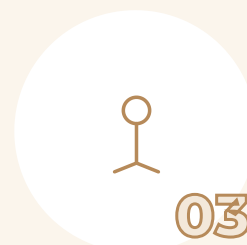


◆ Biblioteka teorii • Podejście 03 / 06

Sztuka powrotu do siebie

Somatyka, ucieleśnienie (embodiment) i zapomniana mądrość ciała

11 min czytania



Staliśmy się ekspertami w myśleniu o własnym życiu.

Analizujemy swoje emocje, zastanawiamy się nad relacjami, pochłaniamy niekończące się informacje o rozwoju osobistym i szukamy sposobów, by być zdrowszymi, szczęśliwymi i bardziej spełnionymi. Chcemy rozumieć samych siebie, podejmować lepsze decyzje i odnajdywać sens w tym, co robimy.

A jednak, mimo całej tej wiedzy, często czujemy, że czegoś brakuje.

Możemy rozumieć, dlaczego jesteśmy zestresowani, a mimo to nie wiedzieć, jak zwolnić. Możemy rozpoznawać swoje wzorce emocjonalne i wciąż je powtarzać. Możemy latami próbować dociec, czego potrzebujemy, pozostając odciętymi od tego właśnie doświadczenia, które mogłoby nam pomóc to rozpoznać.

Być może problemem nie jest brak zrozumienia. Być może tak przywykliśmy do podchodzenia do życia głową, że zapomnieliśmy o innym sposobie poznawania: przez ciało.

I tu pojawiają się dwa coraz popularniejsze pojęcia: somatyka i ucieleśnienie (*embodiment*). Poza tym, że są obecne w świecie wellness, psychologii i rozwoju osobistego, zapraszają nas do ponownego przemyślenia podstawowego pytania: co się dzieje, gdy spędzamy tak dużo czasu na myśleniu o życiu, że zostaje nam mniej czasu, by naprawdę je czuć?

Somatyka: uczyć się słuchać ciała

Słowo *somatyczny* pochodzi od greckiego *soma*, czyli ciało. We współczesnych podejściach do ruchu, psychologii i dobrostanu somatyka często odnosi się do ciała takiego, jakim przeżywamy je od środka.

Czym innym jest obserwowanie swojego ciała z zewnątrz, a czym innym doświadczanie go od wewnątrz.

Możemy oceniać swój wygląd, mierzyć sprawność fizyczną i myśleć o tym, jak nasze ciało powinno wyglądać. Możemy też zauważać rytm oddechu, napięcie w ramionach, czucie stóp dotykających ziemi albo ciepło, które się w nas rozlewa, gdy czujemy więź z drugą osobą.

Pierwsza perspektywa traktuje ciało jak coś do obserwowania. Druga zaprasza, by doświadczać ciała jako miejsca, z którego żyjemy.

Praktyki somatyczne badają to wewnętrzne doświadczenie poprzez ruch, oddech, uważność zmysłową i uwagę skierowaną na doznania fizyczne. Zamiast skupiać się wyłącznie na tym, co myślimy albo jak interpretujemy dane doświadczenie, zapraszają nas, by zauważyć, co dzieje się w samym ciele.

Na przykład, gdy odczuwamy niepokój, możemy się zatrzymać i zauważyć, czy zmienił się nasz oddech, czy zaciśnęła się szczęka albo czy ciało jest niespokojne. Nie musimy interpretować każdego doznania ani zakładać, że odśłania ono jakąś ukrytą prawdę. Samo zauważanie może pomóc nam lepiej oswoić się z własnym doświadczeniem.

Ciało staje się kolejnym źródłem informacji, obok myśli, emocji i wspomnień.

Ucieleśnienie: różnica między byciem żywym a czuciem, że się żyje

Jeśli somatyka zaprasza nas do zwracania uwagi na doświadczenie cielesne, to ucieleśnienie (*embodiment*) idzie o krok dalej.

Ucieleśnienie opisuje, jak nasze cielesne istnienie kształtuje sposób, w jaki postrzegamy, myślimy, czujemy, działamy i odnosimy się do świata. Uznaje, że nie doświadczamy życia wyłącznie umysłem.

Zawsze jesteśmy w swoim ciele, ale nie zawsze jesteśmy uważni na doświadczenie bycia w nim.

