misel in čustvo povzročata določeno frekvenco, ki nato konstruktivno ali destruktivno vpliva na elektromagnetno polje in s tem na organizem (Brennan, 2006: 31–43).

Delavnice

Namen delavnic je bila pomoč pri ozaveščanju, razumevanju in razrešitvi konfliktov v osebi, ki se odražajo kot slabše telesno in psihično počutje ter težave v partnerskih odnosih. Vključevale so pogovor, ki osvetljuje razumevanje potlačenih vsebin, sproščanje in uporabo energetskih tehnik. Moja naloga je bila spremljanje delavnic in psihofizičnega počutja udeležencev in udeleženk pred delavnicami, med njimi in po njih. Delavnice so potekale enajst tednov, in sicer dvakrat na teden po dve uri. Namenjene so bile predvsem temu, da udeležene osebe spregovorijo in ozavestijo odnos do lastne seksualne energije. Udeležene osebe so se seznanile z opazovanjem telesa kot polja energije in uporabo energetskih principov.

Udeležile so se jih lahko polnoletne osebe, ki niso bile odvisne (droge, alkohol), niso bile v procesu zdravljenja težjega psihičnega ali fizičnega obolenja pod nadzorom biomedicinske stroke in ki so lahko sodelovale pri komunikaciji v slovenščini. Vse osebe so bile seznanjene, da je njihova udeležba tudi del antropološke raziskave. Sestajali smo se v manjši sobi v središču Ljubljane, od 9. junija do 31. avgusta 2007. Pogovori in dihalne vaje so se izvajali sede, samomasaja *chi-gong* pa stoje.

Soočala sem se z dvomi, ali je takšna delavnica primerna za antropološko raziskavo, kajti odnos raziskovalca do raziskave vpliva na kvalitativno zbiranje podatkov (Helman, 2007: 457). Čeprav strokovnih ovir za raziskavo ni bilo, so bili prisotni moji predsodki, ker tovrstne raziskave v Sloveniji še niso uveljavljene. Moji prvi sklep je, da je bilo potrebno premagovanje lastnih predsodkov v procesu oblikovanja in izvajanja raziskave. Kakor odkritosrčno zapiše Wolcott,

18 Vzhodna tradicionalna znanost (joga, taoizem) temelji na načelu, da sta vse življenje in vsa materija v vesolju odvisna od energije. Energija je razumljena kot dinamična sila (elektromagnetno valovanje), ki kroži po telesu v neoviranem teku (razen tedaj, ko nastopijo blokade). Energija povezuje nevtrone, protone in elektrone v vsakem od posameznih atomov, zato je absolutni temelj vseh oblik življenja v vesolju (Chang, 1999: 41).

je temačna skrivnost antropoloških raziskav, da težijo predvsem k objavi in akademskemu odobravanju. To lahko povzroči neznanski pritisk in ne ravno ugoden vpliv na potek opazovanja z udeležbo. Zato se mora raziskovalec/ka čim prej sprijazniti z dejstvom, da bo morda ta kvalitativna raziskava še en poizkus, kako »napolniti Grand Canyon s pokovko« (1995: 133). Wolcott predlaga tudi vprašanje, komu so pravzaprav namenjene antropološke raziskave. Človeštvu? Nam osebno? (1995: 135). Skušala sem si odgovoriti na ti dve vprašanji. Na podlagi dosedanjega

opazovanja lastnih in tujih stisk sem ugotovila, da obstaja možnost, da bi opazovanje omenjenih delavnic lahko osvetlilo tehnike, ki pomagajo ljudem v njihovem vsakdanjem življenju. Ker so delavnice obravnavale stiske, Wolcott opozarja na problematičnost razgaljanja oseb v tekstu in etične odgovornosti antropologa/inje (1995: 148). Zato sem vsem udeleženiim osebam delavnic zagotovila anonimnost in bila prijetno presenečena, da so se vse naklonjeno odzvale in menile, da je takšna raziskava lahko koristna.

