

Stând cu emoțiile

Satyananda Yoga pentru psihoterapeuți cu Avisek Majumdar

Un articol de Anca Tiurean, revizuit de Avisek Majumdar și tradus de Magda Suslov

În terapie, discutăm de obicei despre corpul clientului și mai puțin sau chiar deloc despre corpul terapeutului. Mă întreb dacă cineva dintre colegii mei a găsit, în literatura de specialitate, referințe relevante despre impactul pe care folosirea propriului corp de către psihoterapeuți îl are asupra proceselor din activitatea lor profesională. Cu siguranță, ceea ce învățăm despre (și pentru) clienții noștri ni se poate aplica și nouă. Și da, există destulă literatură care ne învață cum să trăim contratransferul și să-l folosim cu corpurile noastre și prin ele, de vreme ce trupurile noastre sunt sediul aspectelor senzoriale ale emoțiilor și al unui fel de memorie celulară a experiențelor de viață. Dar oare alocăm aceeași grijă, atenție și empatie, și ne acordăm același spațiu reflectiv nouă înșine așa cum o facem pentru clienți? Și oare este "timpul pentru mine" simultan cu "timpul pentru celălalt" ori cu "timpul pentru noi"? Sau tindem să le vedem ca intervale separate?

Astfel de întrebări m-au inspirat să-l invit pe colegul meu instructor de yoga Avisek Majumdar să organizăm împreună un al doilea grup de intervizare pentru terapeuți, care să se axeze în special pe observarea și pe lucrul cu emoțiile și cu modul în care le cuprindem în corp și în câmpul conștienței. Atunci când o experiență emoțională se produce vădit în corpul și în mintea mea, nu gândesc că: "trebuie să simt ceea ce simte clientul", deși există credința populară printre terapeuți că, cumva, unele sentimente nu sunt ale noastre. Această perspectivă este foarte derutantă și ne expune riscului de nediferențiere în raport cu clienții noștri. În schimb, îmi văd sentimentele ca fiind ale mele și despre mine, chiar dacă într-o oarecare măsură e posibil să le trăiesc și să le exprim și "în numele clientului" sau ca fiind "provocate de ceva ce se petrece în spațiul terapeutic". De curând, m-am înfuriat pe cineva din familia unei cliente și am observat că furia mea părea să crească, în timp ce buna dispoziție și detașarea ei creșteau pe măsură ce relata o situație tulburătoare. Mi-am pus furia în cuvinte și i-am oferit informația din Starea eului de Adult: un ton enunțiativ și curios de ceea ce se întâmpla cu mine și cu ea în timp ce asistam la povestea pe care o spunea. Clienta a recunoscut imediat că nu-i era ușor să intre în contact cu astfel de sentimente și chiar mai puțin ușor să le exprime, dar văzându-mă că mi-a displicut povestea și că m-am înfuriat pe persoana despre care vorbea, a fost suficient ca ea să simtă o oarecare ușurare. Dintr-o perspectivă sistemică, te-ai putea gândi că terapeuta a simțit și a exprimat o furie "care-i aparține clientei", dar perspectiva mea e că furia îi aparține terapeutei, care putea să rezoneze, într-un mod subiectiv și personal, cu ceea ce îi descriesese clienta. Terapeuta are capacitatea de a simți, permisiunea de a simți, permisiunea de a-și exprima sentimentele și capacitatea de-a o face de o manieră Adultă, liberă de punerea în act. Clienta beneficiază momentan de trăirea unui catharsis prin intermediul altcuiva și, în același timp, este expusă la capacitățile și permisiunile mai

sus menționate ale terapeutei. Acesta poate fi începutul dezvoltării, în interiorul clienței, a unor permisiuni și capacități similare.

