

**Elena-Cristina DOBRESCU** este psiholog clinician, consilier și psihoterapeut de orientare umanistă, cu formare în cadrul Școlii de Psihoterapie Experiențială din România – Institutul SPER. Este specializată în Psihodiagnoză, Consiliere și Psihoterapie Unificatoare a Copilului, Cuplului și Familiei, Dezvoltare Personală individuală și de grup, Terapii creativ-expresive, cu peste 7 ani de experiență în domeniu. Trainer psihonutriție, wellbeing și wellness, cu formare art-terapeutică. Masterand al Universității din București, interesată de maniere de exprimare artistică, corporală, creativă și (psihonutriție).

**ELENA-CRISTINA DOBRESCU**

## *Psihologia compulsivului*

**Iubire, sexualitate, mâncare**



Editura SPER  
Colecția *Anim*, nr. 23  
București, 2019

Editura SPER – acreditată categ. B de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS), CNCS și CNATDCU (lista A2, panel 4, poziția 15).

Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER.

Nicio parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în niciun fel fără acordul scris al editurii.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**DOBRESCU, ELENA-CRISTINA**

**Psihologia compulsivului: iubire, sexualitate, mâncare** / Elena-Cristina

Dobrescu. - București: Editura S.P.E.R., 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8429-72-4

159,9

Director General: prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan

Director Editorial: dr. Mădălina Voicu

Referent științific, corectură, tehnoredactare și copertă: dr. Mădălina Voicu

Ilustrații: Elena-Cristina Dobrescu

Imagine copertă: Cosmin-Octavian Căbăroiu

Difuzare - Editura SPER

București, Splaiul Independenței, nr. 17, sector 5

Tel./ Fax 031.104.35.18

E-mail: [comenzi.sper@gmail.com](mailto:comenzi.sper@gmail.com)

Web: <https://www.librariasper.ro>

<http://editurasper.wordpress.com>

<http://www.sper.ro>

[www.jep.ro](http://www.jep.ro)

[www.artte.ro](http://www.artte.ro)

## CUPRINS

PREFAȚĂ .....	7
<b>Capitolul 1. MÂNCAREA</b>	
<b>Mecanisme psihologice ale compulsiei alimentare</b>	
1.1. Abuzul, disocierea și foamea de... sens .....	22
1.2. Comunicarea simbolică a unor memorii corporale .....	25
1.3. Mitul sacrificiului suprem și furia .....	34
1.4. Dieta, culpa și orchestra .....	49
1.5. Iubire și flagel .....	53
1.6. Competență, competiție, cămin .....	60
1.7. Goliciunea baletului pe muchie de cuțit .....	65
1.8. Noul, controlul și spaima .....	70
1.9. Travalii, treceri și respingeri .....	72
1.10. Formațiuni reacționale: sănătate curat-murdară .....	76
1.11. Mame, biberoane și tipare .....	80
1.12. Distorsiunea înfulecare - înfometare .....	83
1.13. Roluri și Oscaruri .....	91
1.14. Să ceri înseamnă să faci loc .....	96
1.15. Bandaje: mâncarea ca partener .....	99
1.16. Corpul, cel mai inteligent creier .....	103
1.17. Securizare – control – loialitate .....	108
1.18. Mai slăbește-mă, ok? .....	113
1.19. „Am o ceață în stomac de mă caută foamea cu lanterna.” Ha. ....	120
1.20. Stai – cum adică perfect? .....	129
1.21. Cuplul – ocnofil și filobat .....	136
<b>Capitolul 2. SEXUL</b>	
2.1. Cum mănânci, așa faci tot .....	144
2.2. Corpul și sexul .....	150

2.3. Iluzia .....	154
2.4. Parcimonia i cărți.....	159
2.5. Așteptarea, „anticamera deziluziilor” .....	161
2.6. Paravanul și fuga .....	163
2.7. Roluri, scheme, stratageme .....	166
2.8. Lipsa .....	170
2.9. Sexul compulsiv – frica de contact .....	173
2.10. Sex și spiritualitate .....	182
2.11. Sexul ca substitut .....	188
2.12. „Mai mult” – dușmanul lui mult .....	190
2.13. Biciuiri .....	195
2.14. Erotic și emoțional .....	219
 Capitolul 3. INTIMITATEA, MÂNCAREA ȘI METAFORELE INCORPORATE .....	 232
Vorba dulce, mult aduce .....	233
 BIBLIOGRAFIE .....	 252

