

DR. LUKE SNIEWSKI

SOMAWISE

ELIBEREAZĂ-TE DE GÂNDURI
RECONECTEAZĂ-TE CU CORPUL

**Ascultă-ți corpul pentru a învăța cum să obții starea holistică
de bine, schimbarea autentică și relații hrănitoare în viața ta**

Traducere din limba engleză:

VIFOR ROTAR

Cuvânt-înainte:

PETRONELA ROTAR

Prefață:

SAT DHARAM KAUR

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	13
PREFAȚĂ	15
PREFAȚA AUTORULUI	17
CAPITOLUL 1 • INTRODUCERE: CORPUL ÎNȚELEPT	25
Corpul spune adevărul	28
O odă adusă corpului	32
Trăirea în minte	36
Cine deține controlul?	40
Deconectarea de la minte	43
Marea Separare	45
Somawise: un nou mod de a fi	51
CAPITOLUL 2 • MEDIUL SĂNĂTĂȚII ȘI AL VINDECĂRII	63
Principiile unui stil de viață sănătos	70
Inflamația: să completăm puzzle-ul	82
Ascultarea Corpului	87
Obișnuiți-vă cu o practică regulată	97
CAPITOLUL 3 • NEMIȘCAREA TĂCUTĂ	103
<i>Vipassana</i> : noi înțelegeri	107
Corpul meditează. Mintea îi ține hangul	112
Calitatea nemișcării tăcute	117
Practicarea nemișcării tăcute	121
Nemișcarea tăcută în viața de zi cu zi	126
CAPITOLUL 4 • SCHIMBAREA PRIN NEMIȘCARE TĂCUTĂ	133
În hora asta suntem prinși cu toții	139
Durerea ca învățător	142
Nemișcarea tăcută dezvăluie reactivitatea	147
Așternerea zăpezii în nemișcare tăcută	149
Neprețuite clipe mărunte	155

CAPITOLUL 5 • DISCONFORTUL CONȘTIENT	163
Haideti să ne simțim „Inconfortamuzant”	167
Expunerea la stres termic (TSE)	170
Yin Yoga	176
Postul	181
Tehnica respirației	191
Ayahuasca	196
Disconfort conștient compasional	209
Întâlnirea cu trauma reapărută la suprafață	216
CAPITOLUL 6 • ACCEPTAREA RADICALĂ DE SINE	223
Practicarea acceptării de sine	230
Fiziologia autocriticii	232
Puterea de a spune <i>Da</i>	234
Ciclul reactivității	239
Adevărata schimbare se petrece în corp	244
CAPITOLUL 7 • RELAȚIILE	251
Aducerea corpului în relație	256
Cum să fim prezenți cu ceilalți	261
Patru linii directe pentru gestionarea conflictelor	265
Exprimarea vindecă trupul	273
Dansul relației	277
CAPITOLUL 8 • MIRACOLUL VINDECĂRII TRAUMEI	283
Cronologia consumului de pornografie	286
Sursa traumei mele	291
Inevitabilul traumei	296
A cui vină? A cui responsabilitate?	300
Vindecarea traumei este un miracol	302
CAPITOLUL 9 • UN NOU FEL DE A FI	305
MULȚUMIRI	320
REFERINȚE	322
DESPRE AUTOR	349

Per la mia regina. Sei la mia anima gemella.

Ti amo con tutto il mio cuore.

Pentru regina mea. Ești sufletul meu pereche.

Te iubesc din toată inima.

*Murim de prea multă gândire.
Ne omorâm încet
gândindu-ne la toate.
Gândim. Gândim. Gândim.
Oricum, nu poți avea niciodată încredere în mintea umană.
Este o capcană mortală.
~ Anthony Hopkins ~*

*Și i-am spus corpului meu, încetișor:
Vreau să fiu prietenul tău.
A tras adânc aer în piept și a răspuns:
Toată viața am așteptat să aud asta.
~ Nayyirah Waheed ~*

*Cu cât trăim mai adânc viața corpurilor noastre,
cu atât mai profundă este revărsarea iubirii.
~ Stanley Keleman ~*

NOTĂ CĂTRE CITITOR

Această carte nu poate înlocui sfatul unui medic profesionist. Consultați-vă cu medicul de familie sau cu un medic specializat înainte de a face orice schimbări în dietă și în planul de sănătate sau înainte de a vă angaja în oricare dintre practicile menționate, sugerate ori discutate în această carte.