În cele ce urmează, vom descrie pe scurt modul în care terapeutul își poate explora propriul corp și își poate asuma emoțiile, ideile și intuițiile prin practici meditative și auto-consultative atât în timpul ședințelor, cât și în afara acestora. Apoi, eu și Avisek explorăm noțiunea de intuiție și poziția acesteia în raport cu Stările Eului. În cele din urmă, descriem trei ingrediente ale auto-consultării, inspirate din principiul director al mantrelor – frazele melodice, sunetele, silabele sau fonemele sau grupurile de cuvinte, care au atât un efect calmant asupra corpului în care reverberează, cât și un efect stimulator asupra minții, care se îmbogățește cu revelații interioare și diverse interpretări ale unor concepte precum adevăr, pace, cunoaștere, dragoste, acțiune și inacțiune, lumină, ușurare și împovărare etc.

În conversația anterioară grupului de practică, cu Avisek și cu alți colegi terapeuți, ne-am împărtășit ideile despre ce înseamnă să avem această profesie care ne expune la o diversitate de emoții – ale altora și ale noastre – purtate în corp și în poveștile de viață. Suntem expuși, de asemenea, la conexiunile complexe și uneori delicate care se produc natural între terapeuți și clienții lor în timpul dialogului terapeutic. Există vreo cale prin care să fim scutiți de epuizare, de confuzie, de dezacordaj și de falsele impresii pe care le putem avea pe parcursul unei consultații psihologice? Scriu acest articol din perspectiva participantului la câteva ședințe de yoga, cu intenția de a reflecta la mine și la practica mea profesională zilnică.

Psihoterapia, așa cum o privim din perspectiva abordărilor vestice tipice, tinde să vadă corpul ca fiind separat de minte și de asta tindem să vorbim despre profesia noastră ca fiind preocupată de "sănătatea mintală", în timp ce "sănătatea fizică" o lăsăm în grija specialiștilor din domeniul medical. Corpul este adesea **absent** din procesul de terapie care are loc prin vorbire și se axează pe discurs și pe crearea de intervenții bazate pe discuții verbale, fără aproape nicio preocupare pentru stimulii proprioceptivi implicați în acest proces. Este adevărat că mulți psihoterapeuți sunt interesați de corpul **experiențial**: ei te invită să-ți simți trăirile, să le descrii și să vezi unde le simți și apoi să corelezi starea fizică cu încărcătura emoțională a conversației. Căutăm, de asemenea, să ne centram și să ne ancorăm și în noi înșine, pentru a putea să cuprindem spațiul necesar terapiei clientului, așa că stăm cu un ochi și asupra a ceea ce simțim în corpurile noastre. Pentru unii psihoterapeuți, corpul este **instrumental**: ei lucrează cu corpul tău dinspre exterior (acordând atenție și atrăgând atenția asupra indiciilor nonverbale, jucându-se, exersând jocurile de rol, precum și o diversitate de manifestări fizice semnificative cu ajutorul cărora explorăm gânduri, sentimente, constelații sistemice sau factori interdependenți). Folosirea propriului corp în terapie ca instrument de intervenție poate include autoreglarea emoțională și liniștirea ca mijloace de a-l ajuta pe client în co-reglare. În fine, există procese psihoterapeutice în care corpul are o funcție de **comunicare**: aceste sesiuni presupun să avem contact fizic cu clienții noștri și să învățăm fiecare despre celălalt la un alt nivel, prin îmbrățișare, prin ținerea de mână, printr-o bătaie cu palma pe spate, prin atingerea unui umăr în semn de rămas bun sau prin scuturarea mâinilor la sosire, prin "lăsarea sacoului pe acest scaun" și prin