## PREFAȚĂ

*Fiecare rând din carte este, rând pe rând, trăit și se impune, prin urmare, să mulțumesc tuturor pacienților la a căror istorie de viață am fost prezentă, prin împărtășire, cât și tuturor celor care, prin prezența ori absența lor, m-au inspirat și au contribuit la nașterea acestui proiect. Poveștile au prins viață aici; fără acestea, scrierea de față ar fi fost difuză. Tot ce a fost cândva, deci, încarnat, încapsulat și conținut, a fost ulterior evacuat sau prelucrat prin scris și desen. Să scrii devine, în acest caz, un act organic, ca un preludivu visceral, necesar iubirii de sine. Când goleşti ce nu e al tău, ca să-ți faci loc în casă, redevii, unifici tot ce era polarizat. Scrisul și desenul au adus laolaltă, în cazul meu, tot ce a fost împrăștiat, disparat, (între)rupt, neluminat.*

*Nu intenționez prin această scriere nici să îți dau sfaturi, nici cugetări, nu doresc să fie un conținut pe care să-l înghiți pe nemestecate, nu e tocmai o propovăduire, nici nu pleacă de la premisa că am descoperit vreo „cale”. Cartea asta nu își propune, ea doar s-a scris. Firește, dacă ceva te inspiră, dacă ceva de aici te mișcă într-un fel, dacă vei avea tendința să închizi cartea, poate, dacă-ți vei aminti lucruri sau dacă vei pleca de aici cu altă stare de spirit, scrierea probabil a ajuns la tine – singurul ei scop. Altfel, ea rămâne o adunare de istorii corporale și de memorii sufletești. Nu mi-am propus ca tu să pleci de aici mai cult, mai învățat, vreau să iei doar ce ai nevoie, dacă ai nevoie – e doar un tip de hrană. Nu vreau să accepți nimic de aici ca fiind un adevăr, decât dacă va rezona astfel în tine. Nu este nici o carte despre alimente, nu demonizăm diete și nici persoane aici. Aici nu predau, nu instruiesc, nu țin speech-uri, nu e o prelegere. Aici te invit la masă cu propria emoție, cogniție și senzație corporală.*

## Capitolul 1. MÂNCAREA

### Mecanisme psihologice ale compulsiei alimentare

#### 1.1. ABUZUL, DISOCIEREA ȘI FOAMEA DE... SENS

*„Când tata îmi apăsa pe genunchi ca să învăț să fac fluturașul mai bine pentru ora de gimnastică, el ajutându-mă să exersez acasă, efectiv, crede-mă, îmi venea să mor. Apoi NU înțeleg de ce am început să mănânc, asta ani mai târziu, în liceu. Am început să mănânc deși toată lumea mă complimenta că sunt slabă. Apoi mi-am ales un prieten habotnic în fața căruia îmi deschideam picioarele imediat, cât ai zice «Tatăl Nostru», ca de altfel în fața tuturor bărbaților care au urmat în viața mea. Nu era mare lucru acum să desfac picioarele. Tot în liceu am avut primul episod de bulimie.” (A., 25 ani).*

Mâncătorul compulsiv are un psihic compulsiv. El adună kilograme din nevoia sa de protecție, așa se apără el la maturitate. Din nevoia de a prinde contur, identitate; de unde nu s-a simțit niciodată important, nu a fost privit în propria-i individualitate sau a fost rejectat, el învață să se panseze cu hrană. El învață să se apere mai mult decât să acționeze, este defensiv și nu acțional cu privire la nevoile sale. Învață din experiențe timpurii și tot timpul traumatizante un mecanism care are rolul de apărare a părții nevătămate din el: **disocierea**. Clienta de mai sus a învățat să se apere de un posibil incest simbolic prin mâncare – cu cât tatăl îi spunea că este slabă și frumoasă, cu atât ea a început să mănânce mai mult, la o perioadă după aceste evenimente, dar nu întâmplător în adolescență, perioadă în care hormonii sexuali se trezesc, se activează (testosteron și estrogen). Orice pulsione sexuală trebuie

