

TREZEȘTE INTELIGENȚA CORPULUI TĂU

**Tehnici fundamentale pentru
reprogramarea corporală și transformarea personalității**

Moshe Feldenkrais

Traducere: Emilia Ichim

Editura VIDIA
București, 2014

PREFAȚĂ

Cititorilor

În „Trezește inteligența corpului tău” este vorba despre noțiuni simple, fundamentale din viața noastră de zi cu zi, al căror sens, pe măsură ce ne obișnuim cu ele, începe să ne scape. Deviza „timpul înseamnă bani” este în mod evident o atitudine utilă în afaceri sau în activitatea profesională. Nu este deloc evident că aceeași atitudine, când vine vorba de dragoste, reprezintă sursa atâtor nefericiri. Ni se întâmplă adesea să greșim. Trecând de la o activitate la alta, luăm cu noi atitudini mentale care nu ne fac viața așa cum ar putea fi.

Latura sentimentală a vieții este fără îndoială ceva frumos. Dragostea plină de romantism este un lucru încântător, însă nu foarte bun când unul dintre parteneri este o fire pragmatică, iar celălalt este un romantic. Cu timpul, cuplul va sfârși fie la psihiatru, fie la tribunal.

În cazul multor relații cu probleme necazurile apar pentru că, fără să își dea seama, partenerii aplică moduri de gândire aparent bune în domenii în care acestea nu au ce căuta. Într-un fel sau altul ne comportăm ca și cum obiceiurile bune ar fi întotdeauna valabile. Că bunele obiceiuri ne pot provoca nefericire nu este chiar atât de evident. Este un adevăr care ne scapă. Cu toate acestea, lipsa de alternative cu care ne confruntăm de obicei este adesea, dacă nu de cele mai multe ori, fatală.

Dacă vi se întâmplă să aveți de-a face cu ceva care reprezintă în mod evident o noutate pentru voi, cel puțin ca formă, vă rog să vă opriți un moment și să căutați înăuntrul vostru. Descoperirea unor noi alternative ne ajută să devenim mai puternici și mai

TREZEȘTE INTELIGENȚA CORPULUI TĂU
sau
Tehnici fundamentale pentru
reprogramarea corporală și transformarea personalității

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	13
INTRODUCERE	17
ORGANISMUL	31
DESPRE ÎNVĂȚARE	47
ASPECTELE BIOLOGICE ALE POSTURII	57
MODELUL CORPORAL AL ANXIETĂȚII	75
SĂ MAI PRIVIM O DATĂ	93
REALITATEA SUBIECTIVĂ ȘI REALITATEA OBIECTIVĂ	101
CONȘTIENTIZAREA PRIN MIȘCARE	111
INTEGRAREA FUNCȚIONALĂ	149
EVIDENȚA NE SCAPĂ	175
PE SCURT	183
BIBLIOGRAFIE	187

INTRODUCERE

Am devenit cunoscut pentru efectele benefice ale metodelor pe care eu le numesc „integrare funcțională” și „conștientizare prin mișcare”. În ambele tehnici aplic tot ce am învățat pentru a îmbunătăți sănătatea, starea de spirit și capacitatea de a învinge dificultățile, durerile și anxietatea persoanelor care apelează la ajutorul meu.

Când aveam în jur de 20 de ani și jucam fotbal ca fundaș-stânga, m-am accidentat grav la genunchiul stâng și câteva luni nu am mai putut să merg cum trebuie. La momentul acela, o operație la genunchi nu era o simplă intervenție, cum este astăzi. Ce m-a convins că era absolut necesar să fac ceva mai mult a fost faptul că a trebuit să învăț să funcționez cu un genunchi ca al meu. Nu încapă îndoială că pe viitor cunoștințele noastre se vor perfecționa, însă aplicând teoriile corecte multe dintre lucrurile pe care le știm acum se pot dovedi utile dacă le punem în practică.

Am încercat să scriu doar ce este necesar ca să înțelegeți *cum* funcționează tehnicile mele. Am evitat cu bună știință să răspund la întrebările care încep cu „de ce”. Știu cum să trăiesc și cum să folosesc curentul electric, însă mă lovesc de dificultăți uriașe dacă încerc să îmi explic de ce trăiesc și de ce există fenomenul electricității. În relațiile interpersonale, „de ce” și „cum” nu sunt foarte clar delimitate și sunt folosite fără discriminare. În știință însă tot ce știm cu adevărat este „cum”.

