

Postura psihoterapeutului

de Anca Tiurean și Avisek Majumdar

06/27/2021 - [Newsletter ARAT iunie 2021](#)

Orice rapidă căutare de fotografii pe internet menite să ilustreze activitatea noastră profesională ne arată imaginea a două sau trei persoane șezând, una ținând ceva de scris și cealaltă vorbind cu gura și cu mâinile. Cam acesta este statutul corpului în psihoterapiile vestice actuale. Programele noastre standard de formare ne pregătesc să observăm expresii corporale (gesturi, mimică, ton al vocii) și să folosim relaxarea și meditația ghidată -- acestea reprezintă o infimă parte din ce se poate face cu corpul ca tehnică terapeutică pentru minte și corp deopotrivă. În societățile vestice actuale, mintea și corpul sunt două domenii diferite și chiar dacă domeniile se informează între ele, se pare că psihologia rămâne la noi distinctă de educația fizică. De aceea practicile și tehnicile corporale intră în seturile noastre de abilități mai mult prin traininguri specializate: eu am cunoscut și învățat preponderent Tehnicile Alexander, cu Jamie McDowell și Yoga cu Avisek Majumdar.

În articolul de azi doresc să vă spun mai multe despre Avisek Majumdar și *Satyananda Yoga*¹, invitându-vă a lua în considerare corpul și mintea ca unitate indispensabilă în activitatea profesională de psihoterapie. Scriu acest articol împreună cu o persoană minunată care nu încetează să mă inspire și să mă surprindă chiar și cu tehnici pe care le-am mai folosit, din moment ce are un fel de a construi cursurile de Yoga, așa încât mereu se simte noutatea. În sanscrită, termenul de yoga înseamnă *a uni* și se referă la unificarea conștiinței umane, care tinde să se fragmenteze în diferite direcții și preocupări, imagini și reprezentări, obiecte de atașament și obiecte negate sau respinse. Este mai mult decât ar propune filosofia AT prin integrarea stărilor eului deoarece se axează și la unificarea sistemului corp-minte și la unificarea minte-cosmos. În cel mai recent atelier destinat psihoterapeuților, care a avut loc vineri, 28 mai 2021, am fost invitați să ne ascultăm pe noi înșine, să respectăm atât conținuturile minților noastre (gânduri, emoții, fantezii) cât și limitele corpurilor noastre și să permitem propriei respirații să regleze intensitatea, durata și profunzimea posturilor. *“Yoga nu este importantă, voi sunteți. Yoga este doar o tehnică, o*

¹ Sunt trei mari categorii de Yoga: *karma* - calea acțiunii, *jnana* - calea cunoașterii și *bhakti* - calea devoțiunii către un zeu personal. Diferiți asceți, numiți onorific *swami* (= însemnând „cel care e unit cu el însuși”) au dezvoltat o practică filosofică și corporală ce le-a păstrat numele. Satyananda Yoga în particular este un sistem filosofic și practic de tip integrativ, destinat creșterii calității vieții de zi cu zi, a calității relațiilor, a calității gândurilor emoțiilor.

cale, dar călătoria este a voastră, a fiecăruia”, spune instructorul în deschiderea atelierului.

Mangaldharma Avisek Majumdar de la Școala Bihar de Yoga trăiește în București și în Timișoara, iar unii dintre voi s-ar putea să îl cunoașteți deja. S-a născut în India și a fost expus de mic unei culturi spirituale axată pe *mindfulness*². A crescut în tradiția numită Satyananda “[știință completă a traiului armonios](#)”³ și de mai bine de 20 de ani oferă clase de meditație cu yoga în întreaga lume. Odată cu fondarea Școlii de Yoga Prakriti, ne putem bucura de el și de antrenamentele lui mai frecvent în România. Iubesc ceea ce face și faptul că are un așa traseu profesional divers: reflexologie, medicină ayurvedică, yoga și...: “*Ghidajul meu vine mai ales din maeștrii mei spirituali, descendenți direcți ai lui Swami Satyananda. M-am format de asemenea cu diferiți profesori de corp-minte și în diferite abordări, inclusiv comunicare non-violentă, meditație și Analiză Tranzacțională*” (Avi).

