

Pași în direcția descoperirii simțului corporal

Într-o scrisoare foarte lungă adresată în anul 1817 fraților săi din America, poetul englez John Keats descrie o revelație subită pe care a avut-o pe când se îndrepta către casă venind de la teatru cu un prieten: ...prin minte mi-au trecut mai multe gânduri – și am înțeles subit de ce calitate ai nevoie pentru a deveni un Om Realizat, îndeosebi în literatură – calitate pe care Shakespeare o posedă din plin. Mă refer la Capacitatea Negativă de a rămâne ancorat în incertitudine, în mister, în îndoială, fără dorința iritantă de a reveni la realitatea cunoscută și la rațiune.

Acest scurt pasaj a devenit faimos, întrucât definește conceptul de capacitate negativă. Deși a numit-o „negativă”, Keats nu descrie aici o capacitate indezirabilă. Dimpotrivă, el vorbește de o capacitate profund pozitivă pentru cei care o posedă. Conceptul de „negativ” nu descrie aici decât senzația de a fi golit de un conținut specific, de a trăi în incertitudine și în neclaritate. Keats descrie o stare mentală creativă a *necunoașterii și a păstrării stării de calm și de deschidere „fără dorința iritantă de a reveni la realitatea cunoscută și la rațiune”*. *Capacitatea negativă este absolut crucială pentru procesul creativ al artiștilor, dar și pentru practicile contemplative precum meditația și găsirea simțului corporal. Spre deosebire de gândirea discursivă și reflectarea, adevărata contemplație presupune ceea ce biologul și neurologul cognitiv Francisco Varela numește „inversarea atenției”. Omul își suspendă fluxul obișnuit de gânduri și sentimente, făcând astfel loc pentru o modalitate perceptivă diferită.*

Pentru a ne exprima mai simplu, Focalizarea Lucidă începe prin a crea un hiat între tiparele obișnuite ale activității noastre fizice, psihologice și mentale. Acest spațiu este golit de un conținut anumit, dar nu și de conștiință. De fapt, el reprezintă însăși conștiința – deschiderea și receptivitatea fără a avea nevoie de un obiect de care să fii conștient. Cu alte cuvinte, este o stare de prezență conștientă, cu picioarele pe pământ.

Am numit primul exercițiu GAP tocmai pentru că se referă la crearea acestui tip particular de hiat în conștiința noastră, dar și pentru că acronimul GAP descrie prezența conștientă cu picioarele pe pământ.*

Exercițiul

1.1

GAP: Prezența conștientă cu picioarele pe pământ

Începe prin a-ți întinde membrele, prin a-ți mișca degetele de la picioare și prin a-ți scutura întregul corp, pentru a-l detensiona. Găsește-ți apoi o poziție șezând confortabilă și devino pur și simplu conștient de corpul tău. Simte-i poziția, greutatea și spațiul interior.

După o vreme, centrează-ți atenția asupra bazei corpului, mai exact asupra scaunului sau locului care îți sprijină corpul. Percepe greutatea acestuia și maniera în care este susținut el de sol. Având încredere în soliditatea pământului, lasă-ți corpul să se sprijine mai bine de acesta, simțindu-se confortabil. Apreciază pur și simplu faptul că ești integrat în corpul tău în momentul prezent, aici și acum. Spune-ți în șoaptă: „*Sunt integrat în dimensiunea fizică.*”

În continuare, focalizează-ți atenția asupra regiunii capului. Închide ochii sau coboară-ți privirea. Concentrează-ți atenția asupra simțului auzului. Fii deschis și sensibil la orice sunet din mediul înconjurător, îndeosebi la zgomotele de fundal pe care de regulă nu le bagi în seamă. Poți pune

etichete mentale sunetelor – de gen: *ciripit de păsărele, zgomotul traficului, bâzâitul frigiderului* – dar încearcă să nu începi un întreg proces mental discursiv. Simultan, încearcă să observi calitatea superioară a tăcerii care înconjoară ceea ce auzi. Percepe spațiul din jur, care se întinde dincolo de ziduri și de ceea ce poți vedea din locul în care stai. Experimentează calitatea vastă și panoramică a lucidității. Spune-ți în șoaptă: „*Sunt conștient.*”

În continuare, mută-ți atenția asupra centrului pieptului. Plasează-ți ușor mâna pe inimă și experimentează calitatea prezenței. Pur și simplu ești aici, viu, respiri, simți și îți experimentezi existența. Toate acestea se petrec chiar acum, în acest moment. Spune-ți în șoaptă: „*Sunt prezent.*”

În sfârșit, lasă-ți atenția să se orienteze asupra corpului tău în ansamblul lui și repetă-ți în șoaptă: „*Sunt prezent, sunt conștient, sunt integrat în această dimensiune fizică.*” Rămâi astfel timp de câteva secunde, apoi deschide ușor ochii, ridică-ți privirea și lasă această prezență conștientă integrată în planul fizic să includă întregul mediu din jurul tău.

