

LEBRIS

We know
books

Simina Munteanu

CORPUL RAȚIONAL

Volumul 1: Cetatea sinelui tău

LETRAS

Promovăm autorii români

Dedicație.....	3
Cuprins	5
Introducere	7
Concepte de bază.....	12
Armura	14
Segmentele armurii	17
Tipurile psiho-corporale	28
Chestionar pentru identificarea tipului psiho-corporal.....	39
Tipul Creator / Schizoid	43
Comunicatorul / Oralul.....	56
Consolidatorul / Masochist.....	73
Inspiratorul / Psihopatul	87
Realizatorul / Rigidul	105
Recomandări finale	119
Bibliografie selectivă.....	121
Despre autor	123

Salut, Corp!

Imaginează-ți că participi la un curs și, când vine momentul să vă prezentați fiecare, în loc să vorbească personalitățile sociale, o fac corpurile celor prezenți:

—Bună, sunt corpul Iuliei. Am venit aici pentru că trebuie, are nevoie să strângă credite. Aș fi vrut să dorm, să stau la căldură, în pijamale. Dar era important pentru ea să vină, așa că nu am avut de ales...

—Salutare la toată lumea, sunt corpul lui Alex. Noi vrem comunicare și conexiune, de asta am venit aici.

—Bună ziua, sunt corpul Mariei... eu mă bucur să fiu aici printre voi, dar ea este foarte stresată și jenată de mine. Nu mi-a dat nimic de mâncare, m-a strâns cu fusta asta în talie, nu pot să respir, am crampe și transpir abundant. Mă simt tare incomod...

—Salut, sunt corpul lui Adrian. Sunt pregătit să fiu aici, am făcut sport, sunt într-o formă bună. Știm ce vrem și nu ne pierdem vremea cu socializări ne semnificative.

—Bună, sunt corpul Simonei. Nu a vrut să stea singură acasă și are multe idei pe care vrea să vi le împărtășească. Eu aș vrea doar îmbrățișări și mângâieri.

Dacă ar fi întrebat, ce ar spune corpul tău despre tine?

- Ce emoții cunoaște cel mai bine? Pe care le preferă? În ce zonă corporală simte cel mai intens?

- Ce face cu ceea ce simte? Reține în corp, exteriorizează în gesturi și sunete?

- Împărtășește ceea ce simte sau reține în interior?

- Ce senzații corporale simte? Care îi plac, care nu?

- Ce simte și când se bucură? Dar când se sperie?

- Cum iubește alte corpuri? Cum nu le iubește?

- Ce relație are cu mintea? Colaborează și se însoțesc? Sunt separate?

Acordă-ți câteva momente pentru a trece prin întrebări, fără grabă. Nu căuta răspunsuri imediate, doar lasă aceste întrebări în câmpul atenției conștiente.

Armura reprezintă o parte din sinele nostru care se formează de-a lungul vieții, ca o formă de protecție și automodelare în acele situații în care ne-am apărat de propriile emoții și atitudini interioare, resimțite ca fiind inacceptabile sau periculoase.

- Dacă am plâns și am fost certați, am încordat abdomenul, am blocat diafragma până când am pierdut contactul cu această zonă.

- Dacă am fost învinovați și acuzați, am aplecat spatele și am adunat umerii, protejând ceea ce era vulnerabil înăuntru. Sau, cei mai temerari, au împins pieptul în față, au încleștat maxilarele și au ridicat privirea confruntativ.

- Dacă am fost rușinați și batjocoriți, am băgat coada între picioare, am strâns și mai tare umerii, ne-am coborât la pământ și am ridicat ușor capul căutând bunăvoința celui alt.

- Dacă am fost tratați ca adulți când încă nu pregătiți pentru asta, am tras aer în piept și ne-am înălțat pieptul și umerii deasupra condiției de copil.

- Dacă nimeni nu ne-a vrut și am fost o grijă prea mare pentru cei din jur, ne-am retras în interior și am încercat să ocupăm cât mai puțin spațiu fizic și psihic în viețile lor.

Ne-am dezvoltat astfel două naturi, una adaptată cerințelor exterioare și alta compusă din părțile pe care le-am respins în acest proces de adaptare.



