

Suzanne Scurlock-Durana

PREZENȚA CORPORALĂ DEPLINĂ

Învață să asculți
de înțelepciunea
corpului tău

SUZANNE SCURLOCK-DURANA

PREZENȚA CORPORALĂ DEPLINĂ

**ÎNVAȚĂ SĂ ASCUȚI
DE ÎNȚELEPCIUNEA CORPULUI TĂU**

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

EDITURA FOR YOU
București, 2016

Capitolul 1

Pierderea contactului

Trupul ne este recipient al spiritului. El e un sistem de navigație incredibil, oferindu-ne constant informații, de la instinctele „viscerale“ până la dorințele profunde ale inimii. Dar privește rapid în jur și vei observa că lumea nu conștientizează prea mult acest adevăr. Suntem învățați să ne ignorăm instinctele „viscerale“ și, în schimb, să fim politicoși. Suntem învățate, ca femei, să ignorăm foamea fizică și să ne chinuim să rămânem slabe ca o scobitoare. Suntem recompensați pentru munca în exces, deseori pe socoteala propriei sănătăți – ridicând și mai mult nivelul de stres la care suntem supuși. Suntem învățați să trăim în cap și să ignorăm înțelepciunea corpului.

Pe măsură ce ne pierdem contactul cu trupul, mobilitatea noastră spirituală sănătoasă are de suferit. Expresia „Viteza ucide“ se referă la mai mult decât la statisticile privitoare la traficul de pe șosele. Viteza tehnologiei moderne, combinată cu volumul total de informații aruncat peste noi în fiecare zi, este suficientă pentru a ne face să simțim ca și când nu am fi capabili să încetinim ritmul și să ne tragem răsuflarea – dacă dorim să ținem pasul. Complexitatea vieții noastre ajunge uneori să fie copleșitoare.

Vestea bună este aceea că, deși se modifică încet, starea actuală a conștientizării corporale începe să se îmbunătățească; vedem asta în numărul din ce în ce mai mare de oameni care participă la cursuri de yoga sau de mișcare și care beneficiază de terapii corporale. Împreună cu această recunoaștere, în continuă creștere, a valorii conexiunii dintre minte și corp, se observă și o conștientizare sporită a problemelor pe care le creează îndepărtarea de propriul trup. O astfel de conștientizare ne oferă acel imbold sporit de a învăța să fim pe deplin prezenți în corpul nostru și în viața noastră. Aceasta este adevărat îndeosebi atunci când sperăm să putem să-i ajutăm pe alții într-un mod cât mai satisfăcător și mai puțin stresant.

Stresul în domeniul îngrijirii sănătății și al serviciilor medicale

Predând în domeniul serviciilor medicale, pot observa efectele Prezenței Corporale Întrerupte, ce se manifestă, la cursanții mei, prin afecțiuni cauzate de stres. Efectul epuizării asupra terapeuților care lucrează în vindecarea trupului și asupra profesioniștilor din domeniul serviciilor medicale și îngrijirii sănătății este binecunoscut. Această epuizare, la rândul său, creează consecințe serioase pentru individ, familie și societate.

O persoană care lucrează în domeniul îngrijirii sănătății și are o prezență terapeutică scăzută poate rata indicii și semnale importante, mărinnd riscul producerii unor greșeli. Acest lucru este agravat de hârțogăria necesară acum în tratamentul medical, ceea ce lasă puțin sau chiar niciun spațiu pentru aspectele cu adevărat hrănitoare ale acestei ocupații. Tăierile de personal îi obligă pe angajați să efectueze munca a două persoane, dar fără resursele sănătoase de care au nevoie.

Și mai important este că foarte puține persoane din domeniul serviciilor medicale și al îngrijirii sănătății sunt învățate cum să se oprească, să se conecteze cu interiorul și să aibă grijă de ele însele pentru a-i putea îngriji mai eficient pe ceilalți fără a se epuiza. De fapt, atitudinea implicită pentru multe astfel de persoane este să ofere fără a se gândi deloc la sine. Satisfacția și valoarea personale sunt măsurate prin rezultatele eforturilor depuse în slujba altora. Îngrijirea personală este deseori considerată ca fiind un gest egoist sau de centrare pe sine. Un alt risc pentru aceia care lucrează în domeniul serviciilor medicale și îngrijirii sănătății constă în faptul că ei absorb cu ușurință tensiunile și fricile pacienților, adeseori neștiind cum să mențină granițe sănătoase.

