

Florin VANCEA, lector universitar la Facultatea de Psihologie și Științele Educației Brașov, Universitatea „Spiru Haret”, doctor în psihologie, psihoterapeut formator în Psihoterapia Experiențială a Unificării (P.E.U.) din 2000 și în Psihologie Clinică, cu formări suplimentare în: Somato-analiză reichiană, Psihoterapie corporală bazată pe mindfulness, Programare Neuro-lingvistică, Psihodramă, EMDR etc., cu competențe în consiliere și psihoterapie individuală, de cuplu și de familie, dezvoltare personală în grup, abilitare în formare, tehnici rogersiene, tehnici cu suport creativ, tehnici de psihoterapie corporală, specialist în Terapia Unificatoare prin Dans și Mișcare și autor al programului terapeutic „FILIA ALCHIMIC DANS”, președinte Filiala SPER Brașov.

De același autor: *Călătoria Eroului – o viziune psihologică privind maturizarea, evoluția umană și dezvoltarea personală*, colecția Doctoralia, Editura SPER, 2016, 266 pg., ISBN 978-606-8429-52-6.

A colaborat la realizarea volumelor colective

- *Din culisele Psihoterapiei Experiențiale Unificatoare. Studii de caz și cercetări aplicative* (coord. lect. univ. dr. Sorina Daniela Dumitrache și Iolanda Mitrofan, colecția Alma Mater, Editura SPER, 2012, ISBN 978-606-8429-11-3) cu capitolul „Valențele optimizatoare ale unui modul de dezvoltare personală unificatoare cu suport corporal: «Filia Alchimic Dans»”

- *CORP, TRAUMĂ, VINDECARE. Diagnoză și intervenție psihoterapeutică* (coord. lect. univ. dr. Sorina Daniela Dumitrache, colecția Alma Mater, în curs de apariție la Editura SPER), cu capitolele „Perspectiva integrativă în psihoterapia corporală” și „«Filia Alchimic Dans» – de la dans-terapie la alchimia vindecării traumelor emoționale”.

Florin Vancea

Dansul și mișcarea

– de la bucuria exprimării creative la optimizare personală și psihoterapie –



Editura SPER
Colecția Anim, nr. 25
București, 2019

Editura SPER – acreditată categ. B de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS), CNCS și CNATDCU (lista A2, panel 4, poziția 15).

Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER.

Nicio parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în niciun fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VANCEA, FLORIN

Dansul și mișcarea : de la bucuria exprimării creative la optimizare personală și psihoterapie / Florin Vancea. - București :

Editura S.P.E.R., 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8429-80-9

159.9

Referent științific: conf. dr. Carmen-Maria Mecu

Director General: prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan

Director Editorial: dr. Mădălina Voicu

Corectură, tehnoredactare și copertă: Mădălina Voicu

Imagine copertă: wikki, shutterstock.com, ID 101010916

Ilustrații: wikki, shutterstock.com, ID 101156770

Difuzare - Editura SPER

București, Splaiul Independenței, nr. 17, sector 5

Tel./ Fax 031.104.35.18

E-mail: comenzi.sper@gmail.com

Web: www.librariasper.ro, editurasper.wordpress.com

www.sper.ro, www.jep.ro, www.artte.ro

CUPRINS

Cuvânt înainte	9
Prolog	11
Capitolul 1.	
Istoria utilizării dansului în scop terapeutic	15
1.1. Mișcarea și dansul în epoca primitivă	15
1.2. Dansul șamanic	16
1.3. Mișcarea și dansul terapeutic în Grecia antică	17
1.4. Dansul în Evul Mediu	19
1.5. Dansul și Renașterea	20
1.6. Reinventarea dansului ca terapie în contemporaneitate ...	21
Capitolul 2.	
Corpul ca expresie de sine și instrument al mișcării	23
2.1. Corpul	23
2.2. Mișcarea	28
2.3. De la mișcare la dans	30
2.4. Memoria somatică/ corporală	33
2.5. Empatia kinestezică	36
Capitolul 3.	
Teorii și abordări terapeutice care consideră corpul drept principalul instrument al schimbării și transformării	38
3.1. Teorii și cercetări științifice contemporane în sprijinul terapiei prin dans	38
3.2. Terapii și psihoterapii	46
3.3. Psihoterapii corporale	50
Capitolul 4.	
Terapia prin dans și mișcare	59
4.1. Începutul terapiei prin dans și mișcare (TDM)	59