CUVÂNT-ÎNAINTE

L-am cunoscut pe Luke în persoană în vara lui 2022, la Budapesta, la o conferință Compassionate Inquiry (CI), unde am participat atât ca studentă în formare în metoda lui Gabor Mate – unde Luke este profesor-facilitator –, cât și ca facilitator al unui workshop de psihodramă combinată cu CI pe tema traumei transgeneraționale. Acolo am experimentat la propriu „stillness”, într-un atelier al lui, iar ulterior am început să lucrez în propria mea terapie cu el. La momentul la care scriu acest text, am lucrat deja un an împreună, folosind tehnici de respirație, CI și alte metode despre care vorbește în cartea lui.

Luke e primul terapeut bărbat în care am avut încredere să-mi las emoțiile, vulnerabilitatea, povestea de viață în douăzeci de ani de terapie – am mai lucrat o singură dată, la începutul parcurșului meu de vindecare, cu un bărbat, care s-a dovedit a fi nu doar nepotrivit, ci, știu acum, un abuzator. Nu aș fi putut găsi un terapeut bărbat mai potrivit – simt că anul aceasta am putut merge în profunzimi nebănuite împreună, și asta fiindcă Luke, așa cum vei înțelege și tu citind această carte, are nu doar cunoștințele, abilitățile, experiența necesare, ci și propriul lui parcurs autentic de vindecare, o înțelepciune și o compasiune dobândite pe acest drum care azi îmi par neprețuite.

Mixul foarte bine dozat de autodezvăluire, de experiență terapeutică din ambele roluri și ipostaze, de studii și cercetare științifică, pentru aceia dintre noi care au nevoie de dovezi, face din această carte un ghid excelent pentru unul dintre cele mai grele lucruri pe care ni le putem propune: reconectarea cu corpul, coborârea din minte înapoi în trup. Această carte este un ghid excelent, plin de compasiune, de înțelepciune, de povești în care e imposibil să nu te regăsești, de tehnici spre un nou fel de a fi, așa cum îl numește Luke. Unul autentic, în conexiune, în prezență. Mă bucură enorm că este disponibil și pentru cititorii români, e un mare dar pe care autorul ni-l face tuturor. Sper să vă fie far și vouă!

Petronela Rotar

PREFAȚĂ

În calitate de codirector al formării de specializare în Compassionate Inquiry (Introspecție Compasională - *n. tr.*) și mentor al participanților la cursul care învață abordarea psihoterapeutică dezvoltată de Dr. Gabor Maté, am privilegiul de a trece în revistă înregistrările video cu participanții, în momentul în care aceștia solicită certificarea ca practician de Compassionate Inquiry, după finalizarea formării temeinice care durează un an.

Îmi aduc bine aminte prima dată când am văzut munca lui Luke într-una dintre aceste înregistrări. Am fost impresionat de capacitatea lui rapidă de a discerne, de încrederea lui în a întrerupe povestea clientului pentru a ajunge la adevărul subiacent și de capacitatea sa de a dezvălui și de a pune la încercare convingerile inconștiente ale clientului. L-am recunoscut imediat înzestrările de terapeut. Asta se întâmpla în 2020. Între timp, Luke devenit un membru îndrăgit al Echipei de Coordonare la Compassionate Inquiry și un excelent mentor pentru studenții din program, pe care îi ajută să-și perfecționeze talentele de practicieni. Este foarte apreciat, atât de studenți, cât și de colegi.

Citind *Somawise*, am apreciat combinația dintre autodezvăluire, experiență trăită și cercetare științifică, toate îndemnându-l pe cititor să se bazeze pe îndrumările pe care le oferă. Onestitatea, curajul, vulnerabilitatea și înțelepciunea dovedite de Luke oferă multora dintre noi o strategie pentru a ne aborda gândurile, emoțiile și, mai ales, corpurile, pentru a ne optimiza viața.

Pe măsură ce urmăream incursiunea lui Luke și prin auto-examinarea ulterioară am dobândit o perspectivă nouă asupra propriilor traume și dependențe, din copilăria timpurie până la maturitate. El și cu mine împărtășim câteva asemănări interesante – fiind amândoi născuți prematur, nealăptați la sân și având origini poloneze. Trauma intergenerațională trăiește în noi toți și știm acum că poveștile de viață ale părinților și bunicii noștri, poate și cultura noastră se manifestă în comportamentul nostru.