M-am născut în orașelul rusesc Baranovitz. La vremea când a fost emisă Declarația Balfour aveam 14 ani; atunci am plecat de unul

DESPRE ÎNVĂȚARE

Învățarea organică este fundamentală. Ea poate fi și terapeutică în esență. Să înveți e mai sănătos decât să fii pacient și chiar decât să te vindeci. Viața este un proces, nu un lucru. Iar procesele funcționează bine dacă există mai multe moduri prin care le putem influența. Avem nevoie de mai multe modalități de a face ce ne dorim decât aceea pe care o cunoaștem – chiar dacă, în sine, este o modalitate bună.

Învățarea organică începe din pântecul mamei și continuă pe tot parcursul dezvoltării fizice a individului. Alte forme de învățare, desfășurate sub îndrumarea profesorilor, au loc în școli, universități și colegii, unde cursanții merg să studieze în număr mare. Între cele două tipuri de învățare există atât asemănări, cât și deosebiri esențiale, dintre care unele sunt foarte subtile.

Un individ ajuns la maturitate, în momentul în care își dă seama că întâmpină dificultăți inerente când trebuie să realizeze ceva ce alții reușesc cu vădită ușurință, de obicei simte că ceva este în neregulă cu el. Părinții, dar și profesorii îi îndeamnă pe acești indivizi să se străduiască mai mult, convingi că în cazul lor procesul de învățare este inhibat de o anumită formă de lenevie. Uneori, dându-și silința, ajung într-adevăr la un oarecare progres, însă nu de puține ori întâlnim cazuri în care persoanele respective descoperă mai târziu că schimbările au fost doar de suprafață.

Putem să ne facem o idee despre numărul adulților care se confruntă cu dificultăți în viața socială, mai exact cu nepotriviri conjugale, profesionale sau fizice, dacă ne gândim la numărul

metodelor și tehnicilor existente la ora actuală prin care pot fi ajutați acești oameni. La toți cei care practică Zen, meditația, psihanaliza prin diferite metode, psihodrama, biofeedbackul, hipnotismul, terapia prin dans și așa mai departe. Probabil că vorbim de peste 50 de terapii cunoscute pentru oameni care nu se simt rău din punct de vedere medical, dar sunt nemulțumiți de senzațiile lor și de modul în care funcționează. Toate metodele la care apelăm pentru a-i ajuta pe oamenii aflați în dificultate implică un număr considerabil de cunoștințe pe care ei le asimilează. Prin urmare, trebuie să înțelegem mai întâi diferitele tipuri de învățare pentru a putea realiza importanța unei alte metode, creată și folosită de mine.

Pentru ființele umane, învățarea, și în special învățarea organică, este o necesitate biologică dacă nu chiar fiziologică. Învățăm să mergem, să vorbim, să ședem în stil indian sau în stil japonez, să citim, să scriem, să pictăm, să cântăm la diverse instrumente, să fluierăm. Practic nu avem instinctul mâncatului sau al băutului și trăim în conformitate cu mediul nostru cultural și rasial în aceeași măsură în care trăim în concordanță cu procesele noastre biologice.

Sistemul nervos al embrionului, bebelușului sau copilului este conectat, ca să zicem așa, prin simțurile, senzațiile și percepțiile kinestezice provocate deopotrivi de mediile spațial, temporal, filial, social și cultural. Învățarea organică din perioada de început a vieții, care implică o structură complexă și se întinde pe mai mulți ani, nu poate fi ferită însă de erori și imperfecțiuni. Învățarea organică este individuală; fără un profesor care se străduiește să obțină rezultate într-un timp anume, ea nu va dura decât atâta vreme cât cel care învață va munci din răspuțeri.

