

Cuprins

<i>Nota autorului</i>	13
<i>Cuvînt înainte</i>	15

Prima parte **Cheile unei lecturi sinergologice**

CAPITOLUL 1 – Omul își pozitivizează slăbiciunile, iată principala sa forță	21
Filtrele sincerității	21
Minciuna de supraevaluare	23
Minciuna de încuviințare	24
Minciuna prin omisiune	25
Filtrele spontaneității	26
Filtrele naturalului	27
Un antidot pentru minciună: filtrul sinergologic	29
CAPITOLUL 2 – ...Dar corpul spune cu voce tare ceea ce spiritul gîndește „în șoaptă”	33
„Șoaptele” corpului sînt universale și se exprimă spațial	33
Deschiderea în situația reală: apetența	37
Retragerea sau închiderea: aversiunea	40
Corpul omului poartă marca stărilor lui afective	43
Sentimentul sau forța posturii	44
Emoția: expresia atitudinii interioare	45
Pulsivitatea sau caracterul imediat al unei micromișcări	45
Micromișcările îmbracă trei forme	47
Microfixările, sinonimul concentrării	47
Microatingerile, amintirile narcisiste ale plăcerii	47
Micromîncărimile, măștile travestirii	48

De la față la corp : două forme de micromîncărimă	49
Micromîncărimile feței și micromîncărimile corpului	49
Regula de bază a vizualizării gesturilor : perspectiva completă	51
Principiul perspectivei complete	51
CAPITOLUL 3 – Creierul vorbește prin intermediul miinilor	56
Persoana deschisă își deschide pumnii	58
Axa miinilor	58
Poziția miinilor la persoana care este așezată	59
Inconștientul degetelor	62
Degetul mare, arătătorul, degetul mijlociu, inelarul, degetul mic	62
Microatingerile dintre degetul mare și celelalte degete pentru a-ți regăsi partenerul sau pentru a-l face să vină spre tine	67
CAPITOLUL 4 – Reguli de lectură pentru față și corp	71
Cartografia feței : o călătorie introspectivă	72
Regula emisferei	72
O regulă relațională : regula empatiei	78
Două reguli de „însușire” a propriei figuri	80
Harta corpului sau spațiul dorințelor active	87
Nu există o conștiință a corpului fără conștiința spațiului	87
Funcțiile membrilor și corpului uman în spațiu	89
Fața anterioară și fața posterioară	90

Partea a doua

Lexicul feței

CAPITOLUL 5 – Părul, sediu al frumuseții	99
Părul : penele unui păun meditativ	99
Forța simbolică a microatingerilor la nivelul părului	100
Părul învîrtit după deget și părul învîrtit după mină	103
Rădăcina părului sau „capul întors”	104
Micromîncărimile de la baza gîtului, generate de agresivitatea inhibată	104
Micromîncărimi în mijlocul capului : teama de a nu jigni	106
Micromîncărimile din virful capului : „bătăile de cap”	107
CAPITOLUL 6 – Fruntea și sprîncenele contra impasurilor reflecției	110
Fruntea, spațiu de reflecție	111
Microatingerile și microfixările întoarcerii spre sine	111
Micromîncărimile cauzate de complicații	112

Sprincenele sau îngroparea trecutului	113
Micromîncărimile, semn al căutărilor active	114
Microatingerile la nivelul sprincenelor, orizontul delectării	115
CAPITOLUL 7 – Urechile, un receptacul pentru cuvinte	119
Micromîncărimile sau excluderea limbajului	120
Cuvintele care ne deranjează	121
Cuvintele care nu ne privesc	122
Microfixările, simptome ale unei ascultări active	123
Microatingerile: vorbe dulci ca miera	125
Plăcerea dată de cuvintele măgulitoare	125
CAPITOLUL 8 – Ochi în ochi	128
Privirea socială și privirea relațională	128
Lumina ochilor	129
Ridicarea din sprincene	130
Mărimea pupilelor	131
Ochii umezi	133
Ochiul metaforic	134
Lucrurile pe care dorim să le vedem	138
CAPITOLUL 9 – Nasul, care simte „ceea ce nu simțim”	146
Nasul lui Cyrano	146
Microfixările: atitudini de concentrare mai mult sau mai puțin pozitive	147
Micromîncărimile sau setea de cunoaștere	150
Nasul lui Pinocchio	151
Microatingerile, satisfacția minciunii	152
Microfixările sau tergiversarea defăimătoare	152
Micromîncărimile, picdicile creierului	154
CAPITOLUL 10 – Gura și buzele, între dorință și cenzură	157
O gură cu buzele deschise pentru a gusta viața din plin	158
Gesturile pe gura deschisă	159
Micromîncărimile la nivelul arcului lui Cupidon	162
Gura închisă și buzele strînse pentru reprimarea dorinței	163
Partea de sus a gurii, raportul ambiguu cu autoritatea	164
Retragerea maxilarelor	165
Mina pe gură	166
Poziția minii pe gură	166
Importanța poziției degetelor pe gură	168