Îmi place orientarea lui Luke – „nu reușim întotdeauna – unii ar spune că niciodată – să controlăm lucrurile care ni se întâmplă, dar putem, cu răbdare, hotărâre și un strop de grație și capitulare, să alegem cum răspundem”. Aici se află puterea noastră, în clipa în care putem face acea alegere. Alegerea necesită o perspectivă mai largă, capacitatea de a ne vedea propriile opțiuni și, dintr-un spațiu de liniște și echilibru, să alegem acea opțiune care duce la bucurie sporită, împlinire și o stare de bine individuală și colectivă.

Toți suntem parte dintr-o călătorie. Fiecare călătorie este unică, și nimeni nu are dreptul de a-i spune altuia cum să trăiască. Cu toate acestea, este util să avem o călăuză care să ne arate posibile rute pe care să le urmăm. Peregrinările prin India, China, Europa și America de Sud mi-au plăcut mai mult atunci când prietenii sau tovarășii de călătorie mi-au sugerat locuri memorabile de vizitat sau m-au însoțit pe drum.

Somawise este un ghid de călătorie pentru întâlnirea cu sine. Cerința este ca, înainte de toate, să recunoaștem și să acceptăm ceea ce ni s-a întâmplat nouă și strămoșilor noștri; să înțelegem mecanismele de adaptare și strategiile de supraviețuire pe care le-am folosit pentru a alina durerea emoțională pe care o purtăm în lăuntru nostru; să fim martorii gândurilor și emoțiilor noastre, recunoscând că ele vor trece și că nu sunt totuna cu noi; să ne împrietenim cu corpul și să-i ascultăm mesajele, acordând atenție și curiozitate oricărui disconfort; să oferim compasiune față de toate părțile din noi înșine și față de tot ceea ce descoperim; să găsim mulțumire în clipa pe care o trăim. Luke modelează toate acestea pentru noi pe parcursul acestei cărți și ne oferă instrumente valoroase.

Fie ca tu să te bucuri și să înveți din călătoria aceasta, care este numai și numai a ta.

Fat Dharam Naur, ND

Codirector la Compassionate Inquiry

Autor al cărții *The Complete Natural Medicine Guide to Women's Health*

Owen Sound, ON, Canada

3 octombrie 2022

PREFAȚA AUTORULUI

Fiind în contact cu corpurile noastre, mai precis, fiind corpurile noastre, este felul în care știm ce este adevărat.

– Harriet Goldhor Lerner*

Există mai multă înțelepciune în propriu-ți corp decât în cele mai adânci filosofii ale tale.

– Friedrich Nietzsche

Sunt plin de uluire față de corpul meu.

– Henry David Thoreau**

Mi-am găsit pasiunea vieții la 15 ani. Nu știam atunci că decizia mea de a juca fotbal american se va transforma treptat în cufundări din ce în ce mai profunde în rezervoarele adânci de înțelepciune care se găsesc în arhitectura corpului. Corpul uman – cu precădere corpul meu – a fost mereu sursa unor nesfârșite intuiții care au transformat felul în care trăiesc, în care relaționez cu mine însumi și în care percep lumea. Rezultatele merită efortul atunci când vine vorba despre angajamentul – și despre frecvențele angajamente reluate – de a face inevitabila „muncă interioară” pe care o impune o astfel de călătorie. Stau și scriu aceste cuvinte cu zâmbetul pe buze, pentru că pot spune cu sinceritate că îmi iubesc viața și, ceva ce n-aș fi crezut vreodată cu puțință, că mă accept pe mine însumi. Corpul meu este calm, relaxat și răspunde în liniște. Este de acord.

Odată cu trecerea timpului, explorarea corpului uman în care am plonjat s-a adâncit față de originile sale superficiale. Grație fotbalului, am fost martorul potențialului inherent al corpului pentru transformare fizică, al rezilienței sale înnăscute și al incredibilei sale adaptabilități la mediul în care trăiește. Mi-am văzut corpul transformându-se din slab și necoordonat cum era în punctul de plecare într-un corp capabil să practice sporturi de performanță. Corpul

* Printre cele mai cunoscute cărți ale acestei autoare: *Dansul furiei*, *Dansul relațiilor*, *Ghidul căsniciei*, publicate la Ed. Herald. (N. red.)

** Consultă și *Nesupunerea civică și alte scrieri*, Ed. Herald, 2021. (N. red.)

este însă mai mult decât un simplu fenomen fizic, iar stilul nostru de viață influențează mai mult decât forța, performanța și estetica sa.