După un an lung de muncă online, mulți dintre noi am început să deplângem efectele faptului de-a fi șezut prea mult: dureri de spate, dureri de genunchi, nivel de energie scăzută și dificultăți de concentrare ori de prezență serenă în relații, din pricina unor grade diferite de epuizare emoțională și pentru că ne-au copleșit destule conversații dificile de-a lungul zilelor de serviciu ca psihoterapeuți. Expoși zilnic la suferințele altor oameni, ne dăm seama uneori că nu ascultăm cu adevărat, că ne fuge gândul altundeva sau din contră că devenim atât de absorbiți de interlocutori încât nu ne mai simțim picioarele decât dacă devin amortite sau încep să ne doară. Atunci realizăm că nu ne-am mai schimbat poziția de ceva vreme. Însă cea mai răspândită plângere în grupurile noastre de intervizare se pare că este oboseala, senzația de a fi mereu, parcă, pe marginea unui burnout.

Așadar l-am întrebat pe Avi ce putem face pentru postura proprie și cum ne-am putea ține de o activitate fizică într-o profesie mai mult sedentară. Cum am putea include mai multe tehnici posturale și de mișcare într-o profesie mai mult bazată pe vorbire? Ce putem face înainte, după sau pe parcursul ședințelor ca să nu pierdem contactul cu prezentul, cu noi înșine sau cu interlocutorii

² *Mindfulness* este un termen pe care nu știu cum să-l traduc în română și care se referă la a avea mintea conștientă, nu plină. Este vorba de a fi într-o postură de observator aici și acum, în contact senzorial (tactil, auditiv, vizual, proprioceptiv, etc) cu propriul corp, cu propriile emoții și gânduri care ne vizitează și apoi trec, cu mediul fizic în care ne aflăm și obiectele sau persoanele care îl populează. Acest tip de atenție este mobilă (trece de la un stimul la altul, fără a rămâne atașat sau obsedat de ceva anume și trece de la particular la global și invers, remarcând întregul și părțile)

³ Despre Satyananda Yoga Avi a scris pe scurt și interesant aici pe site-ul școlii sale de Yoga din România: <https://satyanandayoga.ro/history-and-teachers/>

noștri? Cum ne-am putea menține conectați, concentrați, relaxați și în acceptare în timpul unei conversații dificile sau în timp ce suntem martorii suferinței, neputinței și emoțiilor variate ce ne trec prin corp? Nu în ultimul rând, cum să integrăm o rutină de activitate fizică în orarul nostru cotidian, având în vedere că cei mai mulți dintre noi nu prea reușim să alocăm timp pentru asta?

De vreo două secole, conceptele de corp și minte au tot evoluat. Inițial erau înțelese ca două aspecte diferite și independente cu care se operează separat, se hrănesc separat și se antrenează separat. Iar acum se găsesc conexiunile dintre ele și ceea ce au în comun. De-a lungul a mii de ani, filosofia orientală a tratat corpul și mintea ca pe o singură entitate având două aspecte, unul tangibil și altul subtil, experiențial. *„Stilul de viață sedentar a ajuns la apogeu în timpul acestei pandemii, dar ce mă îngrijorează mai mult este că ne-am pierdut contactul cu noi înșine. Am ajuns alienați de propriul corp. Poate e un mecanism de amortizare în fața frământărilor care au loc peste tot în jurul nostru. Ne folosim corpurile mai mult pentru a ne purta capul din punctul A în punctul B, iar cele mai folosite părți ale corpurilor noastre sunt mâinile și degetele, cu care acționăm tastatura și lingura. Putem mai mult!”* (Avi). Chiar și în cadrul unei vieți sedentare sau statice, putem exersa conștiința și contactul cu aici și acum. *„Cum spunea Anca mai devreme, citând proverbul chinezesc, e nevoie de o pietricică să devenim conștienți de propriile picioare. Invitația aici este să explorăm noi căi de a ne lărgi orizontul conștiinței, fără ajutorul unei pietricele în pantof”* (Avi)

Comunitățile de cercetare în neuroștiințe precum și tradițiile Yoga ne argumentează că lucrurile de care suntem conștienți sunt cele spre care e direcționată energia noastră, iar acolo unde se leagă energia noastră, este regiunea unde creierul neuroplastic se dezvoltă preponderent.⁴ Prin urmare, deși s-ar putea să avem nevoie să stăm pe scaun multe ore pe zi, ne putem educa și crește capacitatea de a fi conștienți de întregul nostru corp și de ceea ce ni se întâmplă în minte, în respirație și în energie. O practică susținută de conștientizare ne echilibrează și ne face să ne simțim întregi, în loc de *pierdută, împrăștiată, fragmentat, risipit, obosit, greu să mă adun* și alte trăiri similare de decorporalizare, menționate în intervizări.