CAPITOLUL 11 – Bărbia dubitativă	174
O mină stresată	174
Mina dubitativă	176
Mina apetență	177

Partea a treia

Lexicul corporal

Lexicul corporal	184
CAPITOLUL 12 – Indispozițiile părții de sus a corpului	185
Gitul sau spațiul de comunicare dintre chip și trup	185
Indispozițiile gîtului	185
Omul rămîne fără glas	186
Autoritatea nodului de la cravată	188
Stările de bine ale gîtului	189
Bustul, spațiul de exprimare a eului	190
Microatingerile bustului sau dorința de schimb afectiv	190
Micromîncărîmî la nivelul bustului sau dorința de expansiune a eului	191
Abdomenul, spațiu al materialității	193
Microatingerile la nivelul burții sau mîngîierea bogăției	194
Scărpinarea burții sau frustrarea de recunoașterea celuilalt	195
CAPITOLUL 13 – Spatele care ne scapă de poveri prea grele	198
Micromîncărîmîle părții superioare a spatelui sau dificultatea situațiilor	199
Regiunea cervicală: pierderea controlului și gelozie	199
Mușchii trapezi și omoplații sau două forme de reacție în fața dificultății situațiilor	201
Micromîncărîmîle în mijlocul spatelui sau ruptura de neplăcerile afective	203
Mijlocul spatelui sau fuga inimii	203
Micromîncărîmîle lombare sau ruptura de situațiile fizice insuportabile	204
Partea de jos a spatelui, zona spaimelor noastre feroce	205
Micromîncărîmî la nivelul coccisului: neliniște în fața nevoilor noastre de bază	205
Micromîncărîmî la nivelul posteriorului sau dorința irepresibilă de a pleca	206

Micromîncărimile zonei rectale : imposibilitatea de a avea încredere	206
CAPITOLUL 14 – Părțile laterale ale corpului, expresia dorinței de dorință	209
Părțile laterale sau dificultatea de a iubi	209
Micromîncărimile la nivelul axilelor sau imposibilitatea de a proteja	210
Sub axilă, la nivelul sinului, micromîncărimile dorinței reprimată	211
Partea inferioară a spatelui sau micromîncărimile pulsionale	212
Șoldurile sau dorința de a proceda energic pentru a-și satisface dorințele	213
Micromîncărimi și microatingeri sau semnul dorinței reprimată ...	213
Microfixarea miinilor pe șolduri : semnul autorității	214
CAPITOLUL 15 – Brațele : legăturile noastre, legînd și dezlegînd... ..	218
Interiorul și exteriorul brațului indică două raporturi diferite cu lumea	218
Microatingeri și micromîncărimi pe fața interioară a brațului : dorința de comuniune	219
Microatingeri și micromîncărimi la nivelul feței exterioare a brațului : apărarea de celălalt	223
Încheieturile miinilor și coatele : amplificarea schimbării sau rezistența în fața ei	225
Rezistența la schimbare	226
Anticiparea schimbării	227
CAPITOLUL 16 – Miinile care iau și dau	230
Palma și pumnul	230
Micromîncărimile la nivelul palmei : expresia timidității	231
Micromîncărimile la nivelul degetelor : dorința reprimată de a face	232
Dosul unei miini nervoase	232
Pumnul scărpinat : expresia furiei reprimată	233
Micromîncărimile pe dosul miinii	233
Micromîncărimile la nivelul falangelor sau privarea noastră de acțiunile cotidiene	234
Microatingerea imitînd „spălarea miinilor”, făcută de persoana care își caută locul	236
Dincolo de orice cod, Oamenii	237
Rolul miinilor în încrucișarea brațelor	237