Unele metode de îngrijire a sănătății îi învață pe practicieni să se distanțeze de pacienți sau de clienți. Această atitudine poate da roade într-o anumită măsură, însă efectiv îl desensibilizează pe profesionist, diminuându-i sau extirpându-i capacitatea de a participa la aspectele pozitive, hrănitore ale muncii sale. Îngrijirea oferită este, prin urmare, limitată, iar compasiunea lipsește cu desăvârșire. O astfel de abordare creează un sistem mecanic de servicii medicale, în loc de o conduită pentru vindecare și îngrijire profunde, ce le sunt de folos tuturor celor implicați. Ca urmare, se instalează destul de repede epuizarea. Nevoia de metode de revigorare este evidentă.

Conexiunea minte – corp – spirit

În ultimii ani s-au înregistrat numeroase descoperiri cu privire la interacțiunea intimă dintre minte, emoții și corp. Avem dovezi irefutabile pentru modul în care emoțiile sunt profund legate de suferințele și afecțiunile fizice. În ciuda

tuturilor noilor abordări terapeutice captivante din domeniul lucrului direct cu corpul, pentru restabilirea sănătății și conștiinței, valoarea Prezenței Terapeutice Depline nu este încă recunoscută așa cum se cuvine.

Aspectul conștiinței senzoriale în Prezența Corporală Deplină – conexiunea de echilibrare prin împământare cu trupul propriu și cu lumea din jur – poate juca un rol important în vindecarea simptomelor fizice și a bolilor. Ea poate alina și, în cele din urmă, transforma frica, îndoiala și înstrăinarea într-o senzație de încredere și siguranță în sine și în viață, ca întreg. Dezvoltarea conștiinței senzoriale constituie, de asemenea, un mijloc puternic de transformare personală. Prezența terapeutică intensă ce iese la suprafață are o importanță vitală atât pentru acela care oferă îngrijirea, cât și pentru acela care o primește.

De asemenea, Prezența Corporală Deplină ne conduce către o conexiune mai solidă cu energia și cu spiritul nostru înăscut. Iar această conexiune poate deveni fundalul permanent în care ne trăim viața – în loc de minutele accidentale de conexiune și extaz pe care le experimentăm ocazional.

În multe tradiții spirituale, cerul este asociat ideii de a fi pe deplin conectat cu Divinitatea, cu sursa noastră spirituală. Totuși, acest sens visceral al conexiunii – care este, sau ar trebui să fie, un dat – ne scapă atunci când trebuie să ne comportăm în așa fel încât să ne încadrăm în cultura noastră ierarhică și compartimentată.

Din nefericire, elemente componente ale sistemului nostru educațional, practici culturale și chiar doctrine religioase vorbesc în termeni de dominare a lumii și a mediului, precum și de control asupra funcțiilor corpului și gândurilor – ca și cum am fi separați de restul creației. Accentul pe care-l punem pe rapiditate, pe satisfacția instantanee, pe aparențele exterioare, pe a rămâne competitivi și a păstra puterea, fără a privi

la consecințele pe termen lung, ne lasă la dispoziție puțin timp pentru a simți și a ne satisface nevoile fizice, emoționale și spirituale mai profunde.

În acest context, nevoile adânci *resimțite* sunt retrograte către un statut inferior. În cultura noastră, înțelepciunea corpului și semnalele sale sunt suspecte și nedemne de încredere, indiferent de importanța, mai mare sau mai mică, a problemelor cu care ne confruntăm. În mod uzual, le atribuim gândurilor mai multă însemnătate decât cunoașterii interioare nonlineare. Ne plasăm încrederea în experți din afară pentru a ne da seama ce să facem în viață – în loc să luăm informațiile externe, să intrăm înăuntru și să ne conectăm la înțelepciunea profundă pentru a afla de acolo ce este cel mai bine pentru noi. Atunci când nu avem încredere în conștiința interioară, ne neglijăm conștiința senzorială și creăm un simț al separării de lumea noastră, consolidat pe măsură ce continuăm să ne ignorăm propria lume interioară.