Această învățare organică este un proces lent și insensibil la orice considerent legat de rezultatele obținute, fie ele bune sau proaste. Nu are niciun scop sau țel evident. Este ghidată exclusiv de satisfacția resimțită când ni se pare că devenim mai puțin stângaci cu fiecare încercare, așa cum ne-am simțit când am reușit să evităm o greșală minoră pe care o comiteam înainte,

lucru care ni se părea neplăcut sau dificil. Împinsă de părinți sau de oricine altcineva să repete reușita inițială, persoana care învață poate să regreseze, iar progresele ulterioare pot să întârzie zile, chiar săptămâni, sau pot să nu mai apară deloc.

Dezvoltarea structurilor corpului coincide cu încercarea învățăcelului de a funcționa în mediul său. Bebelușul continuă să se dea de-a dura dintr-o parte în alta până când structurile nervoase care fac legătura între ochi, urechi și mușchii gâtului se maturizează suficient încât să permită și alte tipuri de mișcări. Nu am de gând să mă abat de la ținta noastră imediată și să vă vorbesc despre rolul maturizării palidumului în mersul de-a bușilea, despre corpul striat și despre cum influențează dezvoltarea viitoare a creierului progresele pe care le va înregistra ulterior mișcarea corpului.

Maturizarea structurilor nervoase și înlănțuirea lor în tipare va fi influențată de orice încercare de funcționare a organismului – și invers. Prin urmare, învățarea poate să evolueze spre perfecțiune sau poate să fie deviată ori chiar trasă în jos înainte ca următorul episod de maturizare să se suprapună unei noi tentative de funcționare. Timpul face presiuni asupra dezvoltării organismului și orice tentativă care nu are loc la timpul ei poate să rămână în stare latentă pentru tot restul vieții novicelui. Învățarea organică nu presupune existența unui dascăl ales anume, deși copilul poate învăța cu ajutorul mamei, acceptându-i sau respingându-i exemplul. El va alege fapte diferite din surse diferite, în funcție de care dintre ele se întâmplă să îi satisfacă simțurile.

Învățământul practicat în instituțiile școlare cu ajutorul profesorilor este poate cea mai mare realizare a omenirii și reprezintă sursa reușitelor noastre ca ființe sociale, dar și a unora dintre defectele care ne caracterizează. Dascălul știe ce îi învață pe discipoli și unde vrea să îi aducă. Discipolii știu ce învață și știu când au ajuns la nivelul care îl mulțumește pe dascăl. Procesul de instruire este presărat cu exerciții concepute astfel încât scopul propus să fie atins într-o manieră satisfăcătoare pentru

profesor. În felul acesta putem să învățăm medicină, inginerie, drept și alte discipline asemănătoare.

Învățământul de acest tip se desfășoară în conformitate cu o programă analitică prestabilită, pe care grupul trebuie să o parcurgă până la sfârșitul unei anumite perioade de timp. Puțini sunt aceia care vor avea rezultate bune indiferent de profesorii care se ocupă de ei. Vorbim despre elevii de liceu și studenții a căror învățare organică a fost suficient de bună. Unii nu vor reuși niciodată și vor rămâne codașii clasei, pe când alții vor dobândi un minimum de cunoștințe, suficiente încât să promoveze în anul următor. Este de la sine înțeles că această caracterizare nu le face dreptate acelor profesori din fiecare generație, cărora le datorăm majoritatea progreselor noastre. Tot lor le datorăm formarea unora dintre cele mai bune ființe umane din trecut și din prezent.

Sistemul de învățământ practicat în școli este răspunzător pentru convingerile părinților și pentru modul în care aceștia concep procesul de învățare. Se pare că părinții bine intenționați intervin atât de mult în învățarea organică, încât de multe ori prin terapie se constată că adevăratul punct de pornire și de dezvoltare a celor mai multe disfuncții îl reprezintă părinții. Astfel de situații sunt atât de des întâlnite, încât ai crede că ar fi mai bine dacă nu am avea părinți deloc. Cu orfanii însă lucrurile stau și mai prost; ei sunt crescuți de oameni care au aceeași mentalitate ca părinții când vine vorba despre ce este corect, cu diferența că lor le pasă mai puțin. Ei sunt de părere că adevărata modalitate de a ajunge la o funcționare corectă este puterea voinței și consideră că excelența se obține prin încercări repetate. În realitate, exersând mereu pentru a atinge starea finală corectă, nu facem decât să ne familiarizăm cu greșelile, care astfel ne intră în obișnuință. Cel care simte că are o tulburare funcțională nu poate face nimic în privința asta. Încearcă să facă ce trebuie, știe că nu reușește și este convins că ceva este în neregulă cu el. Când ne gândim la abilitatea de a compune muzică, de a picta, de a scrie, de a gândi, de a simți sau de a iubi, suntem înclinați să credem că Beethoven, Bach, Picasso, Michelangelo, Tolstoi, Joyce, Wittgenstein, Einstein, Dirac sau Dante s-au folosit de propriile concepții și

