

**Coordonator**

**Sorina Daniela DUMITRACHE**

**Cu contribuția autorilor:**

**Florin VANCEA Carmen-Maria MECU  
Mădălina VOICU Gabriela MARC Olivia MOCANU  
Lucian ALECU Naiana VATAVU Camelia CHEȚU  
Flavia Dorelia CARDAȘ Gina ILIE Alexandra MITROI  
Suzanne HENWOOD Grant SOOSALU  
Jeanina CÎRSTOIU Daniel A. PETRE**

**CORP, TRAUMĂ, VINDECARE**  
**Diagnoză și intervenție psihoterapeutică**



**Editura SPER**  
**Colecția „ALMA MATER”, nr. 50**  
**București, 2020**

A lucrat în proiecte interdisciplinare în psihologie și în artă ca psiholog educațional (în grupuri interdisciplinare pentru copii diagnosticați cu autism – intervenții de socializare și terapie prin joc; în centre pentru copii defavorizați, centre pentru găzduirea victimelor violenței domestice și în școli private). A fost implicat și în proiecte artistice, ca psiholog-performer în spectacole experimentale la Centrul Național al Dansului, prezentate în cadrul festivalurilor eMotions sau HomeFest.

## Cuprins

<b>În loc de prefață</b> .....	17
<b>CAPITOLUL 1.</b>	
<b>Introducere. Corpul ca partener, dincolo de anatomie și imagine corporală</b>	
Sorina Daniela DUMITRACHE .....	19
<b>CAPITOLUL 2.</b>	
<b>Corpul ca instrument în artele performative. Marina Abramović</b>	
Naiana VATAVU, Lucian ALECU .....	27
<b>CAPITOLUL 3.</b>	
<b>Metafore Corporale – Metafore Încorporate. Exerciții de lectură și conștientizare corporală</b>	
Jeanina CÎRSTOIU .....	48
<b>CAPITOLUL 4.</b>	
<b>Corpul, martorul tăcut</b>	
Gina ILIE .....	64
<b>CAPITOLUL 5.</b>	
<b>Vindecarea rănilor trecutului: atașament, abuz și reconectare interioară</b>	
Gabriela MARC .....	125
<b>CAPITOLUL 6.</b>	
<b>Când corpul „nu mai vrea să audă”. Dialog psiho-corporal. Studiu de caz</b>	
Sorina Daniela DUMITRACHE .....	164

CAPITOLUL 7.

**Trauma de tip microagresiune asociată ținutei.**

**Repere pentru practica psihoterapeutică**

Daniel A. PETRE ..... 197

CAPITOLUL 8.

**Perspectiva integrativă în psihoterapia corporală**

Florin VANCEA ..... 215

CAPITOLUL 9.

**Prea puțin pentru un diagnostic. Povestea unei găsimi  
de sine – studiu de caz**

Olivia MOCANU ..... 234

CAPITOLUL 10.

**Reconectarea cu corpul nostru prin creierile multiple:  
vindecarea prin mai buna aliniere interioară**

Suzanne HENWOOD, Grant SOOSALU ..... 249

CAPITOLUL 11.

**Acceptarea corpului – afirmarea subiectivității în  
trauma prin exploatare sexuală. Practici de asistare  
psihologică a supraviețuitoarelor traficului de persoane**

Alexandra MITROI ..... 273

CAPITOLUL 12.

**După avort, din nou însărcinată**

Camelia CHEȚU ..... 323

CAPITOLUL 13.

**„Filia Alchimic Dans” – de la dans-terapie la  
alchimia vindecării traumelor emoționale**

Florin VANCEA ..... 347

CAPITOLUL 14.

**Gimnastica Bothmer ca dezvoltare personală prin  
mișcare conștientă – perspective cazuistice diverse**

Flavia Dorelia CARDAȘ ..... 370

CAPITOLUL 15.

**Corp, Minte, Integrare. Cercetări interdisciplinare și  
experiențe psihoterapeutice**

Carmen-Maria MECU ..... 382

CAPITOLUL 16.

