SOMARTI ACADEMY

LIMBAJUL EMOȚIONAL AL CORPULUI

Ghid de explorare simbolică organizat pe sistemele corpului

Inspirat de „Marele Dicționar al Bolilor și Afecțiunilor - Cauzele subtile ale îmbolnăvirii”, Jacques Martel

Curs susținut de Alexandra Marica
Terapeut nutriție, diete și stil de viață

Ediția EVOLVE • 2026

Bun venit în experiența EVOLVE

> **Promisiunea acestui parcurs:** Nu vei primi un verdict despre corpul tău. Vei învăța să observi legături, să îți numești nevoile și să alegi următorul pas potrivit, cu progres salvat și ghidare lunară.

Versiunea EVOLVE transformă suportul de curs într-un traseu aplicat. După fiecare săptămână completezi o misiune, un jurnal și un indicator de progres. Chestionarul personal îți sugerează modulele de început, iar testele și cheia orientativă te ajută să verifici dacă ai înțeles metoda SOMARTI.

Ce primești în nivelul EVOLVE

- Traseu de 4 săptămâni și progres salvat pe platformă.
- Chestionar personal și recomandarea primelor trei module.
- Teste cu feedback, explicații și posibilitatea reluării.
- Practici audio ghidate și o practică nouă în fiecare lună.
- Comunitate moderată și un live lunar cu Alexandra.
- Provocări de 7 sau 21 de zile și recomandarea următorului pas.

Cuprins

1. Traseul EVOLVE în 4 săptămâni
2. Alfabetul emoțiilor
3. Modulele 1-14: sistemele corpului și aplicarea metodei
4. Fișa corp-context-emoție-resursă
5. Protocolul SOMARTI în 8 pași
6. Chestionarul personal și traseul recomandat
7. Practici ghidate pentru platformă
8. Dicționar rapid al simptomelor
9. Cheie orientativă și evaluare finală

Cum este construit cursul

Dicționarul lui Jacques Martel este alfabetic și descrie numeroase afecțiuni separat. Cursul de față reorganizează ideile la nivel de sisteme și teme recurente, pentru a permite învățarea comparativă. Conținutul este o sinteză originală și nu reproduce definițiile cărții.

1. Observă corpul și descrie simptomul fără interpretare.

2. Identifică contextul: debut, agravare, relații, pierderi, schimbări și suprasolicitare.
3. Explorează metafora sistemului prin întrebări, fără a o impune.
4. Separă faptele de interpretări și păstrează cauzalitatea medicală deschisă.
5. Alege o acțiune mică, sigură și măsurabilă; urmărește evoluția.

Competențe urmărite

- Să diferențiezi explicația medicală, efectele stresului și lectura simbolică.
- Să grupezi temele emoționale recurente pe sisteme ale corpului.
- Să formulezi întrebări neutre și să eviți limbajul culpabilizant.
- Să aplici un protocol de jurnalizare și orientare către specialist.
- Să construiești o hartă personală corp-context-emoție-resursă.

Traseul EVOLVE în 4 săptămâni

Săptămâna	Module	Misiune	Indicator de progres
1. Mă observ	Fundamente, sistem nervos, simțuri, respirație	Misiune: observ un simptom fără să îl interpretez.	Jurnal completat 4/7 zile
2. Procesez	Inimă, digestie, ficat, metabolism	Misiune: diferențiez emoția de nevoie și aleg o resursă.	O nevoie exprimată clar
3. Îmi definesc limitele	Urinar, endocrin, reproducător, piele	Misiune: formulez un „da”, un „nu” și o cerere.	O limită pusă fără vină
4. Integrez	Musculo-scheletic, tipare, aplicare	Misiune: construiesc harta personală și următorul pas.	Plan de 21 de zile

Alfabetul emoțiilor

Înainte de a asocia o zonă a corpului cu o temă, învață să diferențiezi senzația, emoția, gândul, impulsul și nevoia. Emoțiile nu sunt defecte; sunt informații despre relația dintre tine și ceea ce trăiești.

Emoție	Semnal posibil	În corp	Nevoie posibilă	Întrebare
Frică	amenințare, nesiguranță	tensiune, rece, tremur, inimă rapidă	siguranță, informație, sprijin	Care este pericolul real și ce mă ajută acum?
Furie	limită încălcată, nedreptate	căldură, maxilar strâns, energie	limită, reparare, acțiune	Ce trebuie protejat sau schimbat?
Tristețe	pierdere, separare	greutate, lacrimi, retragere	consolare, timp, conectare	Ce am pierdut și de cine am nevoie?
Rușine	teama că „eu sunt greșit”	privire coborâtă, micșorare	acceptare, demnitate, apartenență	A cui voce mă judecă?
Vinovăție	am încălcat o valoare	nod în stomac, neliniște	reparare, iertare realistă	Ce pot repara și ce nu îmi aparține?
Frustrare	obstacol repetat	agitație, presiune, impuls	claritate, alternativă, pauză	Ce încercare nu mai funcționează?
Resentiment	furie păstrată în timp	ruminație, încordare	recunoaștere, limită, alegere	Ce cost are să păstrez această poveste?
Bucurie	siguranță, sens, apropiere	expansiune, energie, ușurință	exprimare, împărtășire	Cum fac mai mult loc pentru aceasta?

Limită, evitare sau retragere?

- Limită: comunic ce accept și ce nu, păstrând contactul cu realitatea și consecințele.
- Evitare: mă îndepărtez automat pentru a nu simți, fără să rezolv situația.
- Retragere conștientă: iau temporar spațiu pentru reglare și stabilesc când revin.
- Copleșire: intensitatea depășește capacitatea de a gândi și de a alege; simplific și caut sprijin.
- Disociere posibilă: amorțeală, irealitate, pierderea timpului sau senzația de a fi „în afara corpului”; nu forțez explorarea și caut ajutor specializat.

Modulul 1 - Fundamente: corp, emoție și sens

Fir conducător: De la „cauză subtilă” la ipoteză de sens: corpul este real, emoția este reală, dar legătura trebuie explorată cu modestie.