Înmânarea unui pahar de apă clientului, prin jocul cu nisip, prin ilustrarea unor factori cu ajutorul unor obiecte din încăpere, prin lucrul cu scaunele etc. – toate acestea sunt moduri prin care oamenii își dau de știre unul altuia despre context, despre siguranță, despre încredere și despre disponibilitate. Vă invit să aduceți adăugiri la această listă dacă vă simțiți inspirați s-o faceți. Iată ce adaug eu ca urmare a faptului că practic yoga: corpul este modul nostru de a fi în lume. Atunci când mă prezinți prietenilor tăi, întinzi mâna către corpul meu și spui: "*Aceasta este Anca*", iar ei se uită la corpul meu și se gândesc: "*Pare tensionată*" sau "*Pare obosită*" sau poate "*Aș vrea să fiu și eu la fel de relaxată ca ea*". Atunci când fac distincția între mine și alții și între mine și mediu, observ că granițele a cine sunt eu sunt granițele corpului meu. Atunci când sunt copleșită emoțional, simt încărcătura aceasta în corp. Didactic vorbind, pot face distincția între corp și minte așa cum o face Descartes, dar din punct de vedere fenomenologic noi suntem corpurile noastre și orice li se întâmplă acestora ni se întâmplă nouă. Evenimentele traumatice pot să ducă la o disociere între corp și minte. Dar chiar și așa, disocierea e un fenomen care se produce în întregul corp-minte și nu presupune că corpul și mintea sunt separate, ci că sunt ținute separate la nivel psihologic, din motive de siguranță sau când apare vreun impas.

Tema noastră comună din workshop-urile de yoga pentru psihoterapeuți a fost exersarea observării emoțiilor, ale noastre și ale altora, *oferirea de spațiu pentru exprimarea lor și rămânerea cu ele* astfel încât să vedem ceva semnificativ prin ele. Cu ajutorul mișcărilor conștiente și al respirației conștiente, călătorim printr-o serie de posturi și acordăm timp și atenție pentru a observa și a contempla diversitatea de experiențe și de structuri psihologice pe care acestea le creează și le implică. Instructorul ne cere să rămânem deschiși la înțelepciunea care răsare spontan din interiorul nostru. Termenul "înțelepciune" este în mod intenționat ambiguu aici, ca o ceașcă goală ce va fi umplută de fiecare cu propriile sensuri.

Înainte de workshop-ul pentru psihoterapeuți, am avut o discuție cu Avisek despre Starea de Adult a eului și despre măsura în care aceasta poate fi un concept viabil în a descrie ideea de prezență din yoga. După cum probabil știți deja, există două tipuri de Adult¹ tipice (experiențial și analitic), iar Avisek a avut impresia că acestei definiții îi lipsește ceva. Experiența este ceva ce se petrece la nivelurile senzorial și emoțional. Capacitățile analitice ne ajută să deconstruim credințele după care trăim și care fac parte integrantă din scenariile noastre de viață. În tandem, procesarea logică a informațiilor, împreună cu canalele senzoriale prin care ne parvin experiențele, ne dezvoltă *intuiția* – acesta este un cuvânt latin ce conține o particulă care înseamnă a lua în considerare și a contempla. Astfel, intuiția e un fel de activitate reflexivă, care se folosește de Stările Adulte experiențială și analitică pentru a transcende prezentul din aici și acum, pentru a ne îmbogăți în prezent cu ajutorul analogiei, al identificării de tipare și al adoptării unor puncte de vedere, perspective și paradigme variate. Acestea fac din intuiție o versiune rafinată a gândirii, cu ajutorul căreia ajungem la revelația că putem afla și altceva în spatele evidenței: implicitul, perspectiva mai largă, tipare și conexiuni de obicei ascunse conștientiei. Vom oferi un exemplu.

Yoga este o meditație ghidată efectuată dintr-o anumită postură corporală, care ajută mintea să se concentreze. Mintea are tendința de a hoinări prin intermediul asocierilor libere către tot felul de idei, amintiri, sarcini zilnice etc. Mulți oameni care spun că nu pot medita susțin că să stea liniștiți și să mediteze *le umple mintea de gânduri*. A sta liniștit într-o anumită postură produce destul de repede un anumit disconfort fizic în corp, iar mintea este readusă de pe unde umbla, fiind obligată să se ocupe de disconfortul care cere schimbarea posturii. La momentul când practicantului îi vine de-acum ușor să-și mențină postura, acesta a devenit capabil să-și stăpânească mintea într-o mare măsură. Deseori, disconfortul pe care-l simțim într-o anumită postură nu numai că ne readuce în prezent, dar și facilitează asocierile libere cu anumite amintiri stocate la nivel celular.