Acest hiat sau această prezență conștientă integrată în dimensiunea fizică reprezintă pasul pregătitor pentru descoperirea simțului corporal și un loc în care te poți întoarce oricând dorești. Gândește-te la ea ca la un cămin neutru în care te simți în siguranță și în care te poți întoarce ori de câte ori te simți dezechilibrat, preocupat sau confuz. Poți face exercițiul GAP inclusiv în picioare: începe prin a-ți focaliza atenția asupra tălpilor, nu asupra scaunului, apoi orientează-o către cap și către inimă (pe rând), reamintindu-ți cuvintele „*integrat*”, „*conștient*” și „*prezent*”.

Implicarea prietenoasă

Prin generarea unei stări de prezență conștientă integrată, noi ne creăm un spațiu deschis, un fel de vid pozitiv în care putem integra noi experiențe. Este ca și cum ne-am elibera biroul de vrafurile de hârtii și de nenumăratele obiecte pentru a putea lucra la un proiect nou. Odată încheiat acest proces de pregătire, putem trece la descoperirea simțului corporal propriu-zis.

Pasul următor constă în a ne focaliza *intenția* și *atenția* într-un anumit mod particular. Este ca și cum am ajusta rezoluția unui microscop astfel încât să putem explora o anumită zonă particulară. *Intenția* trebuie ajustată și transformată într-o atitudine de empatie sinceră, un angajament de a accepta într-o manieră prietenoasă și curioasă orice ne poate aduce experiența. La rândul ei, *atenția* trebuie ajustată astfel încât să rămânem prezenți, deschiși și nereactivi, indiferent dacă ceea ce percepem este plăcut, neplăcut sau neutru. Împreună, aceste două atitudini reprezintă așteptarea prietenoasă, pe care o vom cultiva în următorul exercițiu.

Exercițiul

1.2:

Așteptarea prietenoasă

Începe cu o scurtă repetiție a exercițiului GAP. Focalizează-ți atenția asupra scaunului, percepe-ți greutatea corpului și spune-ți în șoaptă: „*Sunt integrat.*” Focalizează-ți apoi atenția asupra capului, percepe spațiul din jurul și de deasupra ta, și ascultă zgomotele din jur. Spune-ți în șoaptă: „*Sunt conștient.*” În sfârșit, focalizează-ți atenția asupra pieptului și spune-ți în șoaptă: „*Sunt prezent.*” Imaginează-ți că inima ta se înmoaie. Simultan, plasează-ți mâna pe piept, cu baza degetului mare în centrul pieptului.

Mai departe, imaginează-ți că te plimbi singur printr-o pădure. Subit, simți că cineva se uită la tine de după niște copaci. Îți dai seama că este un cerb. Are corpul ascuns după tufișuri, dar îi vezi

ochii umezi și urechile ciulite. Ești conștient că dacă vei face chiar și cea mai mică mișcare, animalul se va speria și va dispărea pe loc. De aceea, rămâi liniștit acolo unde te află și îți relaxezi privirea, iar apoi întregul corp. În acest fel, inviți practic cerbul să rămână prezent. Poate chiar va ieși de după tufișuri și îl vei putea vedea integral. Ești conștient că nu îl poți determina să facă ceva anume, dar prin această relaxare cultivată îi transmiți că intențiile tale sunt prietenoase. Rămâi prezent în fața animalului, fără a te aștepta ca ceva anume să se petreacă. Aceasta este starea de așteptare prietenoasă.

Poți practica acest exercițiu vizualizând inclusiv alte animale, cum ar fi un iepure, un câine sau o pisică, ori chiar un copil mic. Cu prima ocazie în care întâlnești un animal sau un copil timid în viața reală, încearcă acest exercițiu.

Atunci când practicăm căutarea simțului corporal, mai devreme sau mai târziu ajungem să ne confruntăm inclusiv cu un animal sălbatic interior a cărui prezență nu este la fel de plăcută precum cea a cerbului. Unele „animale” ni se vor părea urâte sau amenințătoare. Vor exista senzații, gânduri și sentimente pe care am prefera să le respingem, sau cel puțin să le trimitem înapoi în tufișuri. Aceste „animale urâte” sunt însă creaturile de la care putem învăța cele mai multe lucruri. Ele fac parte integrantă din ființa noastră, dar până acum le-am ascuns. De aceea, ele nu își doresc nimic altceva decât să fie recunoscute și acceptate de noi. Prin practicarea Așteptării Prietenoase, noi le permitem să devină manifeste în conștiința noastră. Aceasta ar putea fi singura modalitate de a ne debloca anumite domenii de viață în care ne-am complăcut foarte multă vreme fără a putea avansa.

Consider că merită să repet în acest moment dictonul lui Carl Rogers: „Un paradox curios face ca atunci când mă accept pe mine însumi așa cum sunt, să mă pot schimba.” Putem adăuga la acesta și un corolar: „Un paradox curios face ca atunci când accept *realitatea exact așa cum este*, să descopăr modalități de a o schimba în bine.”