Participanții la atelierul de vineri au fost interesați și de tehnicile de meditație utile între ședințe, prin care să ne eliberăm de tensiunea acumulată în zona cervicală a spatelui, în umeri și în partea lombară. Ne-am întrebat ce posturi ar fi mai sănătoase inclusiv în timpul șederii. *Cupa* vieții noastre este

⁴ Daniel J. Siegel (2017) [*Mind: A Journey to the Heart of Being Human*](#). W.W.Norton & Co.

adesea prea plină. Marile promisiuni că ne vom apuca de gimnastică și mișcare sfârșesc adesea în dezamăgire și vinovăție. Integrarea de noi obișnuințe în viețile noastre fără a *da pe dinafară*, necesită o strategie bună prin care să putem primi și oferi cu ușurință. „*Eu sunt un mare fan al micro-obișnuințelor*”, spune Avi. Este surprinzător să descopăr ce impact pozitiv asupra corpului poate să aibă adoptarea unor pauze de doar 60 de secunde. Unele dintre aceste pauze pot deveni ritualuri tipice înainte și după fiecare ședință de psihoterapie. Un minut e puțin, dar face foarte mult. Avi ne încurajează să începem ședințele cu momente de reconectare. Poți lua o pauză în care 60 de secunde să te concentrezi pe niște întinderi simple ale întregului corp. Poți lua altă pauză în care să devii pentru 60 de secunde atent la propria respirație spontană, doar să o remarci, nu să o controlezi. Poți lua 60 de secunde pauză axată pe liniștirea emoției absorbite pe parcursul ședinței în care terapeutul menține spațiul pentru terapia interlocutorului său.

În primul nostru workshop pentru terapeuți Avi ne-a concentrat pe „*a fi un canal*” -- un foarte important aspect al posturii de Adult integrat, prezent aici și acum, capabil să permit atenției mele să meargă unde este invitată de stimuli și capabil să renunț la acei stimuli cu aceeași ușurință. Pentru Avi starea de *a fi un canal* este trăită dincolo de piele. Nu este ceva ce el *știe*, ci ceva care el *este sau devine* prin practică. Ceea ce știm este înmagazinat în stările eului, unde Părintele este adesea portarul, căruia Copilul îi răspunde cu supunere sau rebeliune. De aceea este dificil să menținem o rutină de exercițiu fizic, spre exemplu. A stabili o profundă conectare cu Părintele și cu Copilul înseamnă că Adultul se deschide atât spre Părinte cât și spre Copil, obținând acces la înțelepciunea memoriei noastre celulare și la „*forțele mai înalte care nu sunt perceptibile de către intelect*”. În acest fel se dezvoltă abilitatea de a ne asculta pe noi înșine fără a ne grăbi să distorsionăm, să criticăm, să corectăm sau să criticăm ceea ce găsim în noi înșine. În liniștea și în deschiderea ce rezultă încep să aibă loc forme mai profunde ale ascultării, apoi suntem gata să auzim și pe clienții noștri fără să ne împovăreze poveștile lor, durerile sau solicitările lor. „*Ca psihoterapeuți suntem într-o profesie a ascultării. Nu ascultăm doar prin urechi și nu vedem doar prin ochi. Când este congruent și acordat, corpul întreg funcționează ca un receptor a ceea ce interlocutorii noștri poate nu spun în cuvinte, ci prin energia lor. Dacă distorsionăm ceea ce auzim, principala noastră contribuție la procesul terapeutic este diluată*” (Avi).

Atelierul de vineri cu Avi a avut loc parțial pe viu și parțial online: unii dintre noi ne-am dus la Dumbrăvița și ne-am bucurat de o experiență

multisenzorială la școala Prakriti. Alții ne-am bucurat de sesiune din confortul propriei case. “*Experiența mea a fost foarte plăcută - mi-a plăcut cum Avi a structurat ședința și energia pe care a transmis-o chiar și online*” (Oana). “*Mi s-a părut extraordinar! Starea și nivelul meu de energie după ședință sunt excelente.*” (Mihaela). Eu am depistat trei importante moduri în care Yoga poate să fie benefică pentru noi ca psihoterapeuți (1) să ne îmbunătățim capacitatea de a fi în contact (2) să ne maturizăm capacitatea de acceptare (3) să ne creștem capacitatea de a ne relaxa într-o varietate de posturi și circumstanțe, unele dureroase ori care necesită mai mare efort de susținere și rezistență. Mai apoi le putem aplica pe acestea la viețile noastre personale, la relațiile noastre cu ceilalți, fie ei străini, cunoștințe, rude sau pacienți.