pusă la pământ acum, pentru că inconștient este asociată unui posibil abuz. Incesturile, chiar și figurate, imaginate, posibile, sunt o amenințare pentru structura psihică, situație care impune apărare, ferire, dosire. Alegerea partenerială a unui iubit pasionat de religie și fervent practicant al dogmelor bisericești, în cazul de mai sus, este reconfortantă și eliberatoare. Din cauza conflictului oedipian încă prezent și neprelucrat, fetița își dorește tatăl și, deci, își va alege drept partener un „trimis al lui Dumnezeu”, în persoana unui băiat care aparține unui cult bisericesc. Sexul cu el devine o formă de proclamare a iubirii pentru Dumnezeu-Tatăl, un abandon de sine într-un incest simbolic, dar totuși protectiv, de data asta.

Clienta continuă: *„Tatăl meu nu era așa prezent acasă, când eram eu adolescentă, muncea destul de mult. Aș fi avut nevoie de el, dar mereu relația noastră a fost cam... săracă. Așa că eu m-am legat de băiatul ăsta, era ca un zeu pentru mine, era și mai mare și deci mai cu experiență de viață. Făceam orice spunea el. Părerile lui erau extrem de importante, adică orice îmi zicea, mă conformam. A fost important pentru mine, fiindcă m-a învățat cum să mă port în societate, cum să mă îmbrac și cum să îmi fac părul. Îmi spunea și cum ar trebui să îmi fac machiajul. Și eu urmam întocmai planul lui cu mine, mă transformam zilnic pentru a deveni exact cum îi plăcea lui. A fost o despărțire grea, motiv pentru care am și căutat să vin în terapie, chiar dacă au trecut ani de zile, relația asta încă mă bântuie, la fel cum mă obsedează efectiv ideea că sunt grasă, deși am 50 kilograme și sunt înaltă.”*

Undeva în sinea lui, a compulsivului, există o parte atât de rușinată și vătămată încă, pe care simte constant nevoia să o protejeze luând distanță – fie prin numărul de kilograme în plus, care plasează o distanță dacă vrei corporală între Sine și Celălalt, fie „fugind” din propria-i corporalitate, emoție și rupându-se de Sine, de cine este el azi. Un mâncător compulsiv ia forma unei poezii Haiku, dacă vrei,

poezie cu rima „tăiată”, limitată la câteva silabe, prin care se poate ilustra un concept vast. Scurt, condensat, puternic, pregnant, complex și pătrunzător, exact ca interioritatea unui mâncător compulsiv. Constant încearcă să își caute, parcă, rima cu viața sa interioară, acea vibrație la unison între laturi ale sale aflate în conflict: ce vrea el – ce se așteaptă alții de la el. Adesea iese cu scânteii, fulgere și flăcări, căci tensiunea creată necesită evacuare.

Chiar dacă crezi că poeziile frumoase sunt doar cele în care versurile se potrivesc unele cu altele și cele care „trebuie” să arate, să exprime, să ființeze doar într-un anumit mod, cel digerat de toată lumea, știi și tu că arta nu a fost creată din regularități și adesea ea are ca scop să trezească emoții, unele puternice, și chiar să aducă înțelegeri noi la probleme vechi. Artă doar oferă un cadru în care fiecare dintre noi își proiectează frici, dorințe, nevoi și pulsioni active, dar inconștiente. La fel se întâmplă și cu farfuria ta, ce pui sau nu pui acolo e o artă care arată constant un conflict vechi, o dorință arzătoare, o fugă de realitate, o limitare, impuneri sau acces la plăceri. Scopul artei, dacă tot te-ai gândit să faci din relația cu hrana o artă, este să aducă în câmpul conștiinței umane adevăruri care altminteri nu și-ar găsi ieșirea. Asta se poate întâmpla dacă și numai dacă este lăsată să fie, și nu să fie *cumva*. Că vorbim de arte plastice, arta de a iubi, arta de a mângâia sau arta de a găti. Bunătatea de sine nu are de-a face cu îndreptarea iregularului, ci cu transformarea percepției asupra lui. Mâncarea devine astfel propriul tău limbaj simbolic, extrem de greu de descifrat chiar și pentru tine, când îți limitezi viziunea. Dacă alimentele tot au devenit maniera ta metaforică de comunicare a celor mai aprige conflicte personale, dă-ți voie să fii curios cu privire la mesaj, încearcă să auzi ce caută de fapt corpul să-ți transmită, fără a distorsiona mesajul lui cu interpretări legate de „corect”, „greșit”; lasă-l să vedem ce ne zice și nu uita nicicând că:

*Există frumusețe în iregularitate.*

## 1.2. COMUNICAREA SIMBOLICĂ A UNOR MEMORII CORPORALE

Dacă a devenit un automatism mental să folosești hrana ca o prescripție medical-emoțională, uneori refuzându-ți-o, alteori făcând abuz de ea, este foarte posibil ca memoria ta contextuală să fi asociat mâncarea plăcută simțurilor cu evenimente periculoase, de respingere sau suferință, de singurătate ori plictiseală. Cândva în istoria ta de viață ai început să apelezi la mâncare ca la singurul pansament aflat la îndemână, fiindcă nu știai ce altceva să faci cu toată emoționalitatea resimțită; ea se cerea calmată și înțeleasă, netezită. Mâncai ca substitut pentru a fixa „erori de soft”, intrinseci, structurale, individuale. Ca și cum modelând întâi corpul, cognițiile îi vor urma. Asta ai continuat să faci și în anii ce au urmat, ca adult, ai căutat să „îndrepi” aceste neajunsuri percepute, care cândva aveau sens pentru tine, ele devenind ancore explicative pentru situații care depășeau puterea de înțelegere a unui copil la vârste fragede. Încearcă să-ți confirmi, prin blamarea propriei corporalități, de ce „meriți” să fii respins, îți spuneai că oamenii se poartă nepotrivit fiindcă ai două, trei sau zece kilograme în plus. În realitate nu făceai decât să scrii povești care să te aline înainte de culcare, adică în viața de zi cu zi, căci, apelând la mâncare în absența foamei, te adormi, îți anesteziezi simțurile. Fixându-te exclusiv asupra unor alimente care să „repare” rușinea trăită, fixându-te asupra dietelor, regimurilor care promit să „curețe” și să netezească orice asperitate a firii tale, elimini din povara blamării constante pentru lucrurile la care ai fost expus fără să dorești, pentru situații care te-au responsabilizat în absența capacităților emoționale, psihologice de a face față. Te înțeleg, nu aveai cum altfel. Ai preluat asupra ta vina pentru scenete de viață ireale adesea și ai încercat să cauți defecte personale pentru a-ți justifica comportamentele dureroase ale celor care te aveau în grijă. Te-ai gândit, ca adult, în plin conflict emoțional cu alimentele, că dietele pot regla o formă imprecisă și inacceptabilă

a propriei firi, formă care nu numai că a predispus, dar a și invitat sau te-a făcut susceptibil abuzurilor, nedreptății. Așa ai simțit dintotdeauna și așa trebuie că este, îți zici și azi. Pur și simplu, altfel nu îți poți explica de ce tocmai ție ți s-au întâmplat unele lucruri abominabile și nu altor – e clar că trebuie să fie vorba de un „defect din fabrică”, cum zicea o clientă azi pe canapea, la ședință. Toată viața ți-o poți pune în căutarea și îndreptarea „defectului” perceput și, cu ocazia asta, ai și o nouă preocupare, al cărei scop este să te separe de adevărata problemă: propria singurătate, spaima singularității, nașterea de nou. *Frica de necunoscut este frica de propriul tău inconștient*. Prin ceea ce faci, de cele mai multe ori, prin faptul că fugi de ea, că-i negi prezența și importanța, nu faci decât să o întreții prin diverse șiretlicuri. De exemplu, poți să alegi să mănânci diferit de oricine din jurul tău. Prin asta, nu numai că ai un statut special, însă la un nivel relațional te și separă de ei, reușești să te ții la distanță, fiind unic de data asta prin faptul că alegi un regim de viață distinct. Pe de-o parte asta ne spune despre tine că știi care îți sunt granițele, poate, însă puse la o așa depărtare, nu mă mir de ce abia ajungi la Celălalt ori el la tine, nemaivorbind de ce lași să te hrănească din interacțiunile cu Acesta. Te invit de fiecare dată să-ți aduci aminte scopul tău cu privire la relațiile tale cele mai apropiate: de a crea distanță sau de a veni la jumătate? Orice decizi pentru tine va fi bine, dacă simți că asta te aduce mai aproape de tine și de nevoia ta de mângâiere:

*„Ar fi cu mult mai bine dacă am împărtăși nesiguranța noastră, dacă ne-am strânge cu toții la un loc în noi înșine, pentru a ne spune că fasolea verde și vitamina C, chiar dacă hrănesc animalul, nu salvează viața și nu sunt hrană pentru suflet.” (Barbery, 2016, p. 81).*

„Hrană pentru suflet”, vezi tu, este o exprimare la care un compulsiv nu mai știe de o vreme cum să se raporteze, căci nu înțelege exact la ce se referă. El va spune: „Ei, dar cum adică «hrană pentru

suflet)? Ce fel de chestie mai e și asta? E vreo porcărioară de care nu am timp acum să mă ocup, o prostioară, acum am treabă, mă duc să scriu e-mail-urile alea urgente și să calculez câte grame de proteină am voie la prânz, nu am timp de chestii din astea spirituale, la ce ajută?”. Așa e. Într-adevăr, poate că nu ajută la nimic din ce te aștepti, căci, sincer, ele nu aduc un nou premiu în viața ta și nici o laudă din partea șefului tău ori a vreunei autorități pricepute pe care ai investit-o din nevoia ta de repere. Ele pot aduce, dacă ești dispus să primești, o înțelegere asupra unor nevoi de care ai uitat, dar pe care le manevrezi cu hrana. Căci azi tu comunică despre tine și prin felul în care te alimentezi. Dacă animalele comunică prin urlete și țipete sau prin diverse poziții corporale care să anunțe un pericol sau existența hranei în apropierea lor, ori disponibilitatea sexuală, tu îți adaugi porții suplimentare în absența foamei fizice, fiindcă încerci să ne comunică un aspect legat de o foame insașiabilă, de o lipsă aparentă de control asupra unor emoții anume. Ca primele specii de hominzi care comunicau similar cu animalele azi, adică prin zgomote și mișcări corporale, prin faptul că tai de pe ordinea de zi masa de prânz, în timp ce seara ai ca partener paharele de vin, comunică anumite nevoi în raport cu anumite neputințe, nu? Ar putea fi vorba despre nevoia de apropiere și căldură, de contact și intimitate, în principiu, dar nu în absolut. Merită să te întrebi, poate, dacă nu mai ai chef de alimente, ai avea totuși poftă de... iubire, atenție? De o pauză? De a fi văzut? De putere? De relaxare? De un context socio-profesional în care să te exprimi creativ? Ce semnale încerci să ne dai?

Ca mâncător compulsiv, când crești într-un mediu familial ostil (este apanaj al tulburărilor de alimentație), în care nu simți că aparții, având constant sentimentul unui nod în relația ta cu membrii familiei tale, când trăiești senzația de „aterizare” în acel mediu și nu de „înfrăținare” în acel spațiu, înțelegi despre tine, printre altele, că e nevoie „să faci” ca să contezi, „să fii într-un fel anume și doar așa” ca să contezi. Condiționări după care adesea te ghidezi și azi. Studiile empirice arată că existența unor relații de dependență excesivă a

acestor persoane de membrii familiei, un grad scăzut de flexibilitate în cadrul dinamicilor familiale, un tip de comunicare sărăcită și evitarea conflictelor – toate acestea au fost asociate cu anumite comportamente alimentare nesănătoase, cu tulburări alimentare (mâncat compulsiv, anorexie, *binging*, bulimie) și chiar psihopatologie alimentară (obezitate), cu precădere în rândul fiicelor. Mediile familiale ale acestora sunt caracterizate de nivele ridicate de supraprotecție (care este o formă de abuz), rigiditate, lipsa unor maniere sănătoase de rezolvare a conflictelor, persuasiunii. Coabitarea în aceste structuri familiale „nehrănitoare” a fost asociată cu nenumărate dimensiuni psihologice, precum note de insatisfacție corporală, perfecționism, existența unui anumit ideal de frumusețe, frica de maturizare, nevoia de siguranță interpersonală, conștiință de sine ridicată (Cerniglia et al., 2017). Orice reguli inutile înghiți, echivalează cu kilograme depuse, pe termen lung. Orice nu-ți aparține, dar metabolizezi, te supradimensionează. Orice nu lași să treacă, târâști după tine. Orice nu te hrănește emoțional, te va trimite la surplus alimentar și corporal.