Obiective de învățare

- Înțelegerea modelului simbolic al autorului.
- Diferențierea corelației, mecanismului de stres și cauzalității.
- Utilizarea responsabilă a limbajului metaforic.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Simptomul	În carte, simptomul este privit ca mesaj sau semnal al unui dezechilibru interior.	Ce s-a schimbat în viață înainte de debut? Ce nevoie cere atenție?	Simptomul poate avea cauze organice serioase; evaluarea precede interpretarea.
Inflamația	Martel leagă frecvent afecțiunile terminate în „-ită” de iritare, furie ori frustrare.	Există ceva care mă „irită” constant? Cum îmi exprim furia?	Sufixul descrie inflamația medicală; nu indică o emoție specifică.
Rigiditatea	Afecțiunile degenerative și blocajele sunt asociate simbolic cu limite, teamă de critică sau dificultatea de a acționa.	Unde m-am oprit? Ce schimbare evit?	Degenerarea are mecanisme biologice și factori de risc proprii.
Durerea	Lectura simbolică o apropie de tensiune, vinovăție sau autopedepsire.	Ce fac împotriva nevoilor mele? Ce sprijin îmi lipsește?	Durerea necesită evaluare; este o experiență neurobiologică complexă.

Întrebări de autoobservare

- Ce este fapt observabil și ce este interpretare?
- Ce cuvinte folosește persoana spontan despre simptom?
- Ce factori biologici, sociali și emoționali coexistă?
- Ce ar însemna o explorare fără vină?

Exercițiu practic

Alege un simptom minor și deja evaluat. Împarte o pagină în patru: senzație corporală, context, emoții/ gânduri, nevoi/ resurse. Scrie cinci minute fără să cauți o „cauză”. Încheie cu o acțiune de îngrijire realistă.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** O cursantă spune: „De fiecare dată când mă cert cu șefa mă doare stomacul. Înseamnă că ulcerul meu este doar emoțional.”

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. De ce cuvântul „doar” este problematic?
2. Formulează două întrebări neutre pentru caz.
3. Numește trei niveluri din modelul biopsihosocial.

Modulul 2 - Sistemul nervos și creierul

Fir conducător: Control, suprasolicitare, siguranță, orientare și capacitatea de a procesa realitatea.

Obiective de învățare

- Recunoașterea temelor de control și hiperalertă.
- Diferențierea stresului de boala neurologică.
- Construirea unui exercițiu de reglare sigur.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Creier / cap	Simbolic: identitate, control mental, presiune de a înțelege și de a găsi soluția perfectă.	Încerc să controlez totul prin gândire? Ce nu îmi permit să nu știu?	Cefaleea nouă sau severă și semnele neurologice necesită evaluare.
Migrenă	Presiune, perfecționism, emoții reținute sau refuzul unei situații sunt teme întâlnite în abordarea autorului.	Ce presiune îmi impun? Ce semnale preced episodul?	Migrena este o afecțiune neurologică; identificați triggerii medicali și stilul de viață.
Amețeală / vertij	Pierderea reperelor, nesiguranță în direcție, schimbări percepute ca destabilizante.	În ce situație simt că „nu am teren sub picioare”?	Vertijul are cauze vestibulare, neurologice, cardiovasculare sau metabolice.
Somn	Dificultatea de a renunța la control, ruminație, nesiguranță sau teamă de ziua următoare.	Ce încerc să rezolv în pat? Ce ritual de siguranță pot crea?	Insomnia poate necesita evaluare medicală și intervenții validate, inclusiv CBT-I.

Întrebări de autoobservare

- Unde simt hiperalerta în corp?
- Ce se întâmplă dacă las o sarcină „suficient de bună”?
- Care sunt semnele că am depășit capacitatea de reglare?
- Ce persoane și practici îmi cresc sentimentul de siguranță?

Exercițiu practic

Practică 3-3-6: observă 3 senzații, numește 3 lucruri văzute și fă 6 expirații puțin mai lungi decât inspirația. Dacă respirația focalizată crește anxietatea, revino la orientarea vizuală în cameră.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** Un bărbat cu amețeli după o perioadă de restructurări la serviciu presupune că „nu știe încotro merge”, dar nu și-a măsurat tensiunea și nu a consultat medicul.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Ce trebuie făcut înaintea explorării simbolice?
2. Care este diferența dintre trigger și cauză?
3. Propune o intervenție scurtă de reglare.

Modulul 3 - Capul, gâtul și simțurile

Fir conducător: A vedea, a auzi, a spune și a integra ceea ce se întâmplă.

Obiective de învățare

- Explorarea metaforelor simțurilor.
- Identificarea blocajelor de exprimare fără sugestie.
- Recunoașterea semnelor de alarmă ORL și oftalmologice.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Ochii	Capacitatea de a vedea realitatea, viitorul sau o situație; uneori teama de ceea ce este văzut.	Ce îmi este greu să privesc? Ce viitor evit să imaginez?	Problemele de vedere necesită examinare oftalmologică; metafora nu explică leziunea.
Urechile	Deschiderea față de mesaje, critici, conflict sau cuvinte dureroase.	Ce nu mai vreau să aud? Ce mesaj aș avea nevoie să aud?	Pierderea bruscă a auzului este urgență medicală.
Gât / laringe	Trecerea dintre gând și exprimare; cuvinte reținute, teamă de judecată.	Ce nu spun? Ce aș putea exprima sigur și respectuos?	Disfagia, răgușeala persistentă sau dificultatea respiratorie cer evaluare.
Maxilar / dinți	Decizie, agresivitate ținută sub control, dificultatea de a „mușca” din viață.	Ce decizie mestec fără să o iau? Unde strâng din dinți?	Durerea dentară și bruxismul au nevoie de evaluare stomatologică.

Întrebări de autoobservare

- Ce am văzut, auzit sau spus chiar înainte de tensiune?
- Ce mesaj al meu nu are încă o formă sigură?
- Cum pot pune o limită fără atac?
- Ce interpretare alternativă există?

Exercițiu practic

Scrie trei variante ale aceluiași mesaj: versiunea pe care o rețiii, versiunea explozivă și versiunea asertivă. Citește doar versiunea asertivă și observă reacția corpului.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** O femeie cu răgușeală persistentă spune că nu își poate exprima nemulțumirea în cuplu și dorește să lucreze exclusiv emoțional.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Ce recomandare medicală este necesară?
2. Formulează o întrebare despre exprimare fără a afirma cauza.
3. Care este rolul limitei asertive?

Modulul 4 - Sistemul respirator

Fir conducător: Spațiu vital, libertate, schimb, doliu și dreptul de a primi viața.