4.2. Promotorii TDM	60
4.2.1. Marian Chace	60
4.2.2. Francizka Boas	62
4.2.3. Mary Whitehouse	64
4.2.4. Trudi Schoop	65
4.2.5. Alma Hawkins	65
4.2.6. Alți pionieri ai TDM	66
4.3. Terapia prin dans și mișcare – definiție, caracteristici	66
4.4. Terapia prin dans și mișcare – principii și scopuri	71
4.5. Rolul psihoterapeutului și relația psihoterapeutică în TDM	76
4.6. Alte dimensiuni ale terapiei prin dans și mișcare	79
4.7. Două tehnici TDM	81
4.7.1. Folosirea simbolului	81
4.7.2. Oglinzirea mișcării	83
4.8. Structuri ale mișcării și dansului	84
4.8.1. Cele cinci ritmuri	85
4.8.2. Cele patru baze de mișcare	85
Capitolul 5.	
Terapia prin dans și mișcare în tulburările psihice	92
5.1. Terapia prin dans și mișcare ca terapie expresiv-creativă	92
5.2. Abordări teoretice și practice actuale ale terapiei prin dans și mișcare în psihiatrie	94
5.2.1. Terapia individuală	95
5.2.1.1. Abordarea psihodinamică	95
5.2.1.2. Abordarea jungiană	96
5.2.1.3. Abordarea ego-psihianalitică	97
5.2.1.4. Abordarea gestaltistă	97
5.2.2. Terapia prin dans și mișcare de grup	98
5.2.2.1. Grupul TDM de inspirație psihianalitică ...	99
5.2.2.2. Grupul TDM umanist	100
5.3. Formarea grupului TDM	107
5.4. Grupul TDM pentru nevrotici	108

5.5. Grupul TDM pentru pacienți psihotici	114
5.6. Bolile psihice din perspectiva TDM	120
5.7. Modelul BASCICS pentru pacienți psihiatrici adulți	127
5.7.1. Sistemul Intra-Acțional	127
5.7.1.1. Atitudinea corporală	127
5.7.1.2. Individualitatea	132
5.7.2. Sistemul Inter-Acțional	136
5.7.2.1. Comunicarea	136
5.7.2.2. Dinamica interpersonală	141

Capitolul 6.

Alte abordări teoretice și practice ale dansului și mișcării ...	146
6.1. Dansul celor cinci ritmuri	146
6.2. Biodanza – dansul cu viața	152
6.3. Contact improvisation	156
6.4. Dansul, mișcarea și meditația dinamică	157
6.5. Dansul ca practică spirituală	160

Capitolul 7.

Terapia unificatoare prin dans și mișcare	177
7.1. Terapia Experiențială a Unificării – descriere generală ...	177
7.2. Terapia Experiențială a Unificării – metodologie	184
7.3. Descrierea terapiei unificatoare prin dans și mișcare	190

Capitolul 8.

Cercetări asupra efectelor terapiei prin dans și mișcare	200
8.1. Dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare ...	200
8.1.1. Programul „Filia Alchimic Dans”	200
8.1.2. DPUDM în relație cu inteligența corporală	209
8.2. Efectele dansului celor cinci ritmuri	211

Bibliografie	235
---------------------------	------------

Brașov au loc în mod frecvent ateliere de TDM sub forma Dezvoltării Personale Unificatoare prin Dans și Mișcare (DPUDM), fie de scurtă durată (două ore), fie de lungă durată (două zile și jumătate). Sub forma cea mai complexă și completă aceste ateliere compun programul numit „Filia Alchimic Dans”, realizat în trei module. Programul funcționează în mod frecvent, constant, din anul 2006, aducând numeroase beneficii unui număr de cel puțin 60 persoane anual. Persoane ce se adună la Brașov, pentru această formă puternică de dezvoltare personală, venind din toate colțurile țării. Cercetările efectuate pe atelierele de DPUDM au fost publicate de-a lungul timpului: Vancea, 2012, 2013, 2014, 2016.

Personal consider că terapia prin dans și mișcare constituie forma cea mai potrivită, prin complexitatea și proprietățile ei unificatoare, de igienă mintal-corporală permanentă a profesioniștilor care lucrează în domeniul sănătății mintale, în demersul lor continuu de perfecționare, de maturizare, de autocunoaștere, de extindere a conștiinței de sine și de unificare bio-psiho-socio-spirituală. Chiar și formele mai noi de utilizare a dansului și mișcării, prezentate în acest volum, pot constitui o practică permanentă de dezvoltare/ menținere a unei spontaneități și flexibilități psihice și corporale, împreună cu o extindere a câmpului de conștiință prin unificarea corp-minte-suflet, pentru aceia care își doresc o mai bună integrare în așa numita ordine cosmică.