Możemy spacerować nad morzem, w myślach przeciwiczając trudną rozmowę. Możemy jeść wspólny posiłek, nie czując jego smaku, albo spędzać wieczór z przyjaciółmi, martwiąc się o jutro. Jesteśmy fizycznie obecni, ale nasza uwaga jest gdzie indziej.

Ucieleśnienie to stopniowy powrót tej uwagi.

To różnica między myśleniem o spacerze a czuciem rytmu własnych kroków. Między wiedzą, że jesteśmy zmęczeni, a pozwoleniem sobie na odpoczynek. Między analizowaniem emocji a zrobieniem jej miejsca, by ją przeżyć, bez natychmiastowej potrzeby jej wytłumaczenia i odsunięcia.

Chodzi też o przyjemność, witalność i więź: o czucie ciepła słońca na skórze, pozwolenie, by poruszyła nas muzyka, albo zauważenie lekkości, która pojawia się, gdy jesteśmy z kimś, komu ufamy.

Ucieleśnienie nie polega na ucieczce od umysłu. Polega na tym, by pozwolić sobie doświadczać życia całym sobą.

Dlaczego właśnie teraz odkrywamy ciało na nowo?

Nasze rosnące zainteresowanie somatyką i ucieleśnieniem mówi coś o tym, jak wielu z nas dziś żyje.

Żyjemy w kulturze, która nagradza produktywność, szybkość, ciągłą dostępność i sprawność intelektualną. Zachęca się nas do optymalizowania czasu, ulepszania nawyków i nieustannej pracy nad lepszą wersją siebie. Nawet dbanie o siebie może stać się kolejnym zadaniem na niekończącej się liście.

Technologia cyfrowa dodatkowo to wzmacnia. Nasza uwaga skacze między ekranami, powiadomieniami, rozmowami i niemal nieprzerwanym strumieniem informacji. Często jesteśmy zachęcani, by zareagować na coś na zewnątrz, zanim zdążymy zauważyć, co dzieje się w środku.

Stopniowo możemy bardziej przywyknąć do oceniania swoich doświadczeń niż do tego, by naprawdę w nich być.

Możemy rozumieć znaczenie odpoczynku, nie wiedząc, jak się zatrzymać. Możemy uczyć się o świadomości emocjonalnej, nie zauważając, co czujemy w danej chwili. Możemy być tak zajęci ulepszaniem swojego życia, że zapominamy go doświadczać.

To pomaga zrozumieć, dlaczego podejścia kładące nacisk na świadomość ciała stały się tak atrakcyjne. Oferują alternatywę dla niekończącej się analizy i samodoskonalenia, zapraszając nas, by zwrócić uwagę na to, co już się dzieje.

Coraz powszechniej uznaje się też, że doświadczenia psychiczne i fizyczne są ze sobą głęboko powiązane. Stres, na przykład, może wiązać się ze zmianami w oddechu, napięciu mięśni, uwadze i śnie. Ruch, odpoczynek, kontakty z innymi i doświadczenia zmysłowe mogą wpływać na to, jak się czujemy i jak myślimy.

Somatyka jest częścią tego szerszego zainteresowania relacją między umysłem a ciałem, choć dowody naukowe różnią się w zależności od praktyki i metody terapeutycznej.

Być może jej najgłębszy urok tkwi w prostym spostrzeżeniu: możemy rozumieć siebie intelektualnie, a mimo to czuć się od siebie odcięci.

Ciało daje nam inne miejsce, od którego można zacząć.

Uczyć się bardziej żyć w ciele

Bardziej żyć w ciele nie oznacza radykalnej zmiany stylu życia ani skomplikowanej codziennej rutyny. Zaczyna się od małych chwil uwagi.

Możemy poczuć stopy na podłodze, zanim zaczniemy dzień, zauważyć oddech, czekając, aż zagotuje się woda w czajniku, albo przez kilka minut iść, niczego nie słuchając. Możemy zjeść posiłek bez patrzenia w ekran i zwrócić uwagę na jego smak, konsystencję i temperaturę.

Te gesty mogą wydawać się nieistotne, ale zapraszają nas, by od myślenia o życiu przejść do uczestniczenia w nim.