### ***Îngrășarea ta vine din abuz, nu din alimentația ta.***

Abuzul, conform DEX, este un tip de *întrebuințare fără măsură, exces, depășirea atribuțiilor, înșelăciune*. Acest „fără măsură” contribuie la cantitatea de mâncare „fără măsură” din farfuria ta, a stărilor de apăsare sau tristețe „fără măsură”, a activismului tău „fără măsură”. Da, despre asta e vorba în procesul remodelării corporale și mentale: despre a-ți găsi măsura asta individuală. Granița. Vama, despre a (te) delimita și nu limita la ce ți s-a sugerat despre tine.

Astfel, cel care are parte de un ambient familial agresiv, carentat, lacunar emoțional, deprimant sau angoasant pricepe că atașamentul nu are sens și că distanțele sunt binevenite, chiar dacă el moare de foame; adică va evita orice presupune că l-ar afecta, simțind constant nevoia de protecție în contact cu mediul extern: „*mai bine în siguranță, decât expus*”. Astfel, aici va găsi mereu hrană substituit

pentru nevoia de conectare și de apartenență: că este telefonul, Instagram, alcoolul sau ciupercile halucinogene, orice îl face mai *chill* devine hrană, deci relaxare. Contactul profund, real, la care râvnește este rapid eliminat din lista de posibilități de satisfacere, fiindcă pare costisitor energetic și tendința lui este să se programeze pe eșec, oricum. Din frica de a nu suferi din nou, de a nu fi respins, de a nu fi judecat, pleacă emoțional, se retrage, se micșorează, căpătând forță simbolică prin hrană simbolică. **Mâncarea nu judecă. Și nici nu produce ravagii atât de sonore și rapide – mâncarea nu pleacă, nu abandonează, nu te lasă pe „hold”, nu țipă, nu amenință, nu bate, nu e violentă, nu te face să-ți pierzi demnitatea, nu te manipulează, nu urlă, nu condiționează, nu pretinde, nu obligă, nu minte.** În felul acesta, înveți să controlezi cu mâncarea de pe farfurie orice îți scapă printre degete în afara ta, în relațiile tale. Aranjezi meticolos gramajele și citești etichetele produselor cu religiozitate, te îndrepti, cauți să intri, din anumite privințe, „în rând cu lumea”, ca apoi să scapi de lume, cauți să te ții ordonat, când tot ce spui despre tine este: „nu mai suport să fac asta, vreau să fiu liber și nu circumspect la orice se întâmplă”. E normal.

Adevărata problemă sunt lacrimile de care fugi oriunde și în orice sau în oricine nimerești. Îți spui, într-un fel sau altul, că prin abțineri, prin forțări, prin încercări de diminuare a propriei identități, poate vei putea remodela aceste greșeli necomise, de altfel. Mâncarea devine apoi un confort în vremuri apăsătoare, ca o apărare împotriva unor momente grele sau tensionate. Reiei rapid ciclul abținerii oricând simți că lucrurile îți scapă de sub control. **Aici începe jocul sadic-masochist în relația mâncătorului compulsiv cu alimentele: își interzice dreptul la existența așa cum ar avea nevoie, ca ulterior să devoreze tot ce nu are nevoie, peste puțințele corpului de asimilare, metabolizare.** Tot acest joc are caracter defensiv, după cum se poate observa, este o deturnare a atenției de la ceva atât de presant și dureros, încât senzația constantă este că nu îi poate face față

altfel, decât trecând la acte autopunitive, în vederea diminuării unui distres cognitiv și emoțional major.