LECTURĂ MEDITATIVĂ!



Capitolul 1. ISTORIA UTILIZĂRII DANSULUI ÎN SCOP TERAPEUTIC

Dansul ca modalitate terapeutică a apărut încă din epoca primitivă, unde i s-a atribuit diferite puteri magice. Când un vindecător tradițional sau un șaman dansa, el exorciza spiritele malefice dintr-o persoană bolnavă. În Evul Mediu oamenii dansau pentru a scoate din ei bolile. Terapia prin dans și mișcare a evoluat în prezent, devenind o modalitate de tratare a psihicului efectuată de specialiști în sănătate mentală. În forma ei modernă, apărută și consolidată în S.U.A., terapia prin dans este fondată pe premisa conform căreia corpul și mintea se află într-o permanentă conexiune.

1.1. Mișcarea și dansul în epoca primitivă

Dansul în comunitățile primitive a avut o funcție mai mult practică decât una estetică. El era utilizat în incantații, invocarea spiritelor, exorcism, ritualuri de inițiere și de trecere, pentru a obține sprijinul zeităților în realizarea unor activități mai importante, în vindecarea unor boli fizice sau psihice. Dansul era o prezență nelipsită în principalele evenimente ale vieții, precum nașterea, pubertatea, căsătoria, boala și moartea, fiind o cale spre înțelegerea și dirijarea ritmurilor Universului, atât în formele de manifestare ale naturii, cât și ca exprimare a sinelui, în relație cu Universul. Vechile triburi foloseau dansul ritualic pentru invocarea ploii, dragostei sau fertilității, pentru succes la vânătoare, ca mulțumire pentru o recoltă bogată și dansul eroilor mitici după obținerea victoriei. Toate exprimau emoții puternice, precum bucuria, speranța, victoria. Omul

neolitic se mișca în ritmul special obținut prin lovirea palmelor, bătăi ale picioarelor, lovirea unor obiecte. În triburile primitive de astăzi, dansul își păstrează caracterul religios, constituind mijlocul prin care divinitatea poate manifesta o influență directă asupra omului. La tribul Kung din deșertul Kalahari energia vindecătoare care vine de la Dumnezeu este focalizată prin cântece și dans pentru a facilita procesul vindecării în participanți. În unele părți ale Africii, medicii încă utilizează o tobă magică și o harpă cu care cântă deasupra stomacului pacientului. Valențele estetice și apoi pedagogice ale dansului au apărut ulterior în evoluția umanității.

1.2. Dansul șamanic

Dansul a fost, poate, instrumentul cel mai important pentru vechii vindecători tradiționali dotați cu puteri deosebite, numiți șamani. Vindecările lor erau holistice și este cert că se bazau pe relația corp-minte-spirit. Dansul șamanic este de fapt o transă extatică. Călătoria șamanică se realizează cu ajutorul muzicii și dansului. Călătoriile în lumea de jos, pentru vindecare și recuperare a sufletului pierdut, și în lumea de sus, pentru căutarea viziunii, ceremoniile purificatoare sunt modurile lor speciale de contact cu acea realitate din afara timpului, realitate care există paralel cu și în afara vederii a ceea ce numim „lumea adevărată”.

Șamanii din vechime, de pe întreg globul, erau maeștri ai înțelegerii conștiinței umane și cunoașterea lor includea înțelegerea exactă a modurilor de a intra prin porți către alte dimensiuni. Instrumentele folosite de șamani sunt investite de către inițiați cu puteri invocatoare, care permit conștiinței utilizatorului să se acordeze la nivelurile cele mai profunde de potențial și de creativitate ce se găsesc în interiorul său, facilitând și legătura cu forțele naturale și cosmice exterioare lui. Instrumentele șamanice mijlocesc șamanului contactul cu spiritele înconjurătoare, cărora le solicită

sprijinul. Toba este instrumentul șamanic cel mai răspândit în lume. Se regăsește sub diferite forme la toți șamanii, fie ei siberieni, asiatici sau amerindieni. Este o unealtă care folosește magia ritmului, vibrației, muzicii și îl sprijină pe utilizator pe mai multe planuri în cadrul ședinței șamanice. Toba reprezintă un microcosmos tipic șamanic, cuprinzând elemente din lumile în care acesta circulă. Ea este plină cu accesorii și desene. Bătaia tobei, sincronizată celei a bătăilor inimii, permite șamanului conectarea cu lumea spiritelor, provocând o armonizare a ritmului și forței vitale cu cosmosul, prin provocarea unei stări de conștiință modificată și prin creșterea câmpului său de percepție.