După scurtul stagiul de coordonator de joc pentru Ancona Dolphins în Liga italiană de fotbal american, obsesia mea pentru corpul uman a devenit mai orientată holistic, pe măsură ce am integrat yoga, atenția conștientă (*mindfulness*) și practicile de mobilitate și masaj. Stilul nostru de viață – felul în care ne mișcăm, mâncăm, râdem, iubim, dormim, gândim, muncim și ne odihnim – contribuie la aspectele interconectate și interdependente ale stării de bine mentale, fizice și emoționale. De fapt, grija pentru corp este temelia stării de bine mentale și emoționale. *Vindecă trupul, iar mintea îl va urma.* Înțelegerea acestui adevăr a fost fundamentală pentru modul în care am lucrat și i-am ajutat pe alții timp de aproape douăzeci de ani.

În cele din urmă, acordarea la limbajul subtil al corpului meu mi-a oferit un portal către trezirea spirituală și trăirea unei vieți cu mai multă prezență, autenticitate și un sentiment de pace interioară. Această perioadă a fost, de asemenea, începutul sfârșitului obiceiurilor care-nu-mai-erău-utile, și anume pornografia, dependența de muncă și obsesia de a le face celorlalți pe plac. Folosisem aceste comportamente pentru a evita emoțiile neprocesate și am ajuns la ele ori de câte ori am simțit că eram activat de un trigger sau stresat.

Credeam, asemenea multor bărbați, că a te culca cu cât mai multe femei posibil, a viziona filme porno, a fi obsedat de sporturi, de jocuri video și a fi mereu ocupat, a avea succes și a câștiga bani reprezentau o parte absolut normală din ființa unui bărbat. Corpul meu a reușit să dezlege și să integreze condiționarea subconștientă și trauma neprocesată care se găsesc în miezul acestor tipare obișnuite odată ce am învățat cum să-mi dau mintea la o parte. Mintea este, așa cum vom afla, cea care deseori dă buzna și întrerupe procesele naturale de vindecare și integrare emoțională ale corpului.

Această carte este rodul unei fascinații lipsite de rușine față de corpul uman și față de remarcabilul său rol în vindecare, dezvoltare personală și prosperitate în toate aspectele vieții. Dacă titulatura mea profesională – Antrenor de stare de bine, Terapeut somatic

sau Consilier de cuplu – se schimbă în funcție de nevoile celor care vin să-mi ceară ajutorul, munca mea cu clienții începe și se termină la granițele corpului.

Mesajul principal al acestei cărți este că ascultarea propriului corp este cheia pentru a găsi răspunsuri la cele mai mari probleme pe care le avem în viețile noastre. *Cum să fac să obțin sănătatea holistică? Cum creez o schimbare autentică? Cum pot avea relații mai armonioase?* Acestea sunt întrebările pe care le-am auzit de la clienți de-a lungul carierei mele profesionale.

Aceste trei intenții rezumă *motivul* care îi aduce pe oameni în spațiul meu terapeutic. Dacă fiecare caz al clienților poate să pară diferit la suprafață, impulsul esențial și scânteia pentru căutarea ajutorului sunt întotdeauna o iterație a acestor trei întrebări. Răspunsul la oricare dintre ele necesită o călătorie în interiorul corpului, în cursul căreia clienții învață cum să asculte, să se reconecteze la corpul lor și să aibă grijă de el, folosindu-l în cele din urmă ca busolă pentru a naviga prin viață.

Corpul poate fi expertul, călăuza și barometrul în îmbunătățirea calității oricărui aspect al vieții. Corpul ne informează prin semnale și indicii interne dacă un anumit aspect al stilului nostru de viață (de pildă, ce alegem să mâncăm sau cum alegem să facem exerciții) susține sau împiedică procesul natural al sănătății. Prin învățarea limbajului corporal al senzațiilor fizice devenim conștienți de impulsurile care servesc drept catalizator pentru schimbarea permanentă. Și nu mă refer la genul de schimbare care se bazează pe șubreda temelie a voinței, care în cele din urmă se rupe atunci când suntem prea stresati. Mă refer la un proces de schimbare care se dezvăluie și ne permite să creăm o nouă cale și un nou destin pentru noi înșine.

Atunci când rămânem conectați cu corpul nostru, putem exersa senzația de a fi prezenți cu corpul în timp de acesta face tranziția de la experimentarea unei reacții subconștiente la un răspuns conștient. În relația cu ceilalți, această perioadă de tranziție este intervalul în care învățăm cum să facem diferența între *calabalăcul nostru* și catrafusele celui alt. Învățăm cum să venim către ceilalți și cum să-i ascultăm fără intruziunea propriilor noastre stări emoționale în viața lor și fără să ne azvârlim propriile bagaje

înspre ei. Iar atunci când oferim acel spațiu astfel încât celălalt să fie el însuși, infuzăm un sentiment de liniște împăciuitoare în relație. Am evidențiat doar câteva dintre modalitățile prin care starea de a rămâne conectați la corp influențează și impactează felul în care ne trăim viața de zi cu zi. Multe alte asemenea căi sunt explorate în această carte.