Delavnice je vodila Vesna Nikolić, ustanoviteljica/predsednica Društva naravno življenje, po izobrazbi akademska slikarka. Kot se je sama izrazila, »na uravnovešanju svoje energije dela od leta 1992«. Pri mojstrici Aiping Wang se je učila kitajskih tradicionalnih veščin in pridobila dovoljenje za inštruktorja tehnike *shen-qi*. Pri svojem terapevtskem delu uporablja predvsem pogovor, ki pojasnjuje težavo osebe z vidika energetskih principov, analizo sanj, dihalne tehnike, sproščanje ter nabor znanja od navedenega tradicionalnega kitajskega do uporabnih vaj Carlosa Castañede. Kot del komplementarnega zdravljenja priporoča tudi akupunkturo, homeopatijo, refleksoterapijo, kiropraktiko in masaže.

Čeprav tudi psihoterapija in kognitivno vedenjska terapija vključujeta številne elemente tradicionalnih vzhodnih praks, izpuščata in ne poimenujeta energetskih principov, s katerimi se seznanjajo osebe, ki uporabljajo vzhodne veščine (*tai-chi*, *chi-gong*, *aikido*, *joga*). Kakor je pojasnila Vesna, je tudi pri obravnavi spolnosti bistveno, da je spolna energija najprej energija¹⁸. To naj bi omogočalo učinkovitejše uravnovešanje večine težav v sodobnem stresnem načinu življenja. »Dr. Valerie Hunt pravi, da na telo lahko gledamo s stališča kvantnega koncepta energije, ki izvira iz atomske celične narave delujočega telesa in zajema vse organe in vsa tkiva.« (Brennan, 1995: 37) Nihče od udeleženiim ni imel pripomb k besedni zvezi energetski principi; sama sem imela pomisleke glede uporabe tega termina. Ker sem bila opazovalka z udeležbo in ne vodja delavnice, sem vse izraze ohranila zaradi verodostojnosti raziskave. Na delavnicah sem upoštevala raziskovalne metode medicinske antropologije, ki deli pridobljene podatke na naslednje kategorije: 1. Kaj ljudje govorijo, da verjamejo, mislijo ali naredijo? 2. Kaj ljudje dejansko počnejo? 3. Kaj ljudje dejansko mislijo ali verjamejo? 4. Kontekst zgoraj naštetega? (Helman, 2007: 456)

V času delavnic se je na srečanjih zvrstilo petnajst oseb, sem prištevam tudi sebe. Skupina je bila spremenljiva, osebe so prihajale in odhajale. Ena oseba je bila zavrnjena, ker je jemala predpisani farmakološki pripravek za uravnavanje počutja. Vse osebe so se delavnic udeležile z namenom, da »naredijo kaj zase«, oziroma vse so že brale in se seznanile s tem, da sproščanje, dihalne vaje in pogovor ugodno vplivajo na kakovost življenja. Pri vseh osebah, vključno z mano, ki sem izvajala opazovanje z udeležbo, je bilo zaznati določeno nelagodje oziroma zadrego in sram ob prihodu na delavnico. Največji problem je bilo dejstvo, da na terapijah lahko »kaj pride na dan«: šibkosti, strahovi, bolečine, kar sicer skrbno držimo v zasebnosti. Odpiranje osebnega

duševnega sveta nosi v slovenskem prostoru še vedno precejšnje breme strahu in zavračanja (tudi zaradi relativne novosti tovrstnih praks). K premagovanju stigmatiziranosti odpiranja osebnih duševnih izkušenj na delavnicah so pripomogli naslednji dejavniki (različno od osebe): pozitivne in poglobljene izkušnje v okviru katoliške cerkve, izkušnje z vzhodnimi praksami (budizem, zen, joga, tai-chi), pozitivna pričevanja ljudi, ki jim zaupamo (prijatelji in prijateljice, osebe iz sorodstva), potovanja in seznanitve z drugimi kulturnimi vzorci. Vse udeležene osebe smo imele namen, da izboljšamo kakovost svojega življenja, tako doživljanje sebe kot tudi izboljšanje kakovosti v medsebojnih odnosih.