În triburile indiene (Ontaris) șamanii îndeplinesc și rolul de profesori de muzică. Indienii Navajo din Africa de Nord utilizează ca metode de vindecare o combinație de muzică, dans și desen în nisip cu pattern specific pentru diferite boli. Aceeași combinație cu desene făcute direct pe pământ o regăsim și la șamanii incași.

Șamanii din America de Sud mai folosesc dansul pentru activarea și exprimarea celor șapte arhetipuri (șarpele, jaguarul, colibriul, vulturul/ condorul, pământul și cerul) sau pentru invocarea și întâlnirea cu animalele lor de putere.

În spațiul mongol există dansul Yohor al populației Buryat. Acesta este un vechi dans șamanic, pe muzică vocală, realizat în cerc. Participanții se țin de mâini și dansează în jurul focului, în jurul unui arbore sau al altui obiect sacru. Se poate dansa în cerc și în jurul șamanului ce conduce ritualul. Dansul poate dura uneori ore în șir, noaptea până la răsăritul soarelui, strigându-se yohor-o sau heeyo.

1.3. Mișcarea și dansul terapeutic în Grecia antică

Grecii erau plini de respect și admirație pentru dans. Atât pentru valențele sale terapeutice, cât și estetice și formative. Funcția cathartică a dansului era bine cunoscută în Grecia antică. Anumite

forme de dans erau considerate „vindecătoare”, pentru că permiteau acea descărcare a emoțiilor.

Aristotel considera că oamenii care sufereau de emoții insuportabile, după ce ascultau o melodie care ducea sufletul în extaz, reveneau la o stare normală, ca și când ar fi beneficiat de un tratament medical.

În nevoia grecilor de ordine, muzica și dansul erau văzute ca o estetică. Ele ordonau și disciplinau. Când sufletul își pierde armonia, Platon considera că numai muzica și ritmul o puteau restabili. Democrit credea în reglarea funcțiilor organismului prin ritm. Pitagora, fizician și matematician cunoscut în epocă, utiliza dansul și muzica în ameliorarea pacienților bolnavi psihic.

Importanța pe care vechii greci o acordau muzicii și implicațiile ei profunde asupra sănătății psihice sunt reliefate și de funcțiile pe care le aveau importanți zei din Pantheon-ul grecesc. Astfel, Apollo era considerat zeul muzicii. Unul dintre fiii săi, Aesculapius, a devenit zeul medicinei. Templele lui erau adevărate locuri de vindecare. Aesculapius însuși prescria muzica pentru perturbările emoționale. Celălalt fiu al lui Apollo, Orfeu, a devenit muzician, iar cântecul său (conform legendei) îmblânzea fiarele.

Dacă muzica era folosită în scop terapeutic, pentru ameliorarea unei perturbări fizice sau psihice, mișcarea avea la greci mai mult un rol profilactic, fiind un mijloc pentru menținerea stării de sănătate. Nu întâmplător grecii antici au inițiat Jocurile Olimpice în secolul VIII î.Hr., esența lor fiind de natură religioasă. Asocierea de temple numită Olimpia devine incintă sacră, loc de adorare și practicare a cultului lui Zeus.

Valențele formative ale dansului erau mult apreciate și valorificate. Alături de muzică și gimnastică, scriere și lectură, dansul era nelipsit din structurile pedagogice, toate aceste forme de expresie fiind o bază pentru formarea unei personalități deschise, complete, complexe. Chiar și în antrenamentele de luptă ale spartanilor era utilizat dansul.