La un moment dat, simțind durere în corp în timpul unei posturi fizice dificile, am făcut două asocieri în minte: una legată de un moment dureros din copilărie, când a trebuit să îndur o dificultate care nu s-a terminat prea repede, și una mai recentă, legată de un moment în care am fost martora unui client ce îndura zi de zi, de mulți ani, durerea provocată de poziția lui de viață. Cu aceste asocieri libere, am avut intuiția că persoana care suferă are nevoie să-și exploreze circumstanțele și poziția în cadrul lor, pentru a înțelege de ce durerea persistă și care ar fi unele moduri de-a o ușura. Am avut de asemenea intuiția că o mare parte din durere e cauzată de lăcomie, de ambiție și de frică, toate fiind conectate cu dureri din trecut care n-au fost procesate și sunt evitate printr-un reflex fizic. Experiențial vorbind, am devenit conștientă de durerea mea și de cea a altuia. Analitic, aș putea contura modul în care senzația proprioceptivă din corp a recuperat o amintire despre mine mai tânără trăind o durere similară și despre o altă persoană trăind o durere similară. Intuitiv, am fost inspirată de contemplarea acestor reprezentări, în sensul că mi-a devenit clar ce era necesar pentru a obține un efect terapeutic. Am putut, de exemplu, să văd clar determinarea, ambiția de a trăi, frica de a pierde ceva și agățarea strânsă de ceva a celor care păreau înainte victime ale sorții. Au apărut întrebări importante precum: *De ce persisti în starea de durere? Te pregătești pentru ceva? Te investești pe tine în ceva de valoare? Ești blocat între dorințe care te trag fără milă în direcții opuse? Ce ai pierde dacă ai renunța la această durere? Ce ai pierde dacă ai reuși să te relaxezi în această postură momentan dureroasă?*

Aceste întrebări explorează în mod direct impasurile din Starea de Copil a eului, în care Copilul Liber și Copilul Adaptat se află în tensiune fiindcă sunt motivați de obiective de supraviețuire (posibil incompatibile).

Așadar, yoga pare să fie un exercițiu important pentru un psihoterapeut, exercițiu care conține o integrare rodnică a meditației cu lucrul corporal, ce duce la dezvoltarea de competențe Adulte esențiale. După cel de-al doilea workshop pentru psihoterapeuți, am participat la o serie de ședințe săptămânale de grup (în persoană și online) în care am suprapus intenționat exercițiile tipice (de exemplu) de „salutul soarelui”² cu principalele stadii ale unei ședințe de psihoterapie, apoi cu contemplarea a ceea ce ar fi o viață de cuplu sănătoasă, apoi cu noțiunea de reziliență și tot așa, cu subiecte care mă preocupau în săptămâna respectivă. Nu înțelegeam *mantrale* în limba hindi, așa că mi-am făcut propriile mantrale. Am obținut

trei realizări simultane cu aceste exerciții: ingredientul meditativ (Adult Experiențial), ingredientul cognitiv care constă în conceptualizare, explorare și interogare a experienței mele personale (Adultul Analitic) și ingredientul pe care l-aș putea numi filosofic (Adultul Intuitiv). Voi prezenta acum câteva aspecte dezvăluite cu ajutorul Adultului Analitic și care sunt concordante cu ceea ce și colegii mei au descoperit ca fiind niște tendințe tipice ale psihoterapeuților în lucrul cu clienții. Voi încheia articolul cu un exemplu de mantră tipice pentru psihoterapeuți pe care să le exploreze prin exercițiile de „salutul soarelui”.

Graba de a repara. Dat fiind că trăim într-o societate axată pe soluții, și terapeuții pot resimți tentația de a-i scăpa pe oameni de sentimentele lor neplăcute. Suntem tentați să salvăm și deseori există așteptarea să salvăm. Când ne aflăm într-o poziție de salvator, nu ne considerăm emoțiile proprii și pe ale altora ca pe ceva natural, util și demn de explorare.