Po shemi Helmanove (2007: 456), ki sem jo uporabila, je bilo razvidno, da se je pri prvi točki: Kaj ljudje govorijo, da verjamejo, mislijo ali naredijo? že na začetku delavnic izkazalo kot fascinantno spoznanje predvsem to, da je bilo na delavnicah o seksualni energiji najmanj govora o spolnosti kot taki. Nikakor ne zato, ker bi se tej temi izogibali ali terapevtka ali udeležene osebe, temveč zato, ker smo udeleženi poudarili predvsem: odnos do sorojencev in staršev, odnos do dela, spolni in prehranjevalni ritem, negativne vedenjske oblike, ki smo jih prevzeli v zgodnejših fazah socializacije. Vsi udeleženci smo se besedno izrekli o tem, da so po našem mnenju takšne delavnice dobre in učinkovite. Kaj kmalu je bilo treba upoštevati še drugi del kategorije raziskave: kaj ljudje dejansko počnejo. Ko smo na primer obravnavali odnos med mamo in določeno udeleženo osebo, se je jasno videlo nelagodje določenih oseb, ki so potem iskale vse mogoče načine in izgovore, da se delavnice v prihodnje ne bi udeležile ali da se same ne bi izrekale o svojem odnosu do mame. Kar na lepem jim ni ustrezala ura delavnic ali dan ali razporeditev stolov ali materiali stolov, na katerih smo sedeli. Kot antropologinja sem imela na delavnicah kljub temu, da sem bila tudi sama v vseh pogledih enakovredna udeleženska, posebno vlogo. Udeleženci so imeli izjemne težave pri raziskovanju osebnih težav pred skupino. Skoraj po vsaki delavnici so individualno želeli govoriti z mano in mi zaupati podrobnosti. Cenila sem njihovo zaupanje, a vendar to ni bil primarni namen delavnic. Med pitjem čaja v lokalni ali med hojo po mestu in glede na mojo relativno neizkušenost nisem osebam mogla dajati ustreznih napotkov, kot je to lahko storila Vesna na delavnicah. Kajti vsak, ki je zbral dovolj poguma, da je razkril svoj problem, pa čeprav navidezno nezaten, kot na primer posojanje denarja sestri, se je ta izkazal kot pot do bistvenih vedenjskih vzorcev. Tako sem dobila podobo tretje kategorije: kako ljudje dejansko mislijo. Ko se je neka oseba odprla in je tudi jokala, so po delavnici vsi komentirali, kako zelo so se identificirali z njeno zgodbo in da so odnesli dragocena spoznanja zase. Kljub temu je odpiranje ostalo počasno in boječe. Tiste osebe, ki niso imele prejšnjih izkušenj z delavnicami kakršnekoli vrste, so bile na delavnicah bolj zmedene. Med Vesninim govorjenjem jim je postalo neprijetno, opaziti je bilo, da niso prepoznale svojevrstne avtoritete, ki je niso bile vajene (zunaj šole ali službe).

Nekateri so pred koncem delavnic nehali prihajati ali so začutili (pre)močno averzijo, da bi na glas delili svoje težave. Ena izmed udeleženk je bila ves čas tiho in je povedala, da ima težave z govorjenjem v skupini na splošno. Nekega večera je to sicer tiho dekle dve uri, kot sem opazila, poglobljeno govorilo z Vesno. To potrjuje, kako zelo je ljudem težko deliti svoje poglede z več kot eno osebo.

Razliko med tem, kar ljudje govorijo in dejansko počnejo, opisuje antropologija, nanaša se na »notranjo slovnico« oziroma globoko skrita prepričanja in vrednote ter osebno nezavedno (Helman, 2007: 457). Na delavnicah smo z energetskimi principi in tehnikami uravnovešali osebno zavedno in tudi nezavedno. Sama sem se lahko prepričala ter opazovala druge na delavnicah, da je to zelo zahteven proces. Določeni vedenjski vzorci, ki so hkrati tudi kulturni vzorci,

¹⁹ Kot pojasnjuje Brennanova, se mora energija univerzalnega energetskega polja presnavljati in prosto pretakati skozi človeka; delovanje je podobno kot pri desnem pravilu v elektromagnetizmu, ki pravi, da spreminjajoče se magnetno polje, ki obdaja žico, v njej inducira tok. Če se tok vrti v levo, je energija blokirana in neuravnovešena. Kadar se energija človeka ne vrti v pravo smer (nasprotno od smeri urnega kazalca), pošiljamo energijo v okolico in tedaj pač okolici pripisujemo lastnosti, ki jih imamo sami. To se v psihologiji imenuje projekcija (1995: 71; kurzivo dodala K. F.).

se s pomočjo družinske tradicije prenesejo na osebo, ki morda te vzorce ali vrednote zavrača, vendar jih ravno zato tudi nujno nekje udejanja. Primer: na delavnici je oseba omenila kritično vedenje svoje mame do oseb v trgovinah in restavracijah. Zaradi tega jo je bilo večkrat sram. Vesna jo je opozorila, da kljub temu, da je obsojala in zavračala vedenje mame, ga je ponavljala v svojem odnosu s partnerjem, s katerim želi biti, vendar je do njega pretirano kritična. Pojasnila ji je, kar je v antropologiji znano, da se ljudje učimo s posnemanjem. Čeprav nam lahko okolica govori nekaj, bomo bolj ali manj posnemali dejansko vedenje (in ne besed) soljudi. Kot na primer »ljubezen do bližnjega« – te besede se (bolj kot udejanjajo) predvsem liturgično izrekajo.