Stringerea de mină	238
Poziții ale corpului și stringeri de mină	241
CAPITOLUL 17 – Picioarele, între fugă și apropiere	245
Coapsele și gambele	245
Coapsele și gambele pozitive	246
Coapsele și gambele care fug	248
Picioarele rigide și picioarele flexibile	249
Genunchii și gleznelor mobile sau grăunțele de sare al vieții	250
Genunchii și gleznelor rigide sau grăunțele de nisip care contrariază	251
Picioarele care ne instalează sau ne scapă	252
Fața interioară a picioarelor agile	253
Talpa piciorului care se învîrte pe loc	254
Picioarele în staționare : expresia deschiderilor și a temerilor noastre	255
Micromișcările picioarelor în poziția stînd	255
Unghiul picioarelor	256
CAPITOLUL 18 – Poziția șezînd, între repliere și deschidere	259
Încrucișările negative în poziția șezînd	259
Dezacordul	260
Lipsa de concentrare	261
Neînțelegerea	262
Sensul încrucișării picioarelor dezvăluie gradul nostru de deschidere	263
Încrucișarea picioarelor, semn al stării de stres	265
Amplitudinea încrucișării picioarelor dezvăluie gradul de încredere	266
Poziția șezînd și imaginea socială	268
Picioarele neîncrucișate în poziția șezînd	270
EPILOG – De ce am așteptat sfîrșitul secolului XX ?	275
Prima paradigmă : corpul, instrument al instinctului	275
A doua paradigmă : rațiunea este mai „rezonabilă” decît sentimentul	277
Carta sinergologiei	279
Lucrări de referință	281
Glosar	285

Ochiul urmărește contururile corpului ca și cum interlocutorul nostru ar fi așezat contrejour. Prin postură, prin sentimentele pe care acesta le exprimă, omul ne oferă informații despre temperamentul său.

Emoția : expresia atitudinii interioare

Emoția reprezintă un moment prealabil indispensabil pentru nașterea sentimentului și ideea că unei emoții profunde îi corespunde un sentiment durabil este general valabilă. Dar, deși emoția nu are o durată de viață la fel de lungă ca și cea a sentimentului, ea este o stare interioară care ne permite să descifrăm, prin intermediul atitudinilor corporale, starea de stres sau de bine. Astfel, emoția poate fi descifrată în fermitatea interioară a unui corp care se modifică sub presiunea stărilor emoționale aflate într-o permanentă evoluție.

Chiar și atunci când nu ne mișcăm, exprimăm stări emoționale. La anumite segmente ale corpului, chiar și numai o singură poziție permite deciptarea stării emoționale.

Postura reprezentativă pentru starea emoțională se numește *atitudine interioară*.

În cazul atitudinii interioare, odată ce contururile posturii au fost observate, gesturile interlocutorului exprimă gradul de stres sau de confort și, prin intermediul acestora, capacitatea de atenție și de concentrare a persoanei care este subiectul observației.

Pulsiunea sau caracterul imediat al unei micromișcări

Pulsiunea se exprimă prin mișcări rapide și subtile. Încă din primele zile ale vieții omului, pulsiunea, care este primară, contribuie la satisfacerea a trei nevoi imediate : nevoia de hrană, nevoia de apă, nevoia de perpetuare a speciei.

Pulsiunea alimentează fiecare dorință, adică fiecare senzație purtătoare de sens. Deși expresia pulsiunii este întotdeauna aceeași, și anume satisfacerea unei nevoi, obiectul care a dus la apariția ei va fi diferit de la individ la individ.

Sinergologia nu oferă explicații asupra originii pulsiunilor. Abordările pluridisciplinare la care-și dau concursul biologi, psihologi,

neuropsihologi, sociologi etc. sînt, din acest punct de vedere, mult mai consistente, arătînd că pulsuniile își află originea în imagini trăite, care ne „teleghidează” senzațiile.

Prima noastră dragoste avea un parfum vanilat. Aroma puternică de vanilie din acest moment important este imprimată pentru totdeauna în țesuturile noastre olfactive și orice miros de vanilie va reînvia un univers nostalgic de plăcere, pe care creierul nostru îl va capta, iar corpul îl va exprima iarăși și iarăși. Fiecare persoană ce răspîndește un parfum de vanilie va beneficia din partea noastră de un capital de simpatie suplimentară, fără să fim pe deplin conștienți de aceasta. Pulsiunea are astfel o trăsătură particulară, a cărei origine este adesea uitată, chiar dacă ea continuă să producă senzații de durată ce ne condiționează toată viața.

Gesturile care exprimă pulsuniile reprimite se mai numesc și **micromișcări**.