Dacă mișcările naturale, spontane și pline de energie ale unui copil provoacă adultului iritare, ostilitate și un comportament punitiv, copilul va încerca să se tempereze. Pentru că nu va reuși, se va modela pe sine și acesta este momentul în care începe armura să se formeze – va dezvolta comportamente profunde de reprimare și reconfigurare, ghidându-se după reacțiile emoționale ale adultului, până când va reuși să dea o formă manifestărilor sale de care adultul să fie satisfăcut.

Wilhelm Reich a observat că traumele timpurii și frustrările pot crea tensiuni musculare și blocaje în organism, care nu sunt altceva decât expresii corporale ale apărărilor psihologice. El a introdus conceptul de "armură caracterială" pentru a descrie relația dintre caracter și modul în care corpul și psihicul individului reacționează și se apără împotriva traumelor și tensiunilor emoționale. Astfel, în timp ce caracterul reprezintă structura psihologică și comportamentală rezultată în urma traumelor și experiențelor timpurii, armura caracterială este manifestarea corporală a apărărilor caracterului.

LIBRIS | We know books

Armura este o metaforă pentru un ansamblu de elemente prezente în corpul nostru: spasme musculare, motilitate redusă, nealinieri posturale, precum și atitudini caracteriale pe care le dezvoltăm ca mecanisme de apărare atât față de propriile senzații, emoții și gânduri neplăcute ori inacceptabile.

Este considerată a fi o expresie a modului în care individul se adaptează la mediu și se protejează de experiențele dureroase și stresante. Aceasta acționează ca o barieră de protecție care înconjoară și limitează fluxul liber al energiei și al emoțiilor în organism.

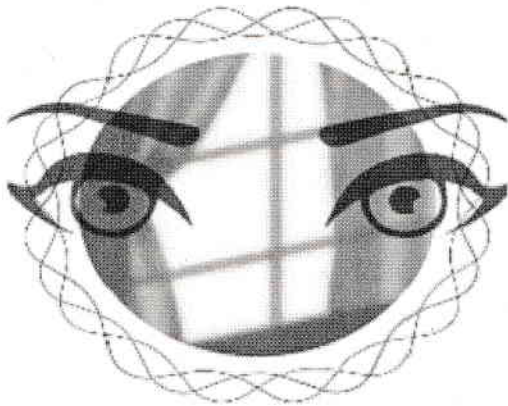
Reich considera că anumite zone corporale sunt mai predispuse decât altele să fie afectate de emoțiile pe care le simțim și, astfel, apar perturbări în dezvoltarea și funcționarea lor. Aceste zone sau segmente, odată armorate, sunt esențiale în formarea și funcționarea distinctă a armurii caracteriale.

Ele sunt: segmentul ocular, segmentul oral, segmentul cervical, segmentul toracal, segmentul diafragmatic, segmentul abdominal și segmentul pelvian. O armură le poate cuprinde pe toate sau doar unele dintre ele, într-o structură specifică fiecărui individ.

În continuare îți voi prezenta aceste segmente, felul în care te simți atunci când sunt armorate și exerciții specifice care urmăresc deblocarea acestor segmente. Vei observa că primele exerciții urmăresc să readucă în planul conștient aceste zone ale tale. Sunt simple și neobișnuite, în același timp. Neobișnuite, pentru că, de regulă acordăm atenție corpului mai ales când stimulii sunt negativi, ceva ne doare și trebuie tratat sau nu ne place și trebuie modificat.

Fă în așa fel încât exercițiile de conștientizare să facă parte din rutina ta, să fie componente stabile ale stilului tău de viață. Aceste clipe de atenție au capacitatea de a te repune în contact cu adevăratul tău sine, cel din spatele armurii.

1. Segmentul ocular - zona ochilor, a frunții. Prezența armurii la nivel ocular se poate manifesta prin: privire fixă și încleștată, tensiune în zona frunții, rigiditate oculară, dificultăți de adaptare a privirii în diferite direcții și perspective oculare, expresivitate redusă, contact vizual absent, absența strălucirii, conexiune vizuală redusă sau absentă, dificultăți în accesarea memoriei și imaginației vizuale, tendința de a evita stimulii vizuali intenși.