Na delavnicah je prišel do izraza še en splošni kulturni vzorec: sami lahko negativno govorimo o osebi, ki pije, nas zanemarja, ali o starših, ki so ponižujoči. Ure in ure lahko govorimo in jadikujemo. V trenutku, ko bo nekdo Drug podal, četudi zelo konstruktivno pripombo (na primer naj gre mož na zdravljenje alkoholizma), se bo oseba odzvala defenzivno: » ... mojega moža pravzaprav ne poznate. Pitje me ne moti toliko, saj niso trde droge. Poslovno je uspešen, veste ... moj mož je dober«. Uporaba dihalnih tehnik je pogosto pomagala, da so udeležene osebe sploh lahko poslušale še tako nevtralne komentarje o svoji družini ali o sebi. Razlog za to je individualiziran skupek kulturnih vzorcev in predstav, imenovan – *ego*. Zahodna družba temelji na individualizmu in izpostavljanju osebne moči in veljave, zato, četudi v terapevtske namene, sebi težko dopustimo spremembe. Reševanje osebnih zagat praviloma zahteva soočenje in nato postopno popolno opustitev dosedanjih navad. Se pravi, če se pretirano jezimo na ženo, tega ne moremo sublimirati s športnimi dejavnostmi, čeprav deloma lahko pomagajo, saj bomo tako najverjetneje izzvali športne poškodbe, kar nas bo spet pripeljalo k izvoru težav (odnos z ženo). »Energetski princip pravi, da energije ni mogoče uničiti, marveč jo lahko le spremenimo. Ko se torej znebimo negativne energije, se je navzame druga oseba. Če stresamo jezo na ljudi, jo oni stresajo naprej, in če je ne morejo stresti na vas, se lotijo koga drugega. Sčasoma se nam ta jeza povrne z izjemno močjo, okrepljena s strahom, žalostjo, naglico in najrazličnejšimi oblikami stresa. Ker je nevzdržna, spet najdemo način, da se je otresemo. Odlaganju ni konca in negativna čustva se množijo. Vse to pa zelo zmanjšuje seksualno, ustvarjalno in generativno energijo.« (Chia, 2005: 14–5) Tudi Brennanova navaja, da se večina ljudi na neprijetna doživetja odzove tako, da potlači svoja čustva in zavre naravni tok energije,¹⁹ to prepreči uravnovešeno življenje; končna posledica tega je bolezen (1995: 71).

Sklep

Na delavnicah je bil jasno viden konflikt subjekta v sodobnih razmerah. Zaradi same strukture postmoderne, ki temelji na nenehni možnosti »izbire«, težko sprejemamo nasvete, ki niso lastna, iluzorno samonikla »izbira«. V našem primeru ne želimo sprejeti nasveta terapevtke. Vendar je primarni vzrok težav prav nezmožnost izbire in številne inhibicije, ki preprečujejo udejanjanje imperativa potrošniške dobe »Uživajmo življenje!« Razcep subjekta je dejanski in boleč; je vpet v »kapitalistično ideologijo razvedrila, individualne samorealizacije, konstanta samouresničevanja, perpetualne samodiferenciacije«. Hajdini razlaga, da razvedrilo opredeljuje drugačna,

²⁰ Roger Boyes iz londonskega *Timesa* govori o »*look away society*« (družba, ki pogleda stran); gre za neizpraševalno skupnost, ki jo bolj kot resničnost zanima videz in ima skorajda nevrotično averzijo do konflikta, ki bi lahko razkril težave (Barbara Kramžar, *Psihopatologija nekega sadista*. Delo, Sobotna priloga, str. 8–10; 3. maj 2008).