1.4. Dansul în Evul Mediu

Inițial, în evul mediu s-a produs o schimbare radicală în modul în care era înțeles dansul. Mai întâi au survenit modificări în înțelegerea interrelației dintre minte, suflet și corp. Astfel, acestea nu mai erau văzute într-o unitate. Apariția convingerilor religioase creștine din timpul Evului Mediu și filozofia rațională a lui Descartes, elaborată ulterior, în secolul XVII-lea, au considerat corpul de o importanță secundară sau chiar impur. Descartes a minimizat relația minte-corp și le-a privit ca fiind entități distincte, mintea fiind sinele real. Toma de Aquino (aprox. 1225 – 1274) considera că omul are mintea unui înger într-un corp de animal, iar Thomas a Kempis (aprox. 1380 – 1471) vedea corpul ca o adunătură de mizerii. Artele aveau o poziție ambiguă. Pe de o parte muzica era pusă în slujba zeilor (incantații), pe de altă parte muzica profană și dansul erau instrumente în mâna diavolului. Biserica interzicea dansul, ca urmare a atitudinii disprețuitoare față de corpul omenesc, dar îl accepta totodată, legitimând ceea ce nu putea împiedica. Un exemplu în acest sens a fost implicarea tacită a bisericii în dezvoltarea celui mai cunoscut dans popular italian, „tarantella”. O boală care exista frecvent în Italia, „tarantismul”, a fost atribuită înțepăturii tarantulei. Această boală, care există și astăzi, apare vara, în timpul secerișului, și se manifestă prin alternarea dintre comportamentul frenetic și incontrollabil și inerția completă (căderea la pământ). Singura metodă de vindecare era catharsisul care se obținea prin dans. Dansul era considerat de reprezentanții bisericii ca un ritual păgân, iar cei care îl practicau erau păcătoși. Având însă rădăcini adânci în ființa umană, dansul a continuat să facă parte din viața omului și chiar a evoluat. Până când într-o zi semnificația dansului s-a schimbat. Vechile rituri apăreau ca simptome ale unor boli. Muzica, dansul, toate comportamentele orgiastice au fost legitimate. Oamenii care le făceau nu mai erau păcătoși, ci sărmane victime ale tarantulei.

Tarantismul necesita deci un tratament bazat pe terapie prin dans: dansul pe o muzică ce a început să fie cunoscută sub denumirea de „tarantella”. În sudul Italiei, tarantella a devenit chiar un dans popular cu variate forme, iar cercetătorii au descoperit în diferite zone ale Italiei patternuri care aparțin riturilor străvechi. Ernesto de Martino, vorbind despre asemenea rituri, numea muzicienii „adevărați psihoterapeuți”. Ei cunosc boala și simptomele ei și trebuie să interpreteze muzica astfel încât ea să sugereze: înțeparea omului de către păianjen, mișcările păianjenului care îl domină pe om, revenirea forțelor omului, lupta împotriva păianjenului. Astfel, muzicienii trebuiau să interpreteze o muzică mai rapidă pentru manifestările de agitație și o muzică mai lentă, liniștită și melancolică pentru momentele de inerție. Acesta poate fi considerat un adevărat demers terapeutic ce utilizează dansul ca metodă principală de ameliorare.

1.5. Dansul și Renașterea

Renașterea (secolele al XV-lea și al XVI-lea), caracterizată prin redescoperirea interesului pentru cultură și artă, atrage după sine și revitalizarea terapiei prin dans. Medicii perioadei cunoșteau teoria lui Pitagora, pe care, din păcate, au extins-o nepermis de mult. Astfel, ei credeau că muzica poate vindeca ciuma, că izgonea nebunia, că eradica alcoolismul. Cu toate acestea, recunoașterea rolului muzicii în ameliorarea stării psihice a individului a fost un progres față de perioada precedentă. Oamenii erau sfătuiți să se păzească de furie, frică, îngrijorare și să fie fericiți, să se simtă bine, să asculte muzica și să danseze.

În această perioadă muzica și dansul câștigau tot mai mult teren în medicină, datorită efectului lor cathartic. În cartea *Anatomia melancoliei* (2016) R. Burton arăta că muzica era folosită ca un mijloc de a alunga răul, un remediu suprem împotriva disperării și

melancoliei. Luigi Desbout, chirurg la regimentul regal toscan, descrie în cărțile sale modul în care era folosită muzica pentru tratarea convulsiilor, isteriei și hipocondriei (<http://worldcat.org/identities/lccn-no93025054/>).

În volumul „The Emotional Power of Music: Multidisciplinary perspectives on musical arousal, expression, and social control” (Cochrane, Fantini & Scherer, 2013) se specifică faptul că în această perioadă se pun bazele științifice ale implicării muzicii în terapie, prin studiile lui Joseph-Louis Roger (medic la Montpellier, Franța). În teoria sa, Roger definește muzica drept un „principiu natural deordonare”, cu efect benefic asupra organismului. În concepția sa, sistemul nervos este format din fluide și gaze. Muzica va acționa prin vibrații simpatetice asupra nervilor ascultătorului, vibrații care se pot propaga foarte ușor prin mediul de fluide și gaze, contribuind astfel la eliminarea umorilor care îl influențaseră negativ.