metode, nu de cunoștințele care le-au fost transmise de alții și despre care se credea că sunt corecte.

Profesorii care apar în fața grupurilor de elevi sau de studenți se bazează pe cuvinte ca să-i facă să înțeleagă și să pătrundă în profunzime materia pe care le-o predau. Aceasta pare a fi metoda inevitabilă de instruire, dar asta nu înseamnă că sistemul nu are și neajunsuri serioase. Legile naturii, așa cum sunt predate astăzi, au devenit ceva atât de obișnuit în gândirea noastră, încât nu stăm să ne gândim ce înseamnă ele de fapt. Știința descoperă nu legile naturii, ci mai curând legile naturii umane. Până când vom descoperi cum funcționează creierul nostru s-ar putea să mai treacă multe secole, pentru că noi căutăm modurile de manifestare a creierului în afara creierului. Să luăm un triunghi, una dintre cele mai simple figuri geometrice. Toate cunoștințele noastre despre triunghi, de dinainte de Euclid și până astăzi, sunt concentrate de fapt în figura simplă pe care știm să o desenăm în afara noastră pe o bucată de hârtie; însă liniile bisectoare, perpendiculare, mediane, cercurile înscrise și cele circumscrise, aria și diferitele forme ale triunghiului sunt produsul creierului nostru, nu legile triunghiului desenat pe hârtie. Pascal sau Descartes, înainte să împlinească 13 ani, au reușit să pătrundă pe deplin tainele geometriei și să redescopere ce știm acum despre ea fără să fi descoperit nicio lege a naturii, cu excepția legilor propriei gândiri. E nevoie de 30 sau 40 de ani ca să ajungi să cunoști foarte bine o „lege” importantă, care poate consta în orice idee realmente originală, cum ar fi tabelul periodic al lui Mendeleev, fotografia în culori, relativitatea sau spirala dublă a ADN-ului; abia atunci putem să-i apreciem importanța și să înțelegem mai clar la ce folosește ea. Firește că aceste lucruri au o formă de „corespondență” undeva în exterior și creierul nostru a fost modelat de la începuturi și până astăzi de mediul înconjurător care și-a pus amprenta asupra lui prin intermediul simțurilor. Dacă nu ar exista simțurile, ce fel de legi ar mai exista în lumea care ne înconjoară? Creierul nostru nu poate funcționa fără o lume exterioară, fără mușchii și oasele care sunt necesare pentru simplul motiv că autopropulsia este o condiție fundamentală a vieții animale.

Seria numerelor „naturale”, de la 1 la infinit, este poate un exemplu și mai convingător care demonstrează că legile sunt o reflectare a modalităților în care funcționează creierul nostru, întrucât se spune că această lege se regăsește doar în realitatea „obiectivă”. Seria conține numere pare și numere impare, distribuite după o schemă specifică. Există numere prime, a căror repartizare este, și ea, diferită. De asemenea, există numere pitagoreice: $3^2 + 4^2 = 5^2$, întrucât $9 + 16 = 25$ etc. Am putea umple o carte întregă cu legile care se regăsesc în această serie. Ei, bine, unde găsim, în lumea din afara noastră, seria și legile ei? Seria există numai când o scriem sau când ne-o imaginăm, adică în același fel în care a fost configurat și creierul nostru de la bun început. Evident, toate legile seriei numerelor naturale sunt, mai mult decât orice, legi ale funcționării creierului. Învățarea organică este dinamică, are loc când cel care învață este într-o stare de spirit bună și funcționează cu intermitență. Atitudinea este mai puțin serioasă, iar intervalele sunt mai neregulate în comparație cu o zi de studiu în sistemul de învățământ standard.