Ruch również może stać się sposobem na odzyskanie kontaktu ze sobą. Spacer, taniec, pływanie, rozciąganie czy joga mogą pomóc nam zauważyć doznania fizyczne, energię i emocje. Zamiast skupiać się wyłącznie na wynikach czy wyglądzie, możemy od czasu do czasu zapytać siebie: *Jak się z tym czuję? Co zauważam? Czego potrzebuję?*

Ucieleśnienie oznacza też naukę rozpoznawania własnych granic. Możemy zauważyć zmęczenie, zanim zamieni się w wyczerpanie, napięcie, gdy raz po raz zgadzamy się na rzeczy, których nie chcemy robić, albo niepokój, gdy w końcu pozwalamy sobie zwolnić.

Doznania z ciała nie zawsze mówią nam dokładnie, co robić. Niepokój nie musi oznaczać, że coś jest nie tak, a poczucie komfortu nie oznacza automatycznie, że dany wybór jest słuszny. Jednak świadomość ciała może dostarczać cennych informacji, obok refleksji i świadomego rozumowania.

Możemy też uczyć się zauważać fizyczny wymiar naszych emocji. Smutkowi, ekscytacji, złości i strachowi mogą towarzyszyć zmiany w oddechu, napięciu mięśni czy poziomie energii, choć te doświadczenia różnią się u poszczególnych osób.

Nie chodzi o to, by kontrolować każde doznanie czy analizować każde uczucie. Chodzi o to, by lepiej poznać swoje wewnętrzne doświadczenie i odpowiadać na nie z większą świadomością.

◆ SŁOWO O OSTROŻNOŚCI

Co ważne, kierowanie uwagi do wewnątrz nie jest komfortowe dla każdego. Osoby doświadczające napadów paniki lub cierpienia związanego z traumą mogą odbierać niektóre ćwiczenia skupione na ciele jako przytłaczające. W takiej sytuacji lepiej zacząć od otoczenia zewnętrznego albo poszukać wsparcia wykwalifikowanego specjalisty.

Celem nie jest zmuszanie się do czucia wszystkiego. Celem jest budowanie relacji z własnym doświadczeniem, która jest bardziej uważna, elastyczna i życzliwa.

Ciało jako zasób dobrostanu

Dobrostan często rozumie się jako brak stresu, lęku czy dyskomfortu. Pełniejsze rozumienie obejmuje jednak także naszą zdolność do odczuwania przyjemności, odpowiadania na własne potrzeby, utrzymywania wartościowych relacji i poczucia zaangażowania w życie.

Ucieleśnienie może wносить coś do tego szerszego obrazu na kilka sposobów.

- ◆ **Świadomość emocjonalna.** Zauważanie doznań z ciała może pomóc nam rozpoznać emocje i wzorce, które inaczej umknęłyby naszej uwadze. Ta świadomość może stworzyć więcej przestrzeni między doświadczeniem a naszą reakcją, pozwalając zatrzymać się i wybrać, co dalej.
- ◆ **Radzenie sobie ze stresem.** Łagodny ruch, swobodny oddech i uwaga skierowana na teraźniejszość mogą pomóc niektórym osobom radzić sobie z codziennym stresem. Większa świadomość naszych reakcji fizycznych może też pomóc rozpoznać, kiedy potrzebujemy odpoczynku, wsparcia albo zmiany okoliczności.
- ◆ **Zdrowsza relacja ze sobą.** Gdy odnosimy się do swojego ciała głównie przez pryzmat wyglądu, porównań czy wyników, możemy stracić z oczu wszystko, co ono umożliwia. Ucieleśnienie zaprasza nas, by cenić swoje ciało nie tylko za to, jak wygląda, ale też za jego zdolność do poruszania się, odczuwania, nawiązywania więzi i doświadczania przyjemności.
- ◆ **Więź i witalność.** Bycie obecnym w swoim ciele może pomóc nam docenić zwyczajne doświadczenia, które inaczej przeszłyby niezauważone: ważną rozmowę, spacer na świeżym powietrzu, muzykę, wspólny posiłek czy chwilę ciszy.

Te praktyki nie są uniwersalnym rozwiązaniem trudności psychicznych, a świadomość ciała nie zastąpi profesjonalnej pomocy, gdy jest ona potrzebna. Mogą jednak stanowić część szerszego podejścia do dobrostanu, obejmującego zdrowie fizyczne, świadomość emocjonalną, relacje i środowiska, w których żyjemy.