Obiective de învățare

- Înțelegerea metaforei respirației.
- Explorarea spațiului și pierderii.
- Evitarea intervențiilor respiratorii nepotrivite.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Plămâni	În anexele lui Martel, plămânii sunt legați de viață; în texte apar teme de tristețe, doliu, autonomie și spațiu.	Am suficient spațiu? Ce pierdere încă respir cu greu?	Tusea, dispneea și durerea toracică necesită evaluare; nu sunt explicate prin tristețe.
Bronhii	Conflict în teritoriu, iritare sau atmosferă familială tensionată.	Unde simt că aerul devine „încărcat”?	Bronșita implică inflamație/infecție sau iritanți; respectați tratamentul.
Astm	Nevoia de aer și autonomie, teamă, mediu perceput ca sufocant.	Când simt că nu am loc? Ce îmi oferă siguranță?	Astmul poate fi fatal; planul medical și inhalatoarele nu se întrerup.
Nas / sinusuri	Contact cu mediul, intuiție, iritare față de o persoană ori situație.	Ce din mediul meu mă irită concret?	Alergiile și sinuzitele au mecanisme imunologice/infecțioase.

Întrebări de autoobservare

- Unde am nevoie de mai mult spațiu?
- Ce pierdere sau schimbare nu am putut procesa?
- Ce este metaforă și ce este expunere reală la alergeni/iritanți?
- Cum cer spațiu fără să rup relația?

Exercițiu practic

Desenează două cercuri: „spațiul meu actual” și „spațiul de care am nevoie”. Notează o limită, o resursă și o conversație posibilă. Nu practica reținerea respirației dacă ai boală cardiopulmonară.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** Un adolescent cu astm observă crize în timpul conflictelor familiale și concluzionează că nu mai are nevoie de inhalator dacă familia devine mai calmă.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Care este mesajul de siguranță prioritar?
2. Cum poate fi urmărit contextul fără a abandona tratamentul?
3. Ce înseamnă „factor agravant” față de „cauză”?

Modulul 5 - Sistemul cardiovascular și sângele

Fir conducător: Iubire, bucurie, ritm, circulație, apartenență și energie vitală.

Obiective de învățare

- Cartografierea temelor inimă-sânge.
- Separarea metaforei de factorii de risc cardiovascular.
- Folosirea întrebărilor orientate spre resurse.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Inimă	Martel leagă inima de iubire și bucurie; suferința poate fi explorată ca lipsă de iubire de sine, durere relațională sau ritm de viață forțat.	Unde lipsește bucuria? Ce ritm îmi cere viața și ce ritm pot susține?	Durerea toracică, dispneea și palpitațiile noi impun evaluare urgentă.
Sânge	Circulația bucuriei, vitalității și apartenenței în lectura simbolică.	Ce mă face să mă simt viu? Unde mă simt exclus?	Anemia, tulburările de coagulare și bolile hematologice au cauze medicale.
Tensiune arterială	Presiune acumulată, tensiuni nerecunoscute, efort continuu de control.	Ce presiune port? Ce pot delega?	Hipertensiunea este adesea asimptomatică și necesită măsurare/tratament.
Vene / circulație	Dificultatea de a reveni spre centru, stagnare, lipsă de impuls sau plăcere.	În ce zonă a vieții simt stagnare?	Tromboza este urgență; factorii vasculari nu trebuie interpretați simbolic.

Întrebări de autoobservare

- Care sunt sursele mele reale de bucurie?
- Ce înseamnă pentru mine a primi și a oferi?
- Unde ritmul meu depășește capacitatea corpului?
- Ce factor de risc pot modifica concret?

Exercițiu practic

Construiește o „hartă a ritmului”: somn, muncă, mese, mișcare, relații, odihnă. Marchează un singur dezechilibru asupra căruia ai control în următoarele șapte zile.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** O persoană cu hipertensiune spune că tensiunea îi vine din furie și dorește să întrerupă medicația după un atelier de iertare.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Cum răspunzi fără confruntare, dar ferm?
2. Ce poate adăuga atelierul și ce nu poate înlocui?
3. Numește doi factori medicali de urmărit.

Modulul 6 - Sistemul digestiv

Fir conducător: A primi, a digera, a asimila, a selecta și a elimina experiențele.

Obiective de învățare

- Utilizarea coerentă a metaforei digestive.
- Diferențierea segmentelor tractului digestiv.
- Recunoașterea interacțiunii axei intestin-creier fără suprainterpretare.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Stomac	Capacitatea de a primi și digera idei/situații noi; neliniște, iritare, sentiment că ceva este „indigest”.	Ce situație nu pot accepta încă? Ce îmi întoarce stomacul?	Simptomele pot implica reflux, ulcer, infecție, medicație sau alte cauze.
Intestin subțire	Asimilare și discernământ: extrag ceea ce îmi este util din experiență.	Ce îmi este greu să înțeleg sau să integrez?	Malabsorbția și bolile inflamatorii necesită diagnostic și monitorizare.
Colon	Renunțarea la ceea ce nu mai este util; atașament, control, dificultatea de a lăsa trecutul.	De ce mă agăț? Ce pot elibera în siguranță?	Constipația și diareea au cauze multiple; semnele de alarmă cer consult.
Rect / anus	Finalizarea eliminării, limite, rușine și control în lectura simbolică.	Ce îmi este rușine să las în urmă?	Sângerarea rectală, durerea sau schimbarea tranzitului necesită evaluare.

Întrebări de autoobservare

- Ce „nu pot înghiți” și ce „nu pot digera”?
- Ce iau dintr-o experiență și ce las în urmă?
- Când apar simptomele în raport cu mesele și stresul?
- Ce informații obiective trebuie urmărite?

Exercițiu practic

Timp de șapte zile notează ora, alimentația, simptomele, intensitatea 0-10, contextul, emoția și somnul. Scopul este observarea tiparelor, nu eliminarea arbitrară a alimentelor.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** O clientă cu balonare spune că fiecare conflict „rămâne în intestin” și începe o dietă foarte restrictivă fără evaluare.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Ce riscuri are restricția neghidată?
2. Ce date ar trebui colectate?
3. Formulează o ipoteză biopsihosocială, nu una unică.

Modulul 7 - Ficat, vezică biliară și pancreas

Fir conducător: Transformare, discernământ, furie, amărăciune și capacitatea de a savura viața.