Există o explicație a apariției micromișcărilor. Ele sînt supapa corpului în fața elementelor care rămîn neexprimate de creier. Corpul „strigă” prin micromișcări, de fiecare dată cînd se află în dezacord cu vorbele rostite. Corpul este prost crescut și refuză orice compromis. Rolul micromișcărilor este tocmai acela de a ne arăta adevărata față a indivizilor, atunci cînd cuvintele ce le ies din gură, încercînd să fie politicoase și viclene, uită în mare măsură de autenticitate.

Să reținem această schemă simplă, care își va rotunji sensul abia în a doua parte a lucrării.

Corpul poartă în sine trei straturi de stări afective :

- sentiment ;
- emoție ;
- pulsune.

Sinergologul decriptează aceste trei stări prin :

- **POSTURĂ** (amprenta corporală a sentimentelor) ;
- **ATITUDINE INTERIOARĂ** (amprenta corporală a emoțiilor) ;
- **MICROMIȘCARE** (amprenta corporală a pulsuniilor).

Stările afective (sentimentul, emoția, pulsivitatea) structurează afectivitatea omului și îl plasează în dispoziții de spirit particulare atunci când se află în fața unui interlocutor. „Afectele” sale sînt filtrele comunicării. Acestea nu anticipă gândurile omului, dar sugerează disponibilitatea și dorința de comunicare a partenerilor de discuție.

Micromișcările îmbracă trei forme

- Omul ascultă, concentrat asupra obiectului observației sale și asupra propriului corp. El exprimă o atitudine fără să se miște, situație în care vorbim despre *microfixare*.
- Omul se poate afla într-o stare de bine, alimentată de dorință sau de întoarcerea spre sine: este cadrul de lectură a *microatingerii*.
- În sfîrșit, din motive personale, el poate dori să-și ascundă gândurile, ceea ce îl face să resimtă *micromîncărîmî*.

Să detaliem.

Microfixările, sinonimul concentrării

În operația de concentrare totală, omul este complet orientat spre centrul său de interes, atenția nefiindu-i tulburată de nimic. El este imobil. Cufundat în gânduri, nimic nu-l distrage din imobilitatea sa. Preocupată exclusiv de efortul său, persoana concentrată ajunge să uite chiar că are un corp, microfixarea fiind expresia corporală a acestui proces de concentrare. Mina este fixată semnificativ pe o parte a corpului sau a feței și rămîne imobilă.

Microatingerile, amintirile narcisiste ale plăcerii

În orice situație de comunicare, individul care ascultă poate fi sedus. Sedus de discursul celuilalt, de intențiile acestui discurs și, în general, de vorbitor, de emițătorul discursului. Microatingerea, care reprezintă un gest de plăcere, însoțește discursul, al cărui efect îl întărește. Microatingerea este semnul unei stări de bine: persoana care își atinge astfel corpul este într-o stare de lascivitate pronunțată. Atingerea îndreptată

asupra propriului corp se orientează de multe ori către celălalt, într-un proces inconștient la capătul căruia el și celălalt vor forma un tot unitar. În alte cazuri, micromîngîierea este de natură narcisiacă.

Micromîncărimile, măștile travestirii

Cea mai generală atitudine este cea în care omul se scarpină. De ce?

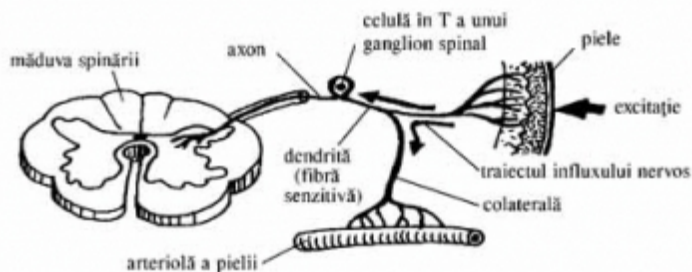
Evident că nu ne referim aici la mîncărimile de natură organică, clar repertoriate și etichetate : „urticarie”, „rujeolă” etc. În acest caz, mărcile vizuale ale pruritului apar, în general, în centrul sau la periferia zonelor afectate, sub formă de vezicule dermice sau de scurgeri care reprezintă tot atîtea semne tegumentare. Dar aici este vorba despre alt tip de mîncărimi : micromîncărimile.