Być może jedną z najważniejszych zmian jest uznanie, że dobrostan to nie tylko zmniejszanie dyskomfortu. To także poszerzanie naszej zdolności do doświadczania życia.

Powrót to nie kolejny projekt samodoskonalenia

W rosnącej popularności ucieleśnienia kryje się paradoks: idea, która zaprasza nas, byśmy przestali się tak starać, łatwo może stać się kolejną rzeczą, o którą trzeba się starać.

Możemy zacząć monitorować swoje doznania, oceniać, jak bardzo jesteśmy obecni, albo czuć, że ponosimy porażkę, bo nie potrafimy się zrelaksować. Możemy zamienić ucieleśnienie w kolejną rutynę, która obiecuje, że staniemy się bardziej produktywni, zrównoważeni czy inteligentni emocjonalnie.

Ale nie chodzi o to, by być w idealnym kontakcie z ciałem. Nie chodzi o to, by cały czas czuć spokój, pozbyć się dyskomfortu czy poprawnie interpretować każde doznanie.

Nasze ciała się zmieniają. Nasza uwaga błądzi. Niektóre dni są pełne energii, inne mijają w zmęczeniu albo poczuciu odcięcia. Są doświadczenia, których nie potrafimy od razu zrozumieć, i emocje, które nie znikają tylko dlatego, że je zauważyliśmy.

Ucieleśnienie to trwająca relacja, a nie stały stan doskonałej obecności.

Oznacza zauważanie, kiedy straciliśmy kontakt ze sobą, i łagodny powrót, kiedy tylko możemy. Oznacza uznanie, że jesteśmy ludźmi, a nie projektami wymagającymi ciągłego ulepszania.

I być może właśnie tu somatyka i ucieleśnienie oferują coś szczególnie cennego w kulturze, która nieustannie każe nam robić więcej: możliwość odkrycia, że dobrostan nie zawsze bierze się z dodawania czegoś do naszego życia.

Czasem bierze się z tego, że stajemy się bardziej uważni na to, co już jest.

Sztuka powrotu do siebie

Być może nasze rosnące zainteresowanie somatyką i ucieleśnieniem odzwierciedla głębszą tęsknotę: by czuć się mniej rozbitymi, bardziej połączonymi ze sobą i bardziej obecnymi w życiu, które prowadzimy.

Chcemy rozumieć swoje emocje, ale chcemy też je czuć. Chcemy podejmować dobre decyzje, ale chcemy też rozpoznawać swoje potrzeby. Chcemy być zdrowsi i szczęśliwsi, ale nie chcemy, by życie stało się niekończącym się projektem samodoskonalenia.

Ciało nie daje natychmiastowego rozwiązania tych pragnień. Nie usunie każdej trudności ani nie powie nam dokładnie, jak żyć. Może jednak stać się ważną częścią tego, jak rozumiemy siebie i jak poruszamy się po świecie.

Możemy uczyć się zauważać, kiedy jesteśmy zmęczeni, kiedy czujemy więź, kiedy potrzebujemy ruchu, a kiedy bezruchu. Możemy pozwolić, by przyjemność miała znaczenie. Możemy podchodzić do swoich emocji z ciekawością, nie dając się im rządzić.

Możemy pamiętać, że bycie człowiekiem to coś więcej niż myślenie, planowanie i działanie. To także odczuwanie, ruch, odpoczynek, oddychanie, bycie w relacji i czucie.

Być może powrót do ciała jest w gruncie rzeczy powrotem do teraźniejszości — do życia, które dzieje się wtedy, gdy jesteśmy zajęci myśleniem o życiu, jakie powinniśmy prowadzić.

Nie idealnie. Nie wszystko naraz. Ale jedna chwila uwagi po drugiej.

Bo czasem droga naprzód nie polega na tym, by zrozumieć siebie trochę bardziej.

Polega na tym, by stać się trochę bardziej obecnym dla siebie takiego, jakim już jesteśmy.



Te treści mają charakter edukacyjny i nie zastępują profesjonalnego wsparcia psychologicznego. Jeśli Ty lub młoda osoba, z którą pracujesz, przeżywacie trudności, skontaktujcie się z wykwalifikowanym specjalistą lub lokalnymi służbami ratunkowymi.



**Co-funded by
the European Union**

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

www.wellnessnavigators.eu · Biblioteka teorii · Podejście 03