Am scris *Somawise* având în minte câteva tipuri de cititori, anumite seturi de ochi și sisteme nervoase care ar putea fi interesate de poveștile, învățăturile și strategiile oferite în aceste pagini. Per ansamblu, această carte se adresează celor care doresc să creeze schimbări autentice în viața lor, dar s-au luptat cu modelul de pornire-oprire care face ca schimbarea să pară imposibilă sau de nesusținut. Se poate considera că *Somawise* este potrivită în mod special pentru bărbați, deoarece explorez subiecte care lipsesc cu desăvârșire din conversațiile purtate în cercurile masculine, cum ar fi vulnerabilitatea emoțională și pornografia. Intenția mea este ca *Somawise* să fie de folos și confrăților într-o profesie – fie ei coach, consilieri, terapeuți sau psihologi – care ar putea să o considere o resursă educațională și motivațională pe care clienții lor să o folosească în intervalul atât de important dintre ședințe. În special pentru acest gen de public am inclus o proporție adecvată de studii pentru a satisface mintea. În final, această carte se adresează celor care s-au săturat de succesul materialist și de modelul de viață bazat pe productivitate. După ce ambiția oarbă și-a potolit apetitul nesățios, aceste suflete și-au dat seama că viața este trăită cel mai bine atunci când există un sentiment de destindere, confort și de calm în interiorul corpului și în relațiile care le alcătuiesc viața.

Felurile tipuri de cititori care urmau să lectureze această carte au făcut că stilul scriiturii mele să șerpuiască printre diferitele audiențe, livrând anumite capitole și moduri de exprimare către creierul lor branșat în moduri unice la realitate. Îl veți remarca, nu mă îndoiesc de asta, pe profesorul universitar, asistentul, copilul care spune entuziasmat o poveste sau pe un tip care încearcă să relaționeze cu alți tipi de teapa lui. Acestea sunt multele părți din mine însumi care trebuiau să fie văzute sau să-și găsească o exprimare. Poate că asta face ca scrierea să fie o experiență

cathartică, deoarece diverse părți din noi înșine ajung să strălucească în actul creației.

Veți observa că o mare parte din conținutul acestei cărți provine din experiență directă. Nu am cercetat pur și simplu aceste subiecte, pentru a trânti la nimereală câteva referințe și a scrie încă o carte plină de informații adunate laolaltă. Am făcut și continui să fac cufundări repetate în propria mea lume somatică, pentru că sunt mânat de curiozitate și uimit de ceea ce descopăr fără încetare. Trăiesc și respir ideile, cunoștințele și înțelepciunea din această carte. Îmi disec fără încetare experiența interioară, de când profesorii mei – Dr. Gabor Maté, Dr. Graham Mead, Rupert Spira și Dr. Phil Carter – mi-au arătat calea. Faptul că am mers pe această cale și că o întruchipez acum este motivul pentru care o pot împărtăși în mod autentic.

Există o parte din mine căreia i-a fost frică să includă unele dintre poveștile din aceste pagini. Este acea parte care încă mai crede că ar trebui să fiu expertul, medicul, clinicianul sau universitarul căruia totul îi este limpede ca lumina zilei. Nu mi-a fost și nu îmi este nici acum. Încă învăț. Dacă ar exista cu adevărat o persoană perfectă, nu ar mai avea cu cine să relaționeze. De fapt, lumea nu are nevoie de și mai mulți guru sau experți. Are nevoie de tați care să încarneze vulnerabilitatea emoțională, de îndrăgostiți – care să nu dea copy-paste la ceea ce văd în cultura populară și pornografică dominantă – și de profesori care să insuflă încredere prin împărtășirea unor aspecte din ei înșiși care îi fac la fel de failibili, imperfecti și umani precum elevii lor. Împărtășindu-mă prin cuvinte, am ales să fiu asemenea celor din urmă.