Aceste micromîncărimi iau forma unor furnicături ușoare pe față sau pe corp. Ele sînt subtile și durează, în general, mai puțin de cinci secunde dacă locul unde apar este activat, „scărpinat” cu mîna⁶.

Cînd oamenii interrelaționează, este uneori dificil ca, în situații stînjenitoare, ei să-și poată masca problema fără a se mișca. Ce fac în acest caz ? Observați-i : se scarpină. Micromîncărimile le dau siguranță, îi fac activi. De fapt, ei își exprimă dezacordul sau dorințele sub formă de gesturi. Omul care se scarpină acționează. El se retrage în mintea sa și în corpul său mai curînd decît să accepte tacit, fără nici un cuvînt, ceea ce cuvintele celuiilalt îi impun.

Micromîncărimile nu se produc la întîmplare. Ele reprezintă răspunsul senzorial la o vasodilație a mușchilor sau a părților corpului pe care am dori să le activăm și pe care sîntem obligați să le controlăm pentru ca emoțiile să nu se exprime prea violent sub impactul reacțiilor hormonale. Micromîncărimile au întotdeauna același sens general. Omul resimte efectul lor în situații de disimulare, atunci cînd încearcă să-și depășească inhibițiile și zonele de umbră ale gîndurilor sale sau ale discursului său.

Aceste micromîncărimi au fost identificate de specialiștii în fiziologie, care vorbesc, în cazul vasodilației pielii ce produce o excitație sau o senzație de prurit, despre *reflexe medulare*⁷.



De la față la corp: două forme de micromîncărimine

Micromîncărimile feței și micromîncărimile corpului

Natura ideii care contrariază individul va stabili zona de manifestare a micromîncărimii.

Omul socializat a învățat să se comporte corect. Curtoazia, politețea, chiar galanteria sînt mărci ale acceptării. Chiar dacă nu este întotdeauna sau în totalitate de acord, omul consimte. La nevoie, el poate minți cu privire la ceea ce simte sau la ceea ce crede, pentru a aplica exact logica politeții, a curtoaziei. Pe termen scurt, se întîmplă să abdice de la propriile idei pentru a nu-și deteriora relațiile cu celălalt. Pur și simplu, dacă atitudinea individului nu este conformă cu ideile pe care le are, această discordanță îi pune probleme, iar rezultatul e o senzație de disconfort.

Tipologia diferitelor motive de jenă care rezultă din discordanța dintre atitudine și gîndire ne conduce la patru motive principale:

- *excitația*, care se exprimă cu ușurință prin agresivitate; în cazuri precise, această excitație corespunde unei dorințe înfrîinate, inhibitate;
- *disimularea* dictată de situația trăită este o altă strategie posibilă;
- *lucrurile pe care nu vrem să le vedem sau să le auzim*, pentru că ne deranjează pur și simplu, reprezintă și ele surse ale micromîncărimilor;

- *argumentările pe care nu le înțelegem* sînt printre ultimele motive ale micromîncărimilor.

În toate aceste cazuri, mîna se așază pe o zonă a feței pe care o scarpină pe ascuns înainte de a acționa.

Micromișcările

Microfixarea exprimă concentrare.

Microatingerea exprimă starea de bine
și întoarcerea narcisistă spre sine.

Micromîncărima exprimă discordanța dintre ceea ce
se spune și ceea ce nu se spune.

Ghidul de observație al sinergologului este deja schițat. El observă, observă, observă... Este principala sa regulă de conduită, singurul crez al meseriei sale. În demersul pe care-l întreprinde, în efortul de a descoperi partea misterioasă a ființei umane, el își va concentra toată energia pentru respectarea cu strictețe a trei etape, a trei perspective complementare, care vizează postura, atitudinea interioară și, în sfîrșit, micromișcările partenerului.

Un sinergolog experimentat îmbrățișează cele trei dimensiuni dintr-o singură privire, fără să uite că, înainte de a se specializa, ca începător, a fost mai întîi un observator atent, dornic să vadă și străduindu-se să nu dea un caracter de explicație definitivă aspectelor pe care a reușit să le decodifice. El a trebuit să învețe că o perspectivă care dă unei observații valoare de „literă de evanghelie” nu poate fi decît dogmatică, o perspectivă care se îndepărtează definitiv de la calea unui adevăr posibil. Trebuie deci să avem răbdare, în așa fel încît observațiile disparate și de facturi diverse pe care le „pescuieste” sinergologul începător să se organizeze într-un edificiu didactic demn de interes.