Obiective de învățare

- Compararea temelor hepatice, biliare și pancreatice.
- Evitarea afirmațiilor deterministe despre diabet sau ficat.
- Integrarea factorilor metabolici și comportamentali.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Ficat	În carte este asociat frecvent cu critica, furia și frustrarea, mai ales când viața pare nedreaptă.	Ce nedreptate mă consumă? Cum exprim furia fără să rănesc?	Afecțiunile hepatice au cauze metabolice, virale, toxice, autoimune etc.
Vezică biliară	Amărăciune, ranchiună, decizie și dificultatea de a procesa ceva perceput ca nedrept.	Ce resentiment mențin? Ce decizie amân?	Calculii și inflamația biliară cer evaluare; durerea intensă/febra sunt alarme.
Pancreas	Bucurie, „dulceața vieții”, tristețe și dezamăgire apar în lectura autorului.	Unde viața și-a pierdut gustul? Ce formă sănătoasă de plăcere lipsește?	Diabetul nu este produs de tristețe; este o boală metabolică multifactorială.
Glicemie	Oscilația dintre nevoie de recompensă, energie și control poate fi explorată comportamental.	Când folosesc dulcele pentru reglare? Ce nevoie încerc să acopăr?	Monitorizarea, alimentația, mișcarea și tratamentul medical rămân centrale.

Întrebări de autoobservare

- Ce mă amărăște?
- Ce formă de furie este negată, explozivă sau constructivă?
- Ce bucurii nu depind de mâncare?
- Ce analize și factori de stil de viață trebuie evaluați?

Exercițiu practic

Completează trei coloane: „ce mă irită”, „ce pot controla”, „ce aleg să comunic sau să schimb”. Încheie cu o acțiune care nu presupune suprimarea emoției.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** O femeie cu steatoză și rezistență la insulină citește că ficatul înseamnă furie și se învinovățește pentru analize.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Cum reformulezi fără culpabilizare?
2. Care sunt nivelurile medical și emoțional ce pot fi lucrate în paralel?
3. Ce diferență există între asociere și etiologie?

Modulul 8 - Sistemul urinar

Fir conducător: Siguranță, teritoriu, relații, frică, limite și capacitatea de eliminare.

Obiective de învățare

- Explorarea temelor rinichi-vezică.
- Identificarea conflictelor de teritoriu ca metaforă, nu diagnostic.
- Recunoașterea urgențelor urinare.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Rinichi	În anexa lui Martel, rinichii sunt numiți „sediul fricii"; apar și teme de relație, discernământ și echilibru.	Ce teamă îmi afectează sentimentul de siguranță? În ce relație mă simt dezechilibrat?	Boala renală poate fi silențioasă; analizele și tensiunea sunt esențiale.
Vezică urinară	Teritoriu, limite, control și dificultatea de a elibera tensiunea.	Unde simt că spațiul meu este invadat? Ce încerc să controlez?	Cistita este adesea infecțioasă; febra/durerea lombară pot indica complicații.
Calculi	Acumularea și cristalizarea simbolică a unor tensiuni vechi sau resentimente.	Ce problemă s-a „întărit" în timp?	Calculii au factori metabolici, anatomici, alimentari și genetici.
Incontinență	Tema controlului și a pierderii controlului poate deveni centrală.	Ce frică apare când nu pot controla?	Există cauze urologice, neurologice, obstetricale și medicamentoase.

Întrebări de autoobservare

- Ce înseamnă siguranța pentru mine?
- Ce graniță a fost traversată?
- Ce încerc să elimin sau să păstrez?
- Ce investigații nu trebuie amânate?

Exercițiu practic

Desenează „teritoriile" vieții: corp, casă, muncă, timp, bani, intimitate. Pentru fiecare, notează o limită clară și o persoană cu care trebuie negociată.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** O persoană cu infecții urinare recurente observă debut după conflicte în cuplu și consideră că antibioticul este inutil.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Ce diferență este între context și agent infecțios?
2. Ce traseu medical este necesar?
3. Cum poți lucra simultan cu limitele relaționale?

Modulul 9 - Sistemul endocrin și metabolismul

Fir conducător: Ritm, adaptare, valoare personală, energie și răspuns la schimbare.

Obiective de învățare

- Înțelegerea simbolismului glandelor.
- Evitarea promisiunilor despre „vindecarea emoțională” hormonală.
- Integrarea somnului, alimentației, stresului și evaluării endocrine.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Tiroidă	Ritm, exprimare, timp și dorințe neîmplinite; în text apar nerăbdare și sentimentul de a nu putea face ce îți dorești.	În al cui ritm trăiesc? Ce dorință nu îmi permit?	Afecțiunile tiroidiene pot fi autoimune, nodulare sau funcționale și cer monitorizare.
Suprarenale	Supraviețuire, alertă, epuizare și sentimentul că trebuie să rezist permanent.	Unde trăiesc ca și cum ar exista mereu o urgență?	„Oboseala suprarenală” nu este diagnostic medical; simptomele necesită evaluare.
Hipofiză	Coordonare, comandă și presiunea de a ține totul sub control.	Ce responsabilități centralizez?	Tulburările hipofizare sunt medicale și pot afecta multiple axe hormonale.
Greutate / metabolism	Protecție, apartenență, gol afectiv sau apărare sunt metafore posibile, nu explicații universale.	Ce rol joacă hrana în reglarea mea? Ce factori biologici și sociali există?	Greutatea este influențată de numeroși factori; evitați stigmatizarea.

Întrebări de autoobservare

- Ce ritm este al meu și ce ritm este impus?
- Ce responsabilitate pot redistribui?
- Când mănânc pentru foame și când pentru reglare?
- Ce simptome cer analize și consult endocrinologic?

Exercițiu practic

Realizează o linie a energiei pe 24 de ore timp de șapte zile. Notează somnul, mesele, cafeina, mișcarea, stresul și simptomele. Caută tipare fără a pune singur diagnostice hormonale.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** O clientă cu Hashimoto aude că tiroida înseamnă „cuvinte nespuse” și se teme că boala persistă pentru că nu a iertat suficient.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Cum elimini ideea de vină?
2. Ce înseamnă îngrijire integrată aici?
3. Propune o întrebare care respectă experiența fără a valida cauzalitatea.

Modulul 10 - Sistemul reproducător și sânii

Fir conducător: Creativitate, identitate, intimitate, maternitate/paternitate, plăcere și siguranță relațională.