Exercițiu de conștientizare a armurii

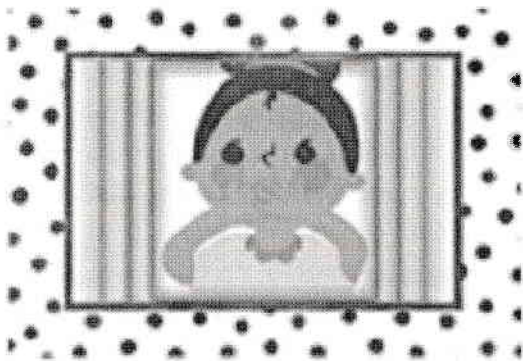
Închide ochii și adresează-ți în sinea ta următoarele întrebări:

- Ce nu vreau să văd?
- Pe cine nu vreau să văd?
- Ce nu vreau să văd la mine?

Vor apărea pe ecranul mental oameni, situații din trecut sau din prezent. Observă ce simți față de fiecare, observă cum se

modifică starea ta interioară dacă menții aceste imagini mai mult. Poate fi inconfortabil, dar e important să rămâi prezent și conștient în disconfort. Amintește-ți: atenția conștientă aduce lumină și, odată cu ea, posibilitatea de a înțelege și de a aborda diferit o situație interioară.

2. Segmentul oral - zona gurii, maxilarul și gâtul. Prezența armurii la acest nivel se poate manifesta prin: comportamente alimentare neregulate (hiperfagie, anorexie, bulimie); dificultăți în exprimarea opiniilor și emoțiilor; tensiuni în zona maxilarului și a dinților; dependența de substanțe; dificultăți relaționale – dificultățile în exprimarea de sine pot evolua până la inhibiție emoțională, ceea ce duce la probleme majore în comunicarea sinceră și deschisă a nevoilor emoționale. Blocajul oral este asociat frecvent cu teama de abandon, datorită experimentării nesigurăței în relație cu figura primară de atașament, ceea ce favorizează un tipar anxios sau evitant și un pattern de relații disfuncționale de-a lungul vieții.



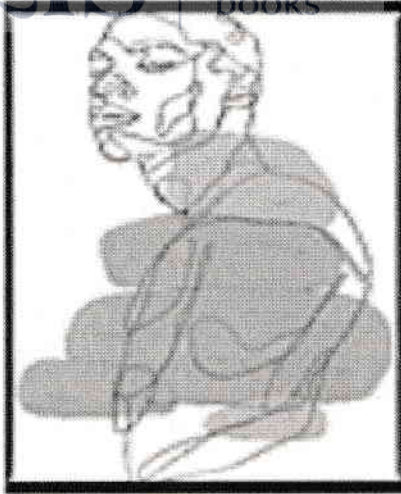
Exercițiu de conștientizare a armurii

Închide ochii, îndreaptă-ți atenția asupra zonei gurii și gâtului și adresează-ți următoarele întrebări:

- Dacă ai fi liber, ce ai spune?
- Ce reții în spatele maxilarelor închise?
- Ce cuvinte îți este greu să rostesci? Care cuvinte le primești cu dificultate?
- De câte ori a fost "nu" în interior, însă ai rostit "da"? Sau invers?
- Există oameni cu care ai discuții pe care le porți doar în mintea ta? Ce ai vrea să le spui și nu poți?

Nu grăbi răspunsuri, lasă-le să vină firesc. Amintește-ți: atenția conștientă produce o lumină caldă care desface legături musculare vechi, îți descleștează maxilarele, relaxează gâtul, restabilește glasul interior și îl transpune în voce și cuvinte.

3. Segmentul cervical – zona gâtului și a umerilor. Prezența armurii la acest nivel se poate manifesta prin: postură incorectă datorită înclinării în față a gâtului și capului; flexibilitate și mobilitate redusă a gâtului, postură înțepenită; tensiuni și dureri în zona capului, a gâtului și a umerilor, care devin dureroși la atingere; probleme de concentrare și atenție; încordarea musculară interioară afectează corzile vocale, ceea ce poate altera sunetele, vorbirea și comunicarea; suprimarea emoțiilor și a exprimării emoționale; tulburări de somn.



Exercițiu de conștientizare a armurii:

În postura așezat, cu spatele drept și nesprijinit, tălpile pe sol și ochii închiși, îndreaptă-ți atenția asupra zonei gâtului:

- Simți nevoia să-l încordezi, ca să-l întărești, sau este flexibil?
- Îl simți închis sau deschis pe interior?
- Ai senzația de nod în gât?
- Simți cum circulă aerul pe trahee?
- Vocea pornește din gât?
- Ce duci pe umeri?
- Umerii tăi sunt drepecți, aduși în față sau trași în spate?