Principiul plăcerii. Înclinăm să nu vrem să simțim ceea ce denumim emoții negative (tristețe, furie, frică). Înclinăm să vrem să trăim numai ceea ce denumim emoții pozitive (bucurie, uimire). Ne este jenă de unele dintre emoțiile noastre (gelozie, invidie, ură, lașitate, rușine). Disconfortul e rareori văzut ca un instrument de centrare sau ca o experiență informativă despre propria liminalitate (spațiul și timpul tranziției între *nu mai e* și *încă nu e*).

Exprimări inadecvate. Mulți oameni își exprimă emoțiile în moduri inadecvate (țipă, critică, se războiește, se retrag, se manifestă pasiv-agresiv, se îmbolnăvesc etc.) Mai întâi, trebuie să ne întrebăm de ce spunem despre aceste exprimări că sunt *inadecvate*. În yoga, inadecvarea înseamnă să nu-ți respecti limitele propriului corp sau să le desconsideri. Adecvarea înseamnă să lucrăm cu noi înșine într-un mod conștient și ritmat, astfel încât să distingem clar procesele de tip *antrenament* de procesele tip *traumatizare*, respectând limitele proprii și ale celorlalți, cunoscându-le și luându-le în considerare "plasticitatea" și "rezistența". Practica yoga este un exercițiu de conținere conștientă, de lăsare a emoțiilor să existe și să treacă, prin îndeplinirea rostului lor și prin mișcare conștientă. Ne coordonăm respirația și gândurile cu posturile și cu schimbările de postură, ca să exersăm preluarea responsabilității asupra propriilor stări și nevoi.

Sentimentele racket. Când ceea ce simțim intens și mai degrabă superficial e destinat să ne distragă de la un sentiment mai autentic pe care de obicei nu ne dăm voie să-l simțim ori să îl exprimăm, atunci ne aflăm în scenariul de viață și suntem întrucâtva inconștienți de ceea ce se petrece dincolo de suprafață. Yoga ne permite să accesăm sentimentele subiacente prin faptul că le permite tuturor emoțiilor să existe și să joace un rol în echipa psihologică (adică în dialogul intern dintre diferitele noastre perspective).

Când faceți următorul exercițiu de salut al soarelui, luați în considerare următoarea meditație și *mantră* care cred că sunt destul de tipice pentru psihoterapeuți. Feedback-ul vostru despre acestea mă va ajuta să pun și mai mult lucrurile în perspectivă. O idee cu care m-a stimulat Avisek în timpul unei *posturi a muntelui* a fost că "*corpul meu este Casa Poporului*". Are o greutate și o mulțime de încăperi și de personaje care lucrează acolo zi de zi. "*Ce mă susține atunci când*

nimic din afara mea n-o face?" Această întrebare a adus conștientizare și reflecție asupra relației mele cu mediul și cu părțile din mine care se află în contact cu el, căutând echilibru, confort și reziliență. Salutul soarelui începe prin a sta drept în picioare, cu palmele deschise ca și cum am vrea să primim ceva. Într-o mână m-am pus imaginar pe mine, iar în cealaltă pe clienții mei. Atât eu, cât și ei ne putem deschide în mod regulat către un tip de îngrijire care este disponibil în mediul nostru, precum stroke-urile. În postura următoare, contemplez întâlnirea dintre terapeut și client pe măsură ce palmele se apropie una de alta în fața pieptului. Mantra aici era: *Vom reuși cu ajutorul resurselor și calităților tale puse laolaltă cu ale mele.* Apoi, palmele unite se ridică în timp ce coloana vertebrală se întinde – iar în această postură de grație resimt simultan efortul de a ajunge mai sus (ambitiția) și înțelegerea capacității noastre limitate de a merge mai departe decât ne permite propria structură. În acest punct, instructorul yoga propune *aducerea mulțumirii* – de vreme ce *"este suficient să ne întindem până aici unde ne este destul de greu, pentru a construi reziliență, în timp ce ne menținem integritatea."* Uneori, mantra aici era *"ceea ce putem obține împreună poate nu e suficient, dar tot are valoare."*