Jocul acesta chinuitor, al persoanelor care consumă compulsiv orice, îi poate deraia de la adevăratele nevoi și lasă senzația de libertate de sine, pe când, în realitate, e o capcană mentală cu mult mai apăsătoare. **Multe persoane compulsive mărturisesc adesea că teama lor cea mai mare este de a nu dezvolta dependență de partener, de a nu se simți „prinși”. Adesea sunt persoanele care au o altă compulsie – fie devin „workaholici”, fie „clean eaters”, fie folosesc holotropice. Fug de o dependență într-o altă adicție. Ca și cum s-ar vâri singuri într-un lagăr. Un lagăr însă mai previzibil, predictibil și sigur.**

Uneori chiar te surprinzi cum apelezi la mâncare în momentul în care te simți „descoperit”, „plictisit”, „fără scop”, ca și cum ai nevoie să îmbraci imperios un înveliș protector psihologic sau fizic ca să te simți din nou plin, viu, animat. Apărarea de inform și amorf prin apelarea la mâncare în absența foamei fiziologice devine un totem identitar, o a doua piele de care tot încerci să scapi ulterior. Observi deja cât dinamism se învâрте în relația ta cu hrana? Câtă zarvă, câtă activitate. Cine ai mai fi tu în absența acestui tumult creat în jurul alimentării? În felul acesta, jucând și rejucând aceeași piesă, solidifici o structură psihologică fragilă, care nu pare să capete altfel forța de care are nevoie pentru a înfrunta „necunoscutul”. În aceeași măsură, atunci când te îngrași simți nevoia să intri rapid la regim. De unde te protejai mâncând tot, începi să tai din orice îți face plăcere, deoarece ai depășit, îți spui tu, limita și este nevoie ca „slăbiciunea” anterioară să fie reparată prin actul abținerii. Așa ai ajuns să interpretezi și să îți definești puterea. Acolo se dă bătălia ta psihologică cu propria ființă, cu cât te ții mai slab pe cântar, cu atât te percepi ca fiind mai puternic în dinamica tale relaționale sau în momente de cumpănă.

Normal, și opozitul este valabil: cu cât mănânci ce vrei sau ce îți place, te simți vulnerabil, neputincios, ușor de învins. Și uite așa, în felul acesta, te ții într-una pe o muchie ascuțită pe care vrei cu ardoare să înveți să faci balet, dar cumva capeți, pe lângă duranță la durere,

multe răni. Mereu te îngrași și slăbești, la limita dintre sub și supraponderal, o limită existențială, unde mereu mecanismele tale neuro-hormonale secretă cortizol (glucocorticosteroid) și adrenalina și te țin activ, prins, febril. Nu poți să stai adesea niciun minut fără să ai mintea ocupată cu ceva, iar ciclul slăbit-îngrășat pare să aibă și acest sens în viața ta, nu? Te ține mereu în alertă.

Te invit să fii atent ce se întâmplă în interiorul tău în momentul în care iei decizia să începi un nou regim alimentar, să vrei să excluzi anumite alimente, să împrumuți direcții nutriționale promovate doar în on-line, adesea fără baze științifice consistente. Te invit să te uiți atent în ce momente hotărăști să faci asta, în urma căror trăiri ori experiențe, cum de ai ajuns iar în acest punct, în care, pentru a nu-știi-câta-oră, îți refuzi orice îți face plăcere, ca apoi să înfuleci fără oprire? Aș vrea să nu te judeci, ci doar să observi. Te invit să revezi cu mine, acum, ideea conform căreia orice merge prost în viața ta intimă de azi este datorat formei corpului tău sau numărului de kilograme. Te invit să te detașezi obiectiv, pe cât poți, de această explicație pe care ți-ai scris-o mental de nenumărate ori și să devii martorul care acum doar o analizează. Cum ți se pare? Te-au respins oamenii pentru că înainte te-au verificat pe un cântar imaginar de-al lor sau te-ai asigurat că îi ții cât mai departe, așteptându-te la o evaluare negativă și, deci, la o posibilă respingere? Este acesta un adevăr absolut al relaționării tale sau doar o explicație de care creierul tău și structura ta psihică au avut nevoie ca să poată supraviețui unor confuzii majore legate de rolul tău în familia de origine ori unor acte de o cruzime emoțională majoră? Stilul tău alimentar de azi și apelarea la diete ori supraalimentare joacă doar un rol de apărare împotriva a ceva ce nu mai dorești să re trăiești, ca și cum te aștepti oricând să se întâmple. Te menții în rolul unei victime, crezând că ești chiar rolul, performând zilnic; așa perpetuezi suferința, deoarece, inconștient, o atragi, ca să poți rejuca scenariile cunoscute, la care deja excelezi. Cu acest rol știi cel puțin că vei fi nominalizat și vei primi Oscarul, anual, pentru „persoana care merită cea mai multă iubire, dar nu-și dă încă