N-ar strica să vă povestesc aici o istorioară interesantă. Acum câțiva ani am avut norocul să fac cunoștință, prin amabilitatea lui Jean Houston și Bob Masters, cu Margaret Mead, la restaurantul Serendipity din New York. Pe când stăteam la masă, Margaret Mead a spus că ar dori mai întâi de toate să-mi pună o întrebare, ca să vadă dacă răspunsul meu îi evoca ceva cunoscut. În timpul studiilor de antropologie pe care le desfășura pe o insulă, deși mergea acolo de mai bine de 20 de ani, nu reușise să-i învețe anumite mișcări ale picioarelor nici pe băștinași, nici pe copiii lor – era vorba de un fel de săritură de pe un picior pe altul –, în ciuda faptului că locuitorii insulei se pricepeau foarte bine la vânat și pescuit. Nu am putut să îi dau un răspuns exact fără să cunosc mai multe amănunte despre acea mișcare, dar i-am spus că, după părerea mea, cel mai probabil eroarea sau defecțiunea își avea originea într-o inhibiție sau un tabu legat de mersul de-a bușilea la copiii mici. Auzind răspunsul meu, Margaret a exclamat că și ea crede că nu sunt departe de adevăr. După care mi-a spus că locuitorii acelei insule nu le dau voie copiilor mici să atingă

pământul cu toate cele patru membre deodată, de teamă să nu dezvolte trăsături animalice. Prin urmare, mersul de-a bușilea este eliminat în totalitate. Acea întâlnire a marcat începutul unei prietenii care a durat până la moartea lui Margaret.

Cel care își analizează nivelul de învățare organică pentru a evalua aspectele care s-au maturizat la capacitatea maximă a moștenirii genetice nu trebuie să uite că există puține procese intelectuale în care gândirea poate fi disociată de conștientizarea stării de veghe. Când suntem în stare de veghe, știm dacă stăm în picioare, așezați sau întinși. A fi în stare de veghe înseamnă să știm cum suntem orientați în raport cu forța gravitațională. Când gândim în cuvinte, chiar la nivel subliminal, urmărim un fir logic și gândim în tipare familiare, în categorii pe care le-am gândit, visat, citit, auzit sau rostit la un moment dat. Deprinderea de a gândi în tipare relaționale, în senzații disociate de fixitatea cuvintelor, ne permite să descoperim resurse ascunse și capacitatea de a crea tipare noi, de a jongla cu tipare relaționale între discipline diferite. Pe scurt, gândim într-o manieră personală, originală, abordând astfel dintr-o perspectivă nouă un lucru pe care îl știm deja.

După părerea mea, învățarea care permite o dezvoltare continuă a structurilor și a funcționării lor este cea care duce la modalități noi și diferite de a face lucruri pe care deja știi cum să le faci. Acest tip de învățare îmi oferă șansa unei mai mari libertăți de alegere. Dacă am un singur mod de acțiune, opțiunile mele se rezumă pur și simplu la a acționa sau a nu acționa.

Deși pare simplu, s-ar putea să nu fie chiar așa. Cu toții întorcem capul spre dreapta dacă intenționăm să ne uităm în partea dreaptă, iar umerii vor lua și ei parte la mișcarea de răsucire spre dreapta. Privită din perspectiva învățării organice, întoarcerea capului, ochilor și umerilor în aceeași direcție este cel mai primitiv, cel mai simplu mod de acțiune însușit în primele faze ale copilăriei. Sistemul nervos este capabil și de alte tipare de mișcare, cum ar fi mișcarea ochilor spre stânga concomitent cu

răsucirea capului și umerilor spre dreapta. De altfel, există șase posibilități diferite. Încercați-o pe oricare dintre cele cu care nu sunteți obișnuiți. Mișcați-vă foarte, foarte încet, astfel încât să vă puteți da seama în ce parte întoarceți capul, ochii și umerii în vreme ce le „diferențiați” de singurul tipar pe care îl cunoașteți. Pentru ce? Doar pentru a vedea ce se întâmplă cu voi după ce ați reușit să folosiți un tipar nou de câteva ori și l-ați aplicat mai mult sau mai puțin cursiv decât pe cel cu care sunteți obișnuiți. Vă veți simți mai înalți, mai ușori, veți respira mai bine și veți avea o senzație de euforie pe care s-ar putea să nu o fi cunoscut înainte. Întreaga porțiune a cortexului care are legătură cu intenția va funcționa dând dovadă de o capacitate de autodirecționare de care ați crezut mereu că sunteți capabili.