În următoarea postură, când palmele sunt aduse în jos către saltea, renunțăm cu smerenie la ceea ce avem sau am obținut prin practică. Ne îndreptăm, spune instructorul, spre Mama Pământ. Aici, mantra era uneori conectată cu renunțarea (*"Calitățile noastre sunt un dar temporar"*), alteori cu co-responsabilitatea (*"Când cădem, ne sprijinim unul pe celălalt"*), iar alteori cu permisiunea de a fi îngrijiți și ajutați (*"Abandonăm greutatea pe pământul care poate s-o susțină"*).

Apoi făcând un pas în spate și privind în sus, și deci ținând un picior și un genunchi sub piept în timp ce celălalt se întinde în spate, pot apărea asocieri cu acele momente din ședința de terapie când nu suntem pe aceeași lungime de undă sau când suntem într-un dezacord, dar avem nevoie să păstrăm echilibrul sistemului în care ne aflăm. În acest punct, mantra includea referințe la mutarea într-un rol de observator (*"Fă un pas în spate pentru a-l vedea pe celălalt mai bine"*), sau la complementaritate (*"Unul vede un aspect al problemei, iar celălalt un alt aspect"*).

Când celălalt picior este plasat lângă primul în poziție de scândură, apare un moment foarte intens, fiindcă această poziție nu e ușor de menținut. Întreg corpul are dificultăți – ceea ce aduce asocieri cu momentele dificile, dar importante din timpul consultației terapeutice. Mantrele cheie în această parte a exercițiului au fost: *"Ai grijă în mod activ de tine însuși"* și *"Păstrează-te deasupra dorinței de confort și plăcere"*. Uneori, acest moment se referea la reziliență. Din această poziție, trecem la *postura muntelui*, în care suntem stabili și întinși - ca într-o relaxare activă. De altfel, orice altceva care e mai puțin intens decât postura grea anterioară este trăit ca relaxant. Este nevoie totuși să nu ne relaxăm complet și să învățăm să ne bucurăm de o poziție care, înainte de cea dificilă, părea ea însăși dificil de menținut. Când pieptul și genunchii se lasă în jos și capul se ridică ușor în sus, suntem precum cineva care se uită la lucruri de jos în sus. Mantrele aici au fost în cea mai mare parte despre capacitatea de a-ți cere scuze, de a-ți păstra smerenia, de a găsi căi alternative, de a reduce intimidarea clientului prin păstrarea modestiei și de a

exemplifica modele de a te ridica de jos, urmând câțiva pași diferiți care să facă treaba mai ușoară.

Apoi, postura *cobra* este una în care suntem pregătiți să facem ceva, dar nu facem încă. Înfrânăm această capacitate. Ne antrenează abilitatea prin care ne oprim din a salva și privim, în schimb, cât de departe poate clientul să meargă singur în afara zonei de confort și să-și construiască reziliența prin propriile eforturi. Revenirea la postura *mntelui* după cea a *cobrei* aduce asocieri libere cu mutarea de la "înfrânare" la pasul anterior în care eram stabili și nu eram invadați de graba de a repara. În acest punct, pare că ne întoarcem din drum pe aceeași cale, lucru care ne reamintește de faptul că fiecare ședință de terapie poate fi împărțită în trei momente esențiale: ascensiunea, punctul de inflexiune și apoi încheierea progresivă. Ceea ce n-am reușit să facem în faza de ascensiune fie se face în cea de-a doua parte, fie se amână. Ne readucem înapoi picioarele din punctele îndepărtate în care ajunseseră și ne odihnim capul și mâinile pe care ne-am sprijinit în ultimele posturi. În timpul fazei finale de mulțumire, inspirăm binele pe care l-am cules și resursele din noi înșine cu care l-am cules. Expirând și aducând în fața pieptului mâinile împreunate, separăm palmele în același fel în care le-am unit, amintindu-ne că terapeutul și clientul își reiau drumurile separate și se deschid către noi alternative de îngrijire. Aici, mantrele pot include permisiunea pentru despărțire, aprecierea atât pentru a fi împreună, cât și pentru a fi separați, reamintirea că o bună structurare a timpului creează anticipare și un sentiment de siguranță, că regulile sunt făcute ca să ne elibereze și că avem o relație intrinsecă cu mediul nostru, deci nu ne aflăm niciodată exclusiv în mâinile noastre, iar viețile clienților nu sunt responsabilitatea noastră.