Mult prea mulți dintre noi ne luptăm cu sentimentul de rușine față de propria noastră autenticitate. Pot să mărturisesc despre felul în care vulnerabilitatea, transparența și sinceritatea au făcut ca dragostea și dorința de a crea legături să devină vizitatori obișnuiți în viața mea de zi cu zi. Aș da dovadă de ipocrizie dacă nu aș fi capabil să arăt eu însumi vulnerabilitate. Așa că, în paginile care urmează, împărtășesc adevărul gol-goluț și crud al sufletului meu. O parte din ceea ce împărtășesc este menită să fie o lecție, o altă parte să inspire, iar o alta să vă ofere o relatare cât mai detaliată a experiențelor profunde, care sunt aproape de nedescris prin

cuvinte, deși am făcut tot posibilul. Îmi împărtășesc, de asemenea, călătoria prin dependența de pornografie, alături de greșelile și defectele pe care am încercat să le ascund de ochii lumii, înainte de a-mi da seama că doar prin acceptarea de sine radicală imperfecțiunile noastre aparente se schimbă de la sine. Împărtășesc toate acestea pentru că trăim cu toții câte o versiune ușor diferită a aceleiași experiențe umane fundamentale.

Este greu să ne scoatem măștile pe care le arătăm lumii. Credem că, dacă ne arătăm vulnerabilitatea și hibeile armurilor pe care le purtăm, nu vom mai fi experții invincibili sau ajutoarele supereroi care credem că ar trebui să fim. În acest sens, cartea aceasta este punctul culminant al descoperirii care m-a învățat că este în regulă să-mi scot masca și să mă arăt lumii așa cum sunt în realitate.

După ce am pornit, cu multă vreme în urmă, în propria călătorie a descoperirii de sine și a creșterii, mi-am dat seama, după ceva timp, că nu eram interesat de iluminare, perfecțiune sau de atingerea unui apogeu al desăvârșirii. *Am vrut să fiu mai bun în propria mea viață.* Voiam să mă simt mai bine în propria mea piele; să apar mai deplin și mai autentic în viața mea și în relațiile care o defineau, împreună cu acumularea de cât mai multe învățături despre potențialul corpului uman. Îmi doream să fiu un tată, fiu, iubit, partener, prieten, frate și terapeut mai bun. Am încetat să mai sprintez spre o iluzorie linie de sosire; în schimb, mă bucur acum de o plimbare relaxată alături de cei dragi.

Din acest motiv, cred că singurul lucru în care putem fi *cu adevărat* experți este propria noastră viață. Nu putem cunoaște nimic mai profund și mai intim decât experiența noastră trăită. Într-adevăr, unul dintre principiile centrale ale cărții *Somawise* este că tot ce avem nevoie să știm despre noi înșine, despre lume și despre viață se întâmplă *chiar acum*. Tot ce trebuie să facem este să învățăm cum să fim atenți. Corpul – înțelegerea noastră despre el și conexiunea cu el – este calea către acea abilitate. Adevăratul Nord indică întotdeauna spre interior.

Pentru că sunteți pe cale să vă imbarcați într-o călătorie launtrică, aflați că nu există nimic mai apropiat, mai palpabil și mai accesibil decât propria voastră experiență corporală clipă de clipă. Cu toate acestea, nu încetăm să căutăm în afara noastră răspunsuri,

ignorând faptul că cel mai mare învățător, doctor și ghid al nostru se află în noi înșine. *Mintea spune povești, corpul rostește adevărul.* Aceste cuvinte vor fi repetate pe parcursul acestei cărți.

Poate fi una dintre cele mai crude glume ale vieții să descoperim că, în timp ce am căutat cele mai profunde dorințe ale sufletului în afara noastră, răspunsurile s-au aflat în tot acest timp la îndemână, mute și subtile, în noi înșine. Dacă mulți au căutat să stăpânească mintea, eu mi-am dedicat viața slujirii cu umilință a corpului. Nutresc speranța că această carte vă va arăta de ce adăparea din fântâna cu înțelepciune a corpului vă poate lumina propria cale. Vă mulțumesc din suflet pentru că o citiți.

Dr. Luke Sniewski
Auckland, New Zealand
15 septembrie 2022

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE: CORPUL ÎNȚELEPT

Acesta este corpul tău, cel mai mare dar pe care l-ai primit, impregnat cu înțelepciunea de care n-ai auzit, cu amărăciunea pe care ai crezut-o uitată și cu bucuria pe care n-ai cunoscut-o nemicând.

– Marion Woodman

În lăuntrul corpului meu se găsesc toate locurile sfinte de pe pământ, iar cel mai profund pelerinaj pe care l-aș putea face vreodată este în adâncul propriului meu trup.