Obiective de învățare

- Explorarea temelor reproductive cu sensibilitate.
- Prevenirea rușinii și a culpabilizării.
- Utilizarea unei abordări informate de traumă.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Uter	Spațiu de creație, siguranță, „casă interioară” și proiecte cărora li se dă viață.	Ce creez? Unde mă simt sau nu mă simt în siguranță?	Afecțiunile uterine nu sunt rezultatul eșecului emoțional sau matern.
Ovare	Creativitate, feminitate, relația cu proiectele și cu identitatea de femeie în lectura simbolică.	Ce relație am cu feminitatea și puterea mea creatoare?	Chisturile și tumorile necesită evaluare ginecologică; evitați interpretările traumatizante.
Sâni	În anexa autorului, sânii sunt legați de partea maternă: a hrăni, a proteja, a primi îngrijire.	Îi hrănesc pe toți și mă uit pe mine? Pot primi ajutor?	Orice nodul sau modificare necesită investigație; emoțiile nu explică cancerul.
Prostată / testicule	Identitate masculină, putere, sexualitate, creație și continuitate.	Cum definesc valoarea și masculinitatea?	Simptomele urinare, durerea sau nodulii cer consult urologic.
Sexualitate	Plăcere, consimțământ, rușine, vulnerabilitate și apropiere.	Ce îmi permite corpul să spună „da” sau „nu”?	Nu explora trauma fără competență; recomandă psihoterapie specializată.

Întrebări de autoobservare

- Mă simt în siguranță în corp și relații?
- Pot primi, nu doar oferi?
- Ce credințe despre feminitate/masculinitate am moștenit?
- Ce limite și ce consimțământ sunt necesare?

Exercițiu practic

Exercițiu opțional: scrie trei propoziții despre corp folosind limbaj neutru și respectuos. Apoi notează o limită și o formă de îngrijire. Cursantul poate refuza exercițiul fără explicații.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** O femeie diagnosticată cu fibrom întreabă ce „conflict feminin” a creat boala. Întrebarea îi provoacă rușine și teamă.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Ce răspuns reduce rușinea?
2. Cum oferi alegere și control cursantei?
3. Când este necesară trimiterea către psihoterapie?

Modulul 11 - Sistemul musculo-scheletic

Fir conducător: Structură, susținere, mișcare, flexibilitate, direcție și povara responsabilității.

Obiective de învățare

- Cartografierea corpului ca suport și acțiune.
- Legarea metaforei de ergonomie și comportament.
- Recunoașterea traumatismelor și semnelor neurologice.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Oase	Structura, valorile, legile și principiile pe care se sprijină viața.	Ce mă susține? Ce valoare fundamentală este amenințată?	Densitatea și leziunile osoase au cauze biologice și mecanice.
Coloană	Axul personal, sprijinul și capacitatea de a rămâne vertical în fața vieții.	Unde mă simt nesusținut? Ce povară port?	Durerea cu deficit neurologic sau traumă necesită evaluare promptă.
Umeri / brațe	Responsabilități, capacitatea de a purta, a primi, a îmbrățișa și a acționa.	Ce port pentru alții? Ce refuz să primesc?	Suprasolicitarea, postura și leziunile trebuie evaluate.
Articulații	Flexibilitate și capacitatea de a schimba direcția; autorul leagă artrita de critică/autocritică.	Unde sunt rigid sau autocritic?	Artritele pot fi autoimune, degenerative, infecțioase sau metabolice.
Picioare / genunchi	Înaintare, direcție, adaptare și uneori orgoliu sau dificultatea de a „îndoi” poziția.	Încotro merg? Ce compromis sănătos este posibil?	Durerea și instabilitatea necesită evaluare ortopedică/kinetică.

Întrebări de autoobservare

- Ce responsabilitate nu îmi aparține?
- Unde am nevoie de sprijin concret?
- Ce schimbare de direcție evit?
- Ce factori mecanici și ergonomici pot modifica?

Exercițiu practic

Alege o povară și descrie: greutatea ei, cine a pus-o, ce se întâmplă dacă o lași jos și cui îi poți cere ajutor. Adaugă o ajustare ergonomică sau de mișcare agreată medical.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** Un îngrijitor cu dureri de umeri spune că „îi poartă pe toți”. Examenul arată și suprasolicitare repetitivă la muncă.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Cum integrezi ambele niveluri?
2. Ce schimbare concretă poate reduce sarcina fizică?
3. Ce întrebare explorează responsabilitatea fără sugestie?

Modulul 12 - Pielea și sistemul imunitar

Fir conducător: Graniță, contact, protecție, identitate și diferența dintre sine și mediu.

Obiective de învățare

- Înțelegerea pielii ca metaforă a limitei.
- Abordarea prudentă a alergiilor și autoimunității.
- Prevenirea mesajului că persoana „se atacă singură”.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Piele	Legătura dintre interior și exterior, contact, apropiere, separare și imagine de sine.	De cine vreau să mă apropii sau să mă îndepărtez? Ce limită are nevoie de claritate?	Dermatozele au mecanisme inflamatorii, genetice, infecțioase și de mediu.
Eczemă / prurit	Iritație, contact dorit sau respins, neliniște și sensibilitate.	Ce mă irită în mediu și în relații?	Identificați alergeni, iritanți și cauze medicale; nu recomandați oprirea tratamentului.
Alergii	Autorul propune frustrare sau respingere asociată persoanei/evenimentului din jurul alergenului.	Ce context însoțește reacția, fără a nega alergenul real?	Alergia este o reacție imunologică; anafilaxia este urgență.
Autoimunitate	Poate fi explorată simbolic prin conflict interior și siguranță, dar fără formula „corpul se atacă deoarece nu te iubești”.	Ce susține sentimentul de siguranță și acceptare?	Bolile autoimune sunt complexe; limbajul moralizator produce rău.

Întrebări de autoobservare

- Ce contact îmi doresc și ce contact refuz?
- Ce limită poate fi exprimată clar?
- Ce expuneri reale există?
- Cum vorbesc despre autoimunitate fără vină?

Exercițiu practic

Harta granițelor: notează câte un „da”, un „nu” și un „am nevoie de timp” pentru corp, muncă și relații. Exersează o formulare asertivă cu voce joasă și ritm lent.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** O mamă aude că eczema copilului exprimă conflictul ei și se simte responsabilă de boală.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Cum corectezi mesajul nociv?
2. Ce factori medicali și de mediu trebuie evaluați?
3. Ce sprijin poate primi familia fără culpabilizare?

Modulul 13 - Integrarea tiparelor

Fir conducător: Nu căutăm un cod secret al organului, ci relația dintre corp, context, emoție, sens și resurse.