Trebuie să recunoaștem că multitudinea concepțiilor și a teoriilor dezvoltate până în această perioadă asupra dansului (văzut ca mișcare a propriului corp în ritmul muzicii) se referă în marea majoritate la influența acestuia asupra stării generale de sănătate. Datorită caracterului lor intuitiv, ele nu au putut surprinde fenomenul în profunzime, rămânând în seama generațiilor viitoare să înțeleagă adevăratele funcții ale dansului și să-l utilizeze în scop terapeutic.

1.6. Reinventarea dansului ca terapie în contemporaneitate

După o bună perioadă în care paradigma separării corp-minte, cu toate implicațiile ei, a fost de necontestat, psihoterapia verbală dezvoltându-se din ce în ce mai mult, în ultimii ani, tot mai numeroși specialiști au regăsit și au promovat noua (veche) paradigmă a întregului corp-minte-spirit, susținuți și de noile descoperiri științifice ale domeniilor de vârf: fizica cuantică și neuroștiințele. Boala, fizică și psihologică, începe să fie văzută ca

fiind puternic influențată de emoții. Iar corpul este creuzetul în care apar, se manifestă, se stochează emoțiile și, prin urmare, nu poate fi ignorat în cadrul oricărui proces de vindecare. Potențialul terapeutic al procesului creativ ce se dezvoltă prin dans și improvizație a fost recunoscut, bine structurat și promovat de terapeuții prin dans, pe la începutul anilor 1950. Chaiklin & Wengrower prezintă câteva idei-forță ce au rămas linii conducătoare ale terapiei prin dans (2009):

- Ființa umană este o unitate corp-minte-spirit și dansul și mișcarea sunt manifestarea sa.
- Gesticulația, postura și mișcarea exprimă persoana și permite autocunoașterea și schimbarea psihoterapeutică.
- Efectele terapeutice ale procesului creativ sunt de necontestat.
- Dansul și mișcarea sunt căi de acces către conținuturi inconștiente.
- Rolul terapeutului prin dans este acela de a explica semnificația profundă a dansului, modul în care acesta este legat de viață, de creștere, de schimbare și transformare.

În 1966, sub președinția lui Marian Chace, a fost fondată Asociația americană de terapie prin dans (ADTA).

Vom afla mai multe despre Terapia prin Dans și Mișcare modernă în capitolele următoare.



Capitolul 2. CORPUL CA EXPRESIE DE SINE ȘI INSTRUMENT AL MIȘCĂRII

2.1. Corpul

Corpul fizic este partea sau, mai bine zis, fațeta ființei noastre care ne reprezintă și ne dă identitate în această viață, din momentul concepției până în momentul morții, când rămâne neînsuflețit, fără viață și începe procesul de descompunere și de reintegrare în materia de bază care este Pământul. Corpul fizic este aspectul nostru cel mai consistent. Corpul este primul lucru pe care îl primim în această viață și primul aspect pe care îl experimentăm și prin care ne exprimăm. Înaintea minții și cunoașterii mentale omul apelează la cunoașterea prin corp/ inteligența corporală (cunoaștere de tip „enactive”). Primele simțuri cu care percepem realitatea sunt simțul tactil și simțul kinestezic. Tot corpul este acela care conține memoria cea mai fidelă a traiectoriei ontogenetice, începând din momentul concepției.

Prima identitate care o primim la naștere este, așadar, corpul fizic (Serlin, 1996). El este și începutul conștiinței de sine sau, altfel spus, „instrumental conștiinței de sine” (Albu et al., 2006, p. 9). În 1927 Freud a scris că Egoul este derivat din senzațiile corporale și îndeosebi din acele senzații provenite de la suprafața corpului. Deci Egoul poate fi privit ca o proiecție mentală a suprafeței corpului. La naștere copilul este o entitate fizic separată de ceilalți, dar cu un câmp psihic aparent total inconștient. Nevoile primare îl fac să fie orientat spre sine, adică spre satisfacerea lor. Nu există dezvoltată conștiința de sine și de ceilalți, el trăind o stare de profundă fuziune, de nediferențiere. Copilul o percepe pe mamă, mai mult prin sânul ei, ca