Menținerea în stare bună a *instrumentelor noastre terapeutice* include câteva tipuri de verificare și rafinare. Pot începe prin a explora profunzimea propriei relaxări. Dacă simt că nu sunt relaxată, acesta poate fi un indiciu că există anumite sectoare ale vieții mele în care consum mult din vitalitatea mea. Dacă acesta este cazul, un ritual de relaxare devine o importantă parte a vieții cotidiene, astfel încât să mă obișnuiesc să o realizez cu ușurință de fiecare dată când am nevoie, în special când este mai greu. Apoi pot continua cu *a-mi verifica filtrele*. Toți avem tiparele noastre preferate sau uzuale de percepție a realității din noi și dinăuntrul nostru. A mă educa să percep ceea ce este și a distinge ceea ce este de ceea ce vreau să fie sau îmi imaginez că ar fi, poate să fie o practică de termen lung, un proces de deconfuzie și o posibilitate nesfârșită de a stabili trasee noi față de cele pe care se fundamentează scenariul propriu de viață. Pentru a o realiza, un ritual de *mindfulness* mă va ajuta să îmi dau seama de aceste filtre de fiecare dată când ascult, obișnuindu-mă astfel să văd că sunt *eu și tu* aici în cameră: două sau mai multe trăiri, două sau mai multe corpuri, două sau mai multe tipuri de răspunsuri tipice la două sau mai multe înțelegeri ale situației actuale. În al treilea rând voi verifica limitele și limitările corpului și cunoștințelor mele. Îmi pot da seama că ceva există dincolo de mine și de ceea ce sunt eu conștientă -- și cele pe care nu le conștientizez fac parte din procesul terapeutic, așadar nu pot să-l controlez, ci doar să fiu parte din proces, să contribui.

Psihoterapia corporală este în mod special utilă și eficientă pentru că face uz în mod direct de stările eului Adult și Copil Liber într-un mod integrat. Mai mulți participanți au apreciat faptul că Avi a încurajat explicit Copilul Liber într-un set de mișcări pe care le-am avut de executat jucăuș, cu efecte perceptibile asupra nivelului nostru de energie. Unul dintre exerciții a constat

într-o postură în care e greu de stat mai mult de 1-2 minute și ni s-a cerut să ne imaginăm pe noi înșine în fața unei oglinzi, apoi în fața membrilor familiei și apoi în fața prietenilor și a străinilor. A fost dificil să mențin echilibrul în timp ce îmi imaginam că ei se uită la mine, comentând, făcând glume sau râzând ori criticându-mă. Dar tehnicile de relaxare care cuprind lucrul cu respirația și meditația ghidată mi-a permis să mă relaxez în fața acestei audiențe imaginare, căreia am putut să-i răspund cu un zâmbet discret, ferm, bucuros și conținător. „*Relaxarea nu este un accident! Învățăm s-o generăm noi înșine. Există anumii pași de făcut în funcție de cum ne situăm și în funcție de arhitectura noastră corporală, mentală și emoțională. Vom înțelege experiențial ce stare suntem capabili să atingem, din momentul în care experimentăm relaxarea profundă. Vestea bună e că ne putem educa în sensul ăsta într-un timp destul de scurt.*” (Avi)

Cea mai interesantă parte a acestui exercițiu a fost când ni s-a solicitat să executăm o postură cu mișcări jucăușe și în siguranță. Atunci am luat contact cu partea mea curajoasă, cu libertatea și curiozitatea mea, simțind o scădere a defenselor cu care sunt obișnuită. În același timp, acel discret „zâmbet secret” care nu e către ceilalți ci pentru noi înșine, a fost ceva ce mi-a permis să încorporez un sentiment de maturitate și de împăcare cu tot felul de situații interpersonale dificile. M-am gândit atunci că așa se simte probabil ceea ce se numește în teorie *sistem familial interior integrat*.⁵ Înțeleg mai bine de ce unii dintre colegi adoră să combine psihoterapia cu dansul, spre exemplu. Ei se bazează pe înțelegerea că a fi viu este a fi încorporat, a fi în mișcare și a fi în odihnă, că ne exprimăm prin corp și că de fapt conștiența nu este neapărat o cauză, ci poate fi însuși efectul spontaneității și intimității.