Obiective de învățare

- Integrarea sistemelor fără reducționism.
- Identificarea temelor transversale.
- Formularea unei hărți individuale verificabile.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Control	Poate apărea în somn, cap, digestie, vezică și tensiune musculară.	Ce încerc să controlez? Ce este de fapt influențabil?	Controlul nu este o etiologie medicală.
Siguranță	Se poate exprima în sistemul nervos, respirator, urinar, piele și relații.	Ce semnalează pericol și ce semnalează siguranță?	Trauma necesită abordare specializată.
Furie / frustrare	În modelul lui Martel apare în inflamație, ficat, bilă, articulații și gât.	Cum recunosc, reglez și comunic furia?	Inflamația nu dovedește furie reprimată.
Pierdere / tristețe	Poate fi explorată prin respirație, inimă, energie și apetit.	Ce am pierdut? Ce ritual de doliu sau sprijin este posibil?	Depresia și doliul complicat pot necesita ajutor profesional.
Flexibilitate	Articulații, coloană, mișcare, digestie și adaptare la schimbare.	Unde pot face o ajustare fără a mă abandona?	Rigiditatea fizică are explicații biologice și mecanice.

Întrebări de autoobservare

- Ce temă apare în mai multe sisteme?
- Care este formularea exactă a persoanei?
- Ce ipoteză este susținută și ce ipoteză este doar posibilă?
- Ce resursă are cel mai mic cost și cel mai mare beneficiu?

Exercițiu practic

Completează matricea: simptom → context → emoție numită → gând → nevoie → resursă → acțiune → indicator de progres. Repetă după două săptămâni și compară, fără a folosi ameliorarea drept dovadă a cauzei.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** O cursantă găsește aceeași temă - „nu am spațiu” - în dispnee, eczemă și cistite și presupune că a descoperit cauza tuturor.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Ce valoare are tema comună?
2. De ce nu demonstrează cauzalitate?
3. Cum se verifică separat fiecare simptom?

Modulul 14 - Aplicare practică și conduită profesională

Fir conducător: Explorare cu consimțământ, limite de competență, documentare și colaborare interdisciplinară.

Obiective de învățare

- Conducerea unei discuții sigure.
- Documentarea neutră a ipotezelor.
- Orientarea adecvată către medic sau psiholog.

Harta de sinteză

Zonă / manifestare	Lectură simbolică inspirată de Martel	Întrebări de explorare	Prudență clinică
Deschidere	Clarificăm scopul: explorare a contextului, nu diagnostic emoțional.	Ești de acord să explorăm ce se întâmpla în viața ta când au apărut simptomele?	Consimțământul poate fi retras oricând.
Observare	Fapte, cronologie, intensitate, factori agravanți și protectori.	Ce observi exact? Când? Cât durează?	Nu interpreta înainte de a colecta date.
Explorare	Întrebări deschise, o ipoteză la un moment dat, dreptul de a spune „nu se potrivește”.	Are vreo rezonanță pentru tine tema...?	Evită sugestia, presiunea și recuperarea forțată a amintirilor.
Acțiune	Un pas sigur: limită, conversație, jurnal, relaxare, somn, sprijin sau trimitere.	Care este cel mai mic pas util?	Nu modifica tratamentele și nu promite vindecarea.
Urmărire	Reevaluăm experiența și indicatorii, păstrând cauzalitatea deschisă.	Ce s-a schimbat și ce a rămas la fel?	Agravarea impune reevaluare medicală.

Întrebări de autoobservare

- Am consimțământ explicit?
- Lucrez în limitele competenței mele?
- Am separat citatul clientului de interpretarea mea?
- Există risc medical sau psihologic?
- Care este criteriul pentru trimitere?

Exercițiu practic

Simulare în perechi, 12 minute: 4 minute descriere, 4 minute întrebări, 2 minute alegerea unei resurse, 2 minute feedback. Observatorul bifează: neutralitate, consimțământ, limite, lipsa promisiunilor.

Studiu de caz pentru discuție

> **Caz:** Un practician îi spune clientei: „Problema ovarului arată că nu îți accepți feminitatea.” Clienta devine tăcută și rușinată.

Sarcină: identificați faptele medicale care necesită evaluare, cuvintele persoanei, ipotezele emoționale posibile și o întrebare deschisă care nu sugerează răspunsul.

Verificarea învățării

1. Identifică erorile etice.
2. Rescrie intervenția în limbaj explorator.
3. Ce reparare relațională este necesară?

Fișă de lucru - Harta corp-context-emoție-resursă

Folosește fișa pentru un simptom deja evaluat sau în paralel cu evaluarea medicală. Nu completa rubrica „sens posibil” dacă interpretarea produce teamă ori vină.

Data și ora	
Simptom și localizare	
Intensitate 0-10	
Ce s-a întâmplat înainte	
Gânduri automate	
Emoții și intensitate	
Senzații corporale	
Nevoie posibilă	
Sens/metaforă posibilă - opțional	
Factori biologici și comportamentali	
Resurse folosite	
Acțiunea următoare	
Semne de alarmă / specialist contactat	

Protocol SOMARTI în 8 pași

1. SIGURANȚĂ Verifică dacă există diagnostic, evaluare în curs sau semne de alarmă. Prioritizează medicina de urgență când este cazul.

2. CONSIMȚĂMÂNT Explică faptul că vei explora contextul și sensul subiectiv; persoana poate refuza orice întrebare.

3. DESCRIERE Notează exact simptomul, cronologia, intensitatea, frecvența și cuvintele persoanei.

4. CONTEXT Explorează schimbări, relații, pierderi, muncă, somn, alimentație, medicație și expuneri.

5. EMOȚIE Numește emoția cu intensitate și localizare corporală. Nu impune o emoție din dicționar.

6. METAFORĂ Oferă tema ca posibilitate: „Uneori oamenii asociază această zonă cu... Are sens pentru tine sau nu?”

7. RESURSĂ Alege o acțiune mică, sigură, în limitele competenței: limită, sprijin, jurnal, reglare, rutină sau trimitere.

8. REEVALUARE Urmărește indicatori subiectivi și obiectivi. Revizuiește ipoteza; nu transforma răspunsul la intervenție în dovadă etiologică.

Chestionarul personal EVOLVE

Bifează cât de des te-ai regăsit în fiecare afirmație în ultimele două săptămâni: 0 = deloc, 1 = uneori, 2 = des, 3 = aproape zilnic. Chestionarul personalizează ordinea lecțiilor; nu produce un diagnostic.