histerična logika, po kateri se subjekt ne zadovolji s fiksno »terapevtsko« pozicijo, temveč jo odklanja. Vendar tako čedalje globlje drsimo v nedejavnost »raje bi – da ne bi« (2006: 55–69). Dr. Rozmanova, ki se aktivno ukvarja s terapijami destruktivnih vedenjskih vzorcev v Sloveniji, piše, da sta dandanes lagodnost in izmikanje naporu običajna, prav tako pomanjkanje osebne odgovornosti: »Namesto tega iščejo čim lažjo pot, kako se izogniti težavam.« (1998: 61)

Vedno znova namreč nestrpno čakamo na tisti odločilni trenutek, ki bo naše življenje obrnil na bolje ter nas dokončno naredil srečne, in vedno znova vidimo nešteto mogočih dogodkov, ki bi utegnili biti Tisti pravi (Cerkvenik, 2005: 62). Kakor je pojasnila Vesna na delavnicah, se ljudje redko odločimo za kakršnekoli spremembe, če nismo v to izrecno prisiljeni, se pravi, da smo že zboleli za kakšno boleznijo oziroma da je naš položaj kako drugače nevzdržen, da »slabše ne more biti«. Zaradi narave subjekta oziroma strukture ega se razen v opisanih okoliščinah le redke osebe odločijo za odpravo vedenjskih vzorcev, naj gre za opravljanje, izbruhe jeze, apatijo ali žalost. Prisotne osebe na delavnicah so izkusile začasne pozitivne spremembe, ki jih večina že pozna (sorodno zaljubljenosti, potovanju ali drugim vznemirljivim dogodkom, vendar takšne vedenjske spremembe niso trajne).

Kot bistven element delavnic bi poudarila zavedanje udeleženi, da obstaja način za postopno in trajno transformacijo njihovih težav. Še več, osebno izkustveno doživetje, da se sorodne stvari dogajajo tudi Drugim. Ne glede na težavnost življenjskega položaja udeleženi ali stopnjo osebne zrelosti je neposredna izkušnja počutja po opravljenih dihalnih tehnikah in umirjenem odgovoru terapevtke učinkovala kot pozitivna izkušnja zaradi zavedanja možnosti za rešitev iz težav. Nekatere udeležene osebe so učinek delavnic opisale kot povečano samozaupanje in umirjenost ter opustitev razburjanja vnaprej in zaradi malenkosti. Tiste, ki so že imele izkušnje z vzhodnimi praksami, so našle nov zagon za nadaljevanje in predvsem novo osmislitev takšnega delovanja. Nekatere udeležene osebe pa so jasno izrazile, da si ne želijo »brskati po sebi«. Nekaj udeleženi je delavnice usmerilo k praktičnim rešitvam, ki so si jih želele, vendar za to niso imele energije (zamenjava službe, odločitev za telesno vadbo, opustitev kajenja marihuane).

Kot je poudarjala terapevtka, udejanjanje energetskih principov zahteva vztrajnost, potrpežljivost in disciplino. Udeležba na delavnicah ni bila preprosta, saj je vključevala izpostavitve individualnih šibkosti. Ker takšno vedenje v družbi še ni ustrezno vrednoteno, v subjektu lahko nastane nov konflikt.²⁰ Ne glede na nevtralnost terapevtske osebe lahko do nje čutimo močne averzije. Terapevt ali terapevtka ni »zatočišče« za duševno tolažbo, temveč povsem praktični usmerjevalec, trener za življenjsko situacijo individuuma. Odpore udeleženi oseb lahko razumem, saj tudi do afirmirane uradne biomedicine večina ljudi čuti odpor in išče načine, kako bi omilila ali prikrojila napotke, ki jih dobi. Dosledno upoštevanje navodil zdravniške službe je redkost in dosega višje stopnje v življenje ogrožajočih primerih. Uveljavitev »lastne volje« je na prvem mestu, četudi ta jasno vodi v neprijetne situacije. Le večje in dolgotrajnejše trpljenje osebo navadno motivira k upoštevanju nasvetov, najsi bo s strani uradne biomedicine ali komplementarnega zdravljenja.