Originile Prezenței Corporeale Întrerupte

Încrederea în propriile instincte și în propria conștiință poate fi erodată în numeroase moduri. Poate că în copilărie au existat momente în care te-ai simțit rău, dar ți s-a spus că ești bine. Acesta este modul în care începem să căpătăm îndoieli cu privire la propriile semnale interioare. Poate că ai suferit când un prieten s-a mutat în alt oraș, dar ți s-a spus că durerea e ceva rușinos, neimportant sau, cel puțin, absurd (întrucât ai o mulțime de alți prieteni, nu-i așa?). Din nou, ai fost învățat să nu ai încredere în propriile sentimente, așa că ai început să-ți ascunzi tot mai mult durerea ori de câte ori ea apărea.

Sau poate că ai avut un unchi care îți dădea o senzație înfricoșătoare când te îmbrățișa la reuniunile de familie, iar

Respect când vorbeai despre asta cu un alt adult și se spunea „Încetează cu prostiile, cum poți gândi așa despre unchiul tău?!“. Așa că ai început să te îndoiești de cunoașterea ta interioară, ce te informa că granițele îți sunt încălcate într-un fel. Poate că ai avut un prieten pe care îl iubeai din toată inima, dar alții râdeau de voi pentru că erați atașați unul de altul atât de sincer și de entuziast. Poate că ai fost respins și ai început să închizi cantitatea de iubire pe care ți-ai dat voie să o simți sau nivelul de inspirație pentru viață pe care ți-ai permis să-l experimentezi. În toate aceste exemple, corpul îți spunea ceva important, dar cei din jur au încercat să te convingă de lipsa de realitate sau de validitate a ceea ce simțai.

Traumele și reacțiile de apărare

Indiferent de locul în care am crescut, cu toții a trebuit să ne adaptăm pentru a supraviețui și a fi acceptați, conformându-ne așteptărilor familiei, tradițiilor religioase și culturii. În funcție de temperamentul înnăscut și de nivelul de reprimare la care am fost supuși, ne comportăm și conform mecanismelor de adaptare și de apărare proprii. Probabil că multe dintre mecanismele noastre specifice de apărare ne-au servit, la început, drept tactici de supraviețuire minunate, îndeosebi dacă am reușit să depășim evenimente și situații traumatice. Totuși, în majoritatea cazurilor, aceste adaptări sunt, în prezent, perimate. Ele contribuie la adâncirea senzației de separare de noi înșine și de lume și constituie acum impedimente în calea propriei fericiri.

Atunci când trecem prin evenimente traumatice, tendința umană naturală este aceea de a reacționa la stres prin încremenire, amortire, fugă sau luptă pentru a ne apăra. Traumele pot provoca o întrerupere temporară sau pe termen lung a

Prezenței noastre Corporale Depline. Când atenția ne este concentrată exclusiv pe supraviețuire, sistemul nervos intră automat într-o stare de excitație. Acest lucru poate duce la percepții deformate și la conștientă energetică redusă, ce ne afectează în moduri dăunătoare, îndeosebi atunci când evenimentul traumatic este încheiat de mult timp. Adeseori, traumele ne fac să pierdem legătura cu sistemul nostru interior de navigație și cu înțelepciunea și siguranța pe care acesta ni le oferă. Când nu suntem pe deplin prezenți în corp din cauza unei traume, trecute sau prezente, experimentăm o ruptură, o întrerupere în sistemul nostru ce trebuie rezolvată.

Construirea abilităților de conștientizare a momentului prezent

Dacă te simți uneori copleșit de emoții, vei constata că materialul audio „Explorări“ te ajută să înveți cum să-ți dezvolți corpul și câmpul energetic ca pe un recipient ce poate menține și ajusta întreaga gamă de emoții umane. Construirea și întărirea continuă a acestui recipient îți permite să ai sentimente și să înveți din ele în loc să le reprimi continuu, de teamă să nu fii copleșit sau stânjenit de ele. Acest lucru este cu deosebire important în momente de stres pronunțat sau de tragedii personale.

În cei 25 de ani de când predau această tehnică, am observat mii de cursanți nu numai înțelegând, ci și întrupând efectiv conștientă momentului prezent. Mi-am văzut cursanții intrând în ceea ce constituie dreptul nostru din naștere ca ființe umane: conexiunea și rezonanța profundă cu viața. Și exact în această stare de flux și conexiune cu cunoașterea spirituală adâncă putem experimenta pacea pe care o aduce senzația de a fi vii și pe deplin întrupați în fiecare moment prezent.