A. Suprasolicitare și control

Afirmație	0	1	2	3
Îmi este greu să mă opresc chiar când sunt obosită.	☐	☐	☐	☐
Încerc să prevăd și să controlez totul.	☐	☐	☐	☐
Mintea mea continuă să rezolve probleme seara.	☐	☐	☐	☐
Îmi este greu să deleg sau să cer ajutor.	☐	☐	☐	☐

B. Spațiu și limite

Afirmație	0	1	2	3
Spun „da” când corpul meu spune „nu”.	☐	☐	☐	☐
Mă simt invadată de cerințele altora.	☐	☐	☐	☐
Evit conversațiile despre limite.	☐	☐	☐	☐
Am nevoie de spațiu, dar mă simt vinovată când îl cer.	☐	☐	☐	☐

C. Exprimare și relații

Afirmație	0	1	2	3
Rețin ceea ce simt până când izbucnesc.	☐	☐	☐	☐
Îmi este greu să numesc emoția exactă.	☐	☐	☐	☐
Mă tem că voi fi respinsă dacă spun ce am nevoie.	☐	☐	☐	☐
Port resentimente pe care nu știu cum să le procesez.	☐	☐	☐	☐

D. Energie, bucurie și ritm

Afirmație	0	1	2	3
Viața mea are puține momente de bucurie autentică.	☐	☐	☐	☐
Ritmul meu zilnic pare impus de ceilalți.	☐	☐	☐	☐
Folosesc mâncarea, ecranele sau munca pentru reglare.	☐	☐	☐	☐
Îmi este greu să recunosc ce îmi face bine.	☐	☐	☐	☐

E. Corp și identitate

Afirmație	0	1	2	3
Mă critic pentru schimbările corpului.	☐	☐	☐	☐
Simptomele mă fac să mă simt trădată de corp.	☐	☐	☐	☐
Valoarea mea depinde mult de cât fac pentru alții.	☐	☐	☐	☐
Nu mai știu ce îmi doresc pentru mine.	☐	☐	☐	☐

Cum primești traseul recomandat

- Scorul cel mai mare la A: începe cu modulele 2, 5 și 11.
- Scorul cel mai mare la B: începe cu modulele 4, 8 și 12.
- Scorul cel mai mare la C: începe cu modulele 3, 7 și 10.
- Scorul cel mai mare la D: începe cu modulele 5, 6 și 9.
- Scorul cel mai mare la E: începe cu modulele 10, 11 și 13.
- Scoruri egale: începe cu tema care îți consumă cel mai mult energia în prezent.

Exemplu de recomandare: Temele tale dominante sunt suprasolicitarea, dificultatea de a cere ajutor și lipsa spațiului personal. Începe cu modulele 2, 4 și 11. După șapte zile, platforma îți va cere să alegi o singură schimbare observabilă.

Practici ghidate pentru platforma EVOLVE

1. Scanare corporală fără interpretare | 6 minute: Observă contactul cu suportul, temperatura, tensiunea și respirația. Numește senzațiile fără să cauți sensul. Încheie privind trei obiecte din cameră.

2. Orientare și siguranță | 4 minute: Privește lent în jur și lasă ochii să se oprească pe ceea ce transmite stabilitate. Observă dacă apare măcar 1% mai mult spațiu interior.

3. Emoție - impuls - nevoie | 8 minute: Numește emoția, localizarea, intensitatea 0-10, impulsul și nevoia. Alege o acțiune mai mică decât impulsul.

4. Limita în trei propoziții | 7 minute: „Când se întâmplă... observ... Am nevoie de... Aleg/te rog...” Repetă rar și elimină justificările inutile.

5. Corp - context - resursă | 10 minute: Parcurge fișa cursului și caută o resursă disponibilă azi, nu explicația perfectă.

6. Închiderea explorării | 5 minute: Numește data, locul și trei lucruri prezente. Mișcă mâinile și picioarele, bea apă și notează următorul pas concret.

Pe platformă, fiecare practică va avea versiune audio, buton „am finalizat”, intensitate înainte/după și opțiunea „nu a fost potrivită pentru mine”. În fiecare lună se adaugă o practică nouă, explicată într-un live cu Alexandra.

Dicționar rapid al simptomelor

Simptom	Sistem	Modul	Întrebarea de început
Alergie	Piele și imunitate	12	Ce din mediu mă irită concret și ce limită îmi lipsește?
Amețeală	Nervos	2	În ce situație simt că mi-am pierdut reperele?
Balonare	Digestiv	6	Ce observ în relație cu mesele, ritmul și stresul?
Căderea părului	Piele / endocrin	9, 12	Ce schimbări biologice și ce stresori coexistă?
Chist ovarian	Reproducător	10	Ce înseamnă pentru mine corpul în schimbare, fără a atribui o cauză?
Constipație	Digestiv	6	Ce îmi este greu să las în urmă și ce factori concreți există?
Durere lombară	Musculo-scheletic	11	Unde mă simt nesusținută și ce suprasolicitare fizică există?
Eczemă	Piele	12	Ce contact sau iritant observ? De ce protecție am nevoie?
Fibrom	Reproducător	10	Ce relație am cu siguranța, creația și identitatea mea?
Hemoroizi	Digestiv / circulator	5, 6	Ce presiune și ce factori fizici trebuie evaluați?
Insomnie	Nervos / endocrin	2, 9	Ce încerc să rezolv noaptea?
Migrenă	Nervos	2	Ce presiune îmi impun și ce triggeri observ?
Palpitații	Cardiovascular	5	Ce context și ce factori medicali însoțesc episoadele?
Răgușeală	Gât și simțuri	3	Ce mesaj îmi este greu să exprim?
Tiroidă	Endocrin	9	În al cui ritm trăiesc și ce dorință am amânat?

Cheie orientativă pentru verificările de modul

1. Fundamente: Un simptom poate fi influențat de context fără a fi „doar emoțional”. Întrebările neutre nu sugerează cauza. Modelul include nivel biologic, psihologic și social.

2. Nervos: Evaluarea medicală precede metafora. Triggerul poate preceda episodul fără a explica singur afecțiunea. Reglarea începe cu orientare și reducerea intensității.

3. Simțuri: Răgușeala persistentă se evaluează medical. Explorarea poate întreba ce este greu de spus. Limita asertivă descrie faptele, nevoia și cererea.

4. Respirator: Tratamentul astmului nu se întrerupe. Contextul poate fi urmărit într-un jurnal. Factorul agravant intensifică, dar nu este obligatoriu cauza.