Imaginați-vă acum că învățați să vă diferențiați și să vă refaceți cea mai mare parte a tiparelor, adică cea mai mare parte a activității voastre. Cortexul intențional (motor) își va pierde toate tiparele obsesive caracterizate prin lipsa alternativelor, iar voi vă veți pomeni acționând de fapt în multe feluri inedite. Ca să vă fie mai ușor, la început stați așezați sau chiar întinși. Când presiunea repartizată asupra tălpilor dispare, ca atunci când stăm întinși, cortexul intențional (motor) este eliberat de tiparul poziției verticale care se aplică întregului corp. S-ar putea să fie prima oară din viața voastră când în conexiunile din scoarța cerebrală se pot forma noi tipare alternative care pot influența modul în care funcționați.

Astfel de cunoștințe, pe care veți ajunge să le stăpâniți dacă încercați să mă urmăriți, reprezintă totodată genul de cunoștințe obținute la cursurile de conștientizare prin mișcare, care pun accentul nu pe mișcarea care trebuie efectuată, ci pe modul în care te coordonezi pentru a efectua acea mișcare.

Să ne gândim la un lucru mărunț, de pildă la capacitatea de diferențiere a mișcării celui de-al treilea deget de la ambele mâini – degetul inelar, care nu ni se pare câtuși de puțin important. Ei, bine, în funcție de acest lucru mărunț, omenirea se împarte

În două grupuri: cei care știu să compună muzică sau să cânte la un instrument și cei care nu pot decât să cumpere bilete la concerte sau aparatură de ultimă generație. Nimic de zis, putem să ducem o viață „normală” în condițiile în care degetul inelar poate doar să participe la mișcările degetelor învecinate, mijlociul și degetul mic. Însă vioara, flautul, pianul și mai toate celelalte instrumente necesită mișcarea independentă a degetelor inelare, care trebuie să aibă același grad de diferențiere ca degetul arătător sau degetul mare. Și acesta e doar un mic exemplu legat de uimitorul potențial pe care l-am putea descoperi în fiecare dintre noi dacă ne-am ocupa metodic de structurile și tiparele noastre funcționale. Să stăpânești asemenea abilități nu e un lucru ușor, însă educația și învățarea ar putea înregistra o schimbare calitativă dacă popularizăm un astfel de sistem.

Diferențierea e un cuvânt, și încă unul greu. Importanța unei astfel de acțiuni este că sporește numărul opțiunilor aflate la îndemâna noastră pentru lucrurile pe care știm deja să le facem într-un singur fel. Când nu există alternative, este posibil, cu puțin noroc, să nu avem probleme. Dacă nu avem însă noroc, ne vom confrunta cu temeri, îndoială, uneori chiar angoase. Când nu avem libertatea de a alege dintre mai multe variante, avem impresia că nu ne putem schimba, chiar dacă știm că sursa suferinței noastre suntem chiar noi. Ne gândim: „Nu sunt bun de nimic. Nu pot să fac altfel pentru că așa sunt eu”.

Opțiunile multiple ne permit să acționăm diferit și adecvat în situații asemănătoare și totuși diferite. Răspunsurile noastre pot fi stereotipe, dar se încadrează în peisaj. Putem să ne folosim de noi înșine pentru a ne face viața mai bună. Nu putem funcționa satisfăcător dacă gândirea, simțurile și sentimentele noastre nu ne influențează gesturile sau răspunsurile. Așadar, gesturile și răspunsurile voastre trebuie să conțină, chiar și în așteptările sau în închipuirea voastră, sentimentul satisfacției și imaginea plăcută a reușitei sau a rezultatului scontat. Aceasta face ca terapiile să dea roade. Când veți termina de citit cartea de față, veți fi descoperit cel puțin câteva metode pe care le puteți folosi și voi.