Pe parcursul minutelor de relaxare profundă care a avut loc după aproximativ o oră de pregătire interesantă, am fost într-o stare similară cu cea de adormire, dar în contact cu frumoasele sunete de la boluri tibetane și clopoței foarte subțiri ce aduceau a licăriri de lumină. A fost o stare de sinestezie. Rareori mintea mea este atât de liniștită. Mai mulți participanți au mărturisit ulterior că au trăit ceva similar prin această practică: „*Am știut că e zgomot în mintea mea, dar n-am știut cât. A fost bine să lucrez la liniștirea acestui zgomot*” (Oana). Activitatea lui Avi pune în legătură corpul ca întreg și pe părți în legătură cu eliberarea a diferite încărcături emoționale și mentale, folosind

⁵ Despre sistemele familiale interioare puteți citi mai multe la R. Schwartz, accesând acest link spre rubrica de resurse de pe site-ul IFS Institute: <https://ifs-institute.com/resources/articles>

metafore frumoase și comentarii amuzante care dezvăluie că înțelege și acceptă provocările cotidiene cu care fiecare om probabil se confruntă. În acest fel, problemele par să devină mai puțin serioase, mai uzuale, mai ușor de gestionat. Pe această cale mi-am dat seama că am avut tendința să mă raportez la starea eului Copil ca părinții față de copii: ne par drăguți, simpatici, dar obositori. Dar de această dată, pe parcursul ședinței de yoga meditativă, am trăit preponderent bucuria interacțiunii cu copiii. *„Sunt cooperanți, nu e nevoie să fim tensionați în preajma lor. Când îi vedem dintr-o postură relaxată, cu acceptare și conectare, ne dăm seama cât de puțin e de făcut, cât de cooperanți sunt, vedem că ne ajută la fiecare pas, că sunt iubibili și OK așa cum sunt.”*

Are atât de mult sens să folosim mai mult din corporalitatea noastră, din posturile și mișcărilor ei metaforice în practica psihoterapiei și în viața de zi cu zi. Trauma este în mare parte înmagazinată în memoria corpurilor noastre. Așa că probabil avem nevoie de forme simbolice de practici corporale pentru a o vindeca, prin intermediul experiențelor senzorio-motorii noi și prin vizitarea amintirilor traumatice într-un cadru de siguranță, de conectare și de putere de decizie asupra propriei persoane.

„Și mie mi-a plăcut atelierul foarte mult, mai ales partea în care ne-a ghidat atenția spre corp, emoții și minte. Am accesat un nivel de relaxare pe care nu l-am mai trăit niciodată. Iar durerea de spate cu care m-am trezit ieri a dispărut aproape complet” (Manuela). Începătorii în yoga s-au simțit bine la rândul lor: *„A fost surprinzător pentru mine, nu am mai fost la niciun fel de yoga până acum. Mi s-a părut potrivit ca timp, suficient de lung ca să apuc să mă relaxez, ora foarte ok, iar ca nivel de dificultate l-am perceput adecvat pentru mine, care nu fac mai mult decât să merg cu bicicleta până la cabinet” (Alexandra).*

Pentru cei care sunt interesați să înceapă și să continue cu practica spre a o integra în viața lor personală și profesională, Avisek desfășoară ateliere în mod regulat, unele pentru companii, altele ca pe cursuri pentru viitori instructori de yoga, altele cu participare de acasă sau din parc sau la atelier, iar altele sub formă de pelerinaje în India. Pe 9 iulie în acest an organizăm un nou atelier de două ore special pentru psihoterapeuți. Dacă dorești să ni te alături, te rog să-mi ceri detalii scriindu-mi pe adresa anca.tiurean@yahoo.com sau luând legătura direct cu Avi. Înainte de atelierul propriu zis, ne-am gândit ca fiecare dintre noi, participanții, să scriem câteva cuvinte într-un document partajat pentru a ne clarifica intențiile. Apoi după atelier, ne vom întoarce la același document și vom reflecta mai mult la ce am experimentat, împărtășind unii cu alții revelații

și idei de bune practici în psihoterapie, rezultând poate un nou articol, precum acesta.