5. Cardiovascular: Medicația nu se modifică fără medic. Atelierul poate susține reglarea, nu înlocuiește controlul tensiunii și evaluarea riscului.

6. Digestiv: Restricția neghidată poate produce carențe și anxietate. Se urmăresc mese, tranzit, simptome, somn și context. Ipoteza rămâne multifactorială.

7. Hepatobiliar: Furia este o temă posibilă, nu etiologia bolii. Se lucrează în paralel cu factorii metabolici, alimentația, mișcarea și monitorizarea.

8. Urinar: Conflictul poate fi context, nu agent infecțios. Infecțiile recurente cer evaluare, iar limitele relaționale pot fi lucrate separat.

9. Endocrin: Autoimunitatea nu este o vină. Îngrijirea integrată combină monitorizarea, tratamentul, stilul de viață și sprijinul emoțional.

10. Reproducător: Răspunsul reduce rușinea și reafirmă lipsa vinei. Se oferă alegere, consimțământ și orientare specializată când apare trauma.

11. Musculo-scheletic: Povara emoțională și suprasolicitarea mecanică pot coexista. Se ajustează ergonomia și distribuirea responsabilităților.

12. Piele: Părintele nu a creat eczema copilului. Se evaluează mecanismele medicale și mediul, iar familia primește sprijin fără culpabilizare.

13. Integrare: Tema comună organizează reflecția, dar nu dovedește cauza. Fiecare simptom se verifică separat.

14. Conduită: Intervenția categorică, rușinantă și fără consimțământ este inadecvată. Se repară prin recunoașterea impactului, scuze și revenire la alegerea clientei.

Tablou de progres EVOLVE

Etapă	Indicator	Reflecție
Săptămâna 1	Am completat jurnalul în ___ zile. Intensitatea temei dominante: început ___ / final ___.	Ce am observat fără să interpretez?
Săptămâna 2	Am numit o emoție și o nevoie în ___ situații.	Ce resursă a funcționat?
Săptămâna 3	Am formulat ___ limite și am cerut ajutor de ___ ori.	Ce vină pot lăsa jos?
Săptămâna 4	Am finalizat harta și am ales un plan de 21 de zile.	Care este următorul pas și cine mă însoțește?

După cele patru săptămâni

EVOLVE continuă cu tine: Platforma păstrează progresul, recomandă următorul modul, deschide provocarea de 21 de zile și te invită la live-ul lunar. Nu închei cu „am citit un PDF”, ci cu o hartă personală, o practică aleasă și un om sau o comunitate care te poate însoți.

Formulări recomandate și formulări de evitat

Recomandat	De evitat
„Observi vreo legătură între context și simptom?”	„Știu exact de ce ai această boală.”
„Tema aceasta are sens pentru tine sau nu?”	„Organul acesta înseamnă întotdeauna...”
„Emoțiile pot influența experiența simptomului.”	„Ți-ai creat boala prin emoții.”
„Lucrăm complementar evaluării și tratamentului.”	„Dacă rezolvi conflictul, nu mai ai nevoie de medicamente.”
„Nu este vina ta; căutăm resurse și opțiuni.”	„Nu te-ai vindecat fiindcă nu ai iertat.”

Evaluare finală

1. Explică în maximum 100 de cuvinte diferența dintre asociere simbolică și cauzalitate medicală.
2. Alege două sisteme și compară temele emoționale recurente.
3. Rescrie afirmația „ficatul bolnav înseamnă furie” într-o întrebare sigură și neutră.
4. Construiește o mini-hartă biopsihosocială pentru un simptom la alegere.
5. Numește cinci semne că explorarea trebuie oprită sau orientată spre specialist.
6. Propune un exercițiu de autoobservare cu un indicator de progres.
7. Descrie cum ai răspunde unei persoane care dorește să oprească tratamentul după identificarea unui conflict.
8. Explică de ce ameliorarea după reducerea stresului nu dovedește că stresul a fost singura cauză.

Temă de absolvire

Realizează un studiu de caz anonim de 2-3 pagini folosind protocolul în 8 pași. Include: datele observabile, contextul, o singură ipoteză simbolică formulată prudent, factorii medicali considerați, resursele alese, criteriile de trimitere și reflecția etică. Nu include date identificabile și nu promite rezultate terapeutice.

Glosar

Asociere simbolică	Legătură metaforică folosită pentru reflecție; nu demonstrează mecanism biologic.
Biopsihosocial	Model care privește sănătatea prin interacțiunea factorilor biologici, psihologici și sociali.
Cauzalitate	Relație în care un factor contribuie demonstrabil la producerea unui rezultat; necesită dovezi adecvate.
Corelație	Două fenomene apar împreună, fără ca unul să fie neapărat cauza celuilalt.
Factor agravant	Element care poate intensifica un simptom fără a fi cauza inițială.
Metaforă corporală	Mod de a descrie experiența prin imagini ale corpului: „nu pot digera”, „port o povară”.
Reglare	Proces prin care sistemul nervos revine într-o zonă de funcționare tolerabilă.
Semn de alarmă	Manifestare care justifică evaluare medicală promptă sau urgentă.
Trauma-informed	Abordare care prioritizează siguranța, alegerea, colaborarea și evitarea retraumatizării.

Bibliografie și surse

Sursa principală pentru perspectiva simbolică

- Martel, Jacques. Marele Dicționar al Bolilor și Afecțiunilor: Cauzele subtile ale îmbolnăvirii. Ediție nouă, revizuită și adăugită. Editura Ascendent, 2012. Cursul sintetizează și reorganizează temele; nu reproduce dicționarul.

Surse pentru cadrul de prudență și sănătate integrată

- American Psychological Association. Stress effects on the body. https://www.apa.org/topics/stress/body
- National Center for Complementary and Integrative Health. Mind and Body Approaches for Stress and Anxiety: What the Science Says. Actualizare 2024. https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/mind-and-body-approaches-for-stress-science
- World Health Organization. Comorbidities with physical health. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/comorbidities-with-physical-health
- World Health Organization. Noncommunicable diseases. Actualizare 2025. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

Drepturi și utilizare: Material educațional original creat pentru SOMARTI Academy. Ideile simbolice sunt atribuite sursei principale. Pentru distribuție comercială, verifică drepturile asupra eventualelor citate sau imagini adăugate ulterior. Acest suport nu acordă drept de reproducere asupra cărții-sursă.