– Saraha

Numai circa 2% din 1% dintre gândurile noastre merită să fie luate în serios.

– Mokokoma Mokhonoana

Cocoțat pe acoperișul unui autobuz (da, pe acoperiș, deoarece nu mai sunt locuri înăuntru), mă uit către un filipinez care rânjește cu gura până la urechi. Arată în jos spre un mistreț masiv, învelit în pânză. „Cina”, spune, dând din cap în sus și în jos cu entuziasm. Bărbatul s-a oferit cu bunăvoință să ne găzduiască, pe mine și pe cameramanul și bunul meu prieten, Daniel, în casa lui umilă și îndepărtată din Filipine.

Autobuzul pe acoperișul căruia călătorim este, tehnic vorbind, un Jeepney, un vechi vehicul militar american reamenajat pentru transportul public. Eu și Daniel stăm pe saci dolofani de orez: bagajele unora dintre pasageri. Alături de noi, mistrețul foarte păros și cât se poate de mort. Deși mirosul pe care îl emană nu este deloc plăcut, aș minți dacă aș spune că nu simt același entuziasm pentru cină precum gazda noastră.

Jeepney-ul ne conduce prin munții bătuți de vânturi din Kalinga. Destinația: Buscalan, un mic sat în care Apo Whang-Od,

cea mai bătrână artistă tatuatoare tradițională din lume – în vârstă de 97 de ani la vremea aceea –, trăiește și își practică meșteșugul. Specialitatea ei, Mambabatok, este considerată una dintre cele mai dureroase tehnici de pe planetă. Presupune un bețișor de lemn folosit ca ciocan, un spin dintr-un lămâi pe post de ac și apă amestecată cu cenușă pe post de cerneală. În calitate de virgin într-ale tatuatului, ce modalitate mai bună de a-mi iniția corpul în lumea tatuajelor am decât printr-o Mambabatok? Mintea mea este extrem de satisfăcută de povestea pe care o acumulează pe măsură ce experiența se desfășoară.

După o lungă drumeție prin satul ascuns Buscalan, ajungem la casa lui Whang-Od, locul în care femeia și lucrează. Încep să-mi instalez echipamentul pentru camera de filmat, când îmi dau seama că nici măcar nu m-am gândit la ceea ce vreau să-mi fie gravat permanent pe piele. Este o scăpare de înțeleș, având în vedere că am fost ocupat să gestionez toate situațiile neprevăzute pe care le-a presupus găsirea lui Whang-Od.

Aventura pe care o istorisesc se dorește a fi episodul final al unui serial documentar web cu 56 de episoade, *Un milion de feluri de a trăi**. Deoarece nu știu în acest moment că episodul, cel care încheie serialul, nu va fi difuzat niciodată, mă străduiesc să îl planific ca și cum urmează să fie împărtășit lumii. Inutil să mai spun că sunt și epuizat de călătoriile cu autobuzul, și de nopțile de somn iepuresc prin care am trecut pentru a ajunge aici.

În timp ce mă pregătesc, mă uit la Whang-Od practicându-și arta pe ceafa unei tinere. Când o întreb pe femeie despre tatuajul ei, îmi spune că este un crab. Cum și eu sunt născut în luna iulie (în zodia Racului – *n. red.*), detaliul îmi atrage imediat atenția. Tânăra îmi spune că, în cultura Kalinga, crabul este un simbol al *rătăcitorului* sau *rătăcirii*. Serendipitatea lovește din nou.

Filipine este cea de-a 38-a țară pe care am vizitat-o în cursul proiectului de călătorie planetară. Este cum nu se poate mai potrivit ca un crab Kalinga să fie modul în care să-mi întipăresc în memorie călătoria. Mintea mea este inundată de un alt val de entuziasm,

* *A Million Ways to Live*, un documentar care poate fi urmărit pe canalul de YouTube al autorului. (*N. red.*)

pe măsură ce povestea care se creează în timp real devine și mai bogată în sens și amănunte. Apoi, ca și cum s-ar fi potrivit la țanc, realitatea se abate brusc de la așteptările minții mele.

Pentru că sunt preocupat mental să filmez, mă concentrez exclusiv pe obținerea unor imagini suficiente și corecte. Trebuie să-l coordonez pe Daniel pe cea de-a doua cameră, pe Whang-Od, pe mine însumi, trepiedul, precum și pe traducător. Toate aceste părți trebuie să fie orientate într-un mod care să permită ca episodul să fie filmat în timp ce sunt tatuat. Asta înseamnă că nu va exista un al doilea set de cadre decât dacă, desigur, aș vrea un al doilea desen tatuat pe o altă parte a corpului, ceea ce mă încântă din cale-afară.