Găsesc că aceste exerciții sunt foarte utile în prevenirea sindromului de burnout și a traumei vicariante. Sper că acest articol vă oferă inspirație pentru cum să explorați emoțiile, cum să le cuprindeți, cum să vă mișcați cu ele, astfel încât să puteți să le urmați și să le înțelegeți, de unde vin și ce indică. Emoțiile ne arată preocuparea pentru supraviețuire, care vine din percepțiile pe care le considerăm amenințătoare. Gândirea reflexivă Adultă poate fi blocată de prejudecățile pe care le aduc căutarea plăcerii și evitarea vinovăției. Practica yoga se dovedește a fi puternică în a ne dezvolta arta de a ne ierta pe noi înșine pentru ceea ce facem și a ne accepta pentru ceea ce suntem, fiindcă se bazează pe a sta noi cu noi înșine și a ne cunoaște și respecta granițele personale. Deseori, limitele noastre au constituit motiv de rușine în scenariile noastre de viață, în loc de a fi o parte respectată din identitatea proprie. Furia față de anumite aspecte ale umanității noastre ne predispune la a le nega și astfel devenim orbi față de modul cum le manifestăm și le gestionăm în ședințe. Când devenim mai relaxați în a ne asuma tot ceea ce e uman în noi înșine, atunci devine mai ușor să lăsăm spațiu pentru ca emoțiile să-și dezvăluie inteligența naturală cu care operează. Mâhnirile noastre pot interfera cu procesul consultației, de vreme ce, observând problemele clienților noștri, le putem confunda cu ale noastre. Putem fi tentați să oferim ceea ce are valoare pentru noi, fără să vedem că ceea ce a funcționat pentru noi nu-i este poate de niciun folos clientului, sau că cheia clientului pentru o viață mai sănătoasă se poate afla într-o

altă parte, pe care n-am cercetat-o fiindcă am rămas blocați în propriile preocupări. De multe ori, un doliu al terapeutului încă nerezolvat face ca terapeutul să reviziteze *faza de negociere* în timpul consultației, adică să încerce din greu să aibă succes cu clientul, în timp ce scopul inconștient e să nu renunțe la niște pierderi importante din viața proprie. Prin aceste exerciții de conștientizare și acceptare emoțională, ne reducem semnificativ tendința de a ne minți pe noi înșine. Dobândim revelații interioare și renunțăm la a ne agăța de teorii iluzorii despre cine suntem, despre ce se întâmplă în relațiile noastre sau despre ce înseamnă starea de bine. În schimb, exersăm preluarea controlului asupra acțiunilor noastre și dobândirea unei conștientizări mai largi a impactului pe care-l avem.

Închei prin trimiterea la resursele de pe [pagina web](#) a școlii de Satyananda Yoga din Timișoara și București. Veți găsi ateliere înregistrate, informații despre Yoga ca mod de viață, date despre programele online și offline, detalii despre filosofia pe care se bazează practica lui Avisek și multe alte resurse prețioase.

Referințe bibliografice

¹Kuijt, J. (1980) Differentiation of the Adult Ego State. Transactional Analysis Journal No.10 / issue 3. Pages 232-237

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1177/036215378001000312>

²Venkatesh, L.P. & Vandhana, S. (2022). Insights on Suria Namaskar from its origin to its application towards health. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, Vol 13. Issue 2 at <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0975947621001996>