»Kulturni« in »moralni« vzorci pogosto vplivajo na nastanek strahu, ki nam ne dovoljuje polne predaje življenju (Jung, 2006: 299). Zato je z energetskega stališča izjemno pomembno preoblikovanje miselnih vzorcev (»kulturnih« in »moralnih«), ki ne podpirajo zdravja, osebne

²¹ Znani mehanizem preverjanja tega je metoda *biofeedback*: oseba leži in drži v roki merilnik krvnega tlaka, na merilnih napravah je vidna sprememba tlaka, tako se uči uravnati telesno funkcijo, ki je sicer avtonomna. To je nedvoumni primer povezave med mentalnim stanjem in fiziološko reakcijo, kar sugerira, da lahko na katerokoli avtonomno funkcijo telesa vplivamo, ko spremenimo način razmišljanja (Chopra, 1998: 29).

in socialnega razvoja osebe. Kajti miselni vzorci so blokade v energetske polju osebe, ki se nato lahko prenesejo v fizično telo (Brennan, 1995: 71). Morda kmalu v biomedicinski znanosti ne bo več dvomov, kot piše dr. Chopra, da na molekularni ravni vpliva na našo energetsko uravnovešenost oziroma zdravje tudi naše mišljenja²¹ (1998: 11). Takšen celovit pogled na zdravje človeka bi seveda pomenil konec kartezijskega dualizma telo-um in vzpostavitev celostnega uravnovešanja človeka pri vseh načinih zdravljenja.

Literatura

- ACCATI, L. (2001): *Lepotica in pošast; Oče in mati v katoliški vzgoji čustev*. Ljubljana, Studia Humanitatis.
- BALAŽIČ, M. (2007): *Psihoanaliza politike*. Ljubljana, Založba Sophia.
- BRENNAN, A. B. (2006): *Moč zdravih rok*. Ljubljana, Gnostica.
- CERKVENIK, Ž. (2005): Srečelov. V: *Polje lacanovske misli*. Zbirka moderni časi, str. 33–49.
- CHIA, M. (1984): *Taoist Secrets of Love*. Santa Fee, Aurora Press.
- CHIA, M. (2005): *Nega ženske seksualne energije*. Ljubljana, Gnostica.
- CHOPRA, D. (1998): *Stvaranje zdravlja*. Zagreb, V.B.Z.
- DELLINGER, M. (2003): *Reckless Perfectionism*. The New Yorker, 3. julij, str. 12.
- DETELA, A. (2007): *Some remarks on measuring endogenous electromagnetic radiation in living matter*. Measurnig bio fileds; International scientific conference. Zdravilni park Tunjice, 76–78.
- GOOD, B. J. (1994): *Medicine, rationality, and experience*. Cambridge University Press.
- HAJDINI, S. (2006): *K filozofiji dolgčasa*. Društvo za teoretsko psihoanalizo Ljubljana, Problemi, št. 1–2, str. 23–73.
- HELMAN, C. G. (2007): *Culture, Health and Illnes*. Oxford, Arnold.
- IHAN, A. (2000): *Deset božjih zapovedi*. Ljubljana, Študentska založba Koda.
- JUNG, C. G. (1995): *Arhetipi; Kolektivno nezavedno, sinhroniciteta*. Maribor, Katedra.
- KEEN, S. (2006): *Ogenj v trebuhu*. Ljubljana, Založba Eno.
- KLEINMAN, A. (1995): *Writing at the Margin*. University of California Press.
- MADONNA (1992): *Sex*. Warner Books; Har/Com edition.
- NEWSOME, R. (2007): *It All Comes Back to Sex*. I–D Magazine, št. 275, 202.
- PIANO, B. (2006): *O spolnosti bi morali zdravniki vedeti več*. Sobotna priloga. 9. september, str. 26.
- PIRSING, R. M. (2005): *Zen in vzdrževanje motornega kolesa*. Ljubljana, Založba Iskanja.
- ROMANUCCI-ROSS, L. (UR.) (1997): *The Anthropology of Medicine: From Culture to Method*. Westport, Bergin & Garvey.
- ROZMAN, S. (1998): *Peklenska gugalnica*. Ljubljana, Založba Vale-Novak.
- ORLIČ, A. (2007): *Strah od golotinje*. Gala, št. 2, str. 52–3.
- SVOBODA, R. E. (2004): *Ayurveda*. Albuquerque, The ayurvedic Press.
- ZUPANČIČ, M. (2007): *Odgovor ni vse več psihiatričnih bolnišnic*. Delo. 4. avgust, str. 2.
- WOLCOTT, H. F. (1995): *The Art of Fieldwork*. AltaMira Press.