Orientarea cadrului de filmare este o adevărată provocare, deoarece trebuie să mă asigur că microfonul meu înregistrează clar. În timp ce Whang-Od îmi bate spatele cu ciocanul, ar trebui să fac simultan un interviu cu ea. Când, în cele din urmă, mă așez pe scaun și simt înțepătura spinului la baza cefei, încep să o întreb pe Whang-Od despre secretele longevității ei. Draga noastră gazdă, pasionat de mistreți, face pe traducătorul, fiind situat lângă noi și în afara razei camerei. Încerc din răspuț să gestionez numeroasele părți în mișcare ale acestei producții, în timp ce îmi supun partea superioară a spatelui celui mai dureros tatuaj din lume. Jonglarea cu prea multe lucruri deodată a fost întotdeauna modul meu de operare.

În timpul interviului, trebuie să-mi întorc capul într-o parte pentru a-i adresa lui Whang-Od întrebările, astfel încât traducătorul să mă audă limpede. Sincer să fiu, cu toată energia mentală îndreptată către a vizualiza și a facilita filmarea, nu simt nimic în timpul ședinței de tatuare. Cu mintea atent concentrată pe realizarea interviului, nu iau în considerare consecințele întoarcerii repetate a capului, care aveau să devină evidente mai târziu în acea seară.

Când ajungem înapoi la casa gazdei noastre, după o după-amiază de filmare și impregnare cu cerneală (Daniel și-a făcut și el un tatuaj), soția gazdei își face de lucru cu ciopârțirea mistrețului, pregătind cina pentru echipaj. Eu și Daniel avem în sfârșit un moment pentru a ne admira tatuajele.

Al lui este cu adevărat o operă de artă, un desen circular mare, perfect simetric, pe gamba piciorului. Îmi dau seama de ce a existat

o campanie națională pentru a o celebra pe Whang-Od în calitate de artist național filipinez. Stau și admir detaliile complicate de pe gamba lui Daniel. Mă întorc pentru a-i arăta lui Daniel opera lui Whang-Od de pe partea de sus a spatelui meu. Are doar două cuvinte ca să o descrie: *E strâmb*.

Aceste două cuvinte îmi declanșează în corp o rușine intensă și un nod în stomac. Simt cum un val de neliniște și teamă îmi cuprinde trupul. Palmele încep să-mi transpire. *Nu poate fi adevărat*. Nimic nu este mai ofensator pentru un perfecționist vanitos cum sunt decât un tatuaj atât de evident imperfect. Daniel râde în hohote. Eu aproape că izbucnesc în lacrimi.

Toate întoarcerile capului din timpul interviului au făcut ca pielea din partea de sus a spatelui să se deplaseze ușor într-o direcție pe tot parcursul ședinței de tatuaj. Pielea s-a mișcat suficient pentru ca produsul final să semene cu un crab care *chiar* umblă razna pe linia spinării mele. Cât de potrivit, din păcate.

Îmi strofoc mintea în căutare de soluții, fie ele reale sau imaginare, de la trezirea din ceea ce sper să fie un vis la îndepărtarea tatuajelor cu laser și până la călătoria în timp. Panica se potolește în cele din urmă și sunt constrâns, fără tragere de inimă, să accept realitatea situației. La urma urmei, viața mi-a dat o lecție valoroasă (și permanentă) despre vanitate și perfecționism. Imperfectul meu crab rătăcitor nu a atras niciodată un compliment. Pot să trăiesc cu asta.

CORPUL SPUNE ADEVĂRUL

Am împărtășit experiența tatuajului meu din Filipine pentru că demonstrează într-un fel amuzant modul în care interpretările minții diferă foarte adesea de realitatea a ceea ce se întâmplă în corp. Până acum, am oferit o amintire a ceea ce s-a întâmplat din punctul de vedere al minții, împreună cu posibilele semnificații și interpretări ale evenimentelor. Cu alte cuvinte, am împărtășit o poveste.

În plus, în funcție de modul în care este spusă acea poveste, de ce detalii sunt omise sau evidențiate și chiar și în funcție de starea mea mentală sau de dispoziția din momentul istorisirii, povestea unui tatuaj făcut de mântuială de către o tatuatoare tradițională în vârstă de 97 de ani poate să se schimbe subtil – și, într-adevăr, o face – pentru a se adecva intenției care se potrivește cel mai bine momentului.