**În loc de epilog... De la simplu la complex, mediat  
corporal**

Mădălina VOICU ..... 403

## CAPITOLUL 1.

### Introducere

## Corpul ca partener, dincolo de anatomie și imagine corporală

**Lect. univ. dr. Sorina Daniela DUMITRACHE<sup>1</sup>**

Universitatea din București, Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, Departamentul de Asistență Socială

Trăim într-o lume în continuă schimbare, în care nevroza imaginii corporale capătă proporții covârșitoare, bombardată fiind din toate direcțiile cu mesaje privind standardele de frumusețe în continuă modificare, corpul devenind tot mai mult un bun de consum, afișat ostentativ, indiferent dacă este îmbrăcat sau promovat nud.

Societatea în care trăim este invadată de simptome postmoderne de anxietate, cum sunt adicția de internet, dependența de cumpărături, tulburări de alimentație, dependența de muncă, adicția de substanțe, dependența de pornografie, adicția de gadgeturi, obsesia selfie-urilor și distorsiunea imaginii corporale, obsesia modificărilor corporale, lume în care uităm deseori să ne întrebăm cine suntem noi cu adevărat, dincolo de aceste mecanisme de suprafață ce ne distrag atenția de la o relație autentică cu noi înșine și cu cei din jurul nostru.

Oamenii sunt tot mai dispuși să facă sacrificii în vederea construirii corpului perfect (dezvoltarea musculaturii, ingestie de substanțe care promit detoxifieri minune sau tratamente cosmetice miraculoase, zeci de operații estetice pentru a se transforma în

---

<sup>1</sup> E-mail: sorina\_dumitrache@yahoo.com

Ken/Barbie sau alte modificări corporale bizare - pentru a căpăta aspect de șopârlă, vampir, extraterestru, bifurcarea limbii, tatuaje pe globul ocular, piercing-uri atașate de ochi, implanturi magnetice, modelatori de talie, inele pentru nas<sup>2</sup>, piercing-uri tip corset<sup>3</sup>, urechi de elf, modificarea formei frunții<sup>4</sup>, scarificarea sau branding-ul etc.).

Tatuajele, alături de piercing-uri ș.a., sunt și ele o formă de exprimare a identității, un soi de narațiune a pielii care povestește despre durerile, valorile sau visurile persoanei. O narațiune cu iz traumatic uneori (fie prin suferința la care corpul este supus, fie prin mesaje gravate în corp, o formă de exprimare a unor istorii personale cheie, nu întotdeauna ușor de verbalizat la nivel de sens sau semnificație ori chiar de descifrat).

Un alt fenomen întâlnit este legat de preocuparea exacerbată legată de găsirea unor căi de întârziere a îmbătrânirii corpului, similară cu descoperirea simbolică a unui antidot împotriva trecerii inexorable a timpului, a morții. Deși ne putem întreba retoric dacă nu discutăm de fapt de o moarte simbolică a subiectului care își pune în realitate pauză de la trăire, simțire, speriat fiind de propriile-i angoase existențiale.

Toate acestea ne fac să asistăm astăzi la o tragedie a chirurgiei plastice, o „deghizare” a omului, observând cu ușurință nenumărate persoane, mai ales în media, mutilate și care lasă impresia că sunt fericite, în realitate aflându-se, probabil, în multe dintre cazuri, într-o stare lăuntrică deplorabilă.

Modificările corporale au fost dintotdeauna prezente în diferite societăți, triburi, culturi, cum sunt modificările corporale prin diverse ritualuri (ex. placarea buzelor<sup>5</sup> - Sudan, Etiopia; întinderea gâtului cu ajutorul inelelor<sup>6</sup> - tribul Kayad, Thailanda;

<sup>2</sup> nose gauges

<sup>3</sup> corsets piercings

<sup>4</sup> bagel heads

<sup>5</sup> lip stretching

<sup>6</sup> neck stretching

practica legării picioarelor pentru a căpăta formă triunghiulară – picioarele lotus<sup>7</sup> - China; ascuțirea / pilirea dinților<sup>8</sup> - Indonezia; victorian corsets, dopuri de nas<sup>9</sup> - India; alungirea craniului<sup>10</sup> - Etiopia; aplatizarea sânilor<sup>11</sup> - Africa; hrănirea forțată<sup>12</sup> - Mauritania etc.), toate acestea având o semnificație culturală aparte.

Faptul că standardele de frumusețe se modifică constant în societatea noastră nu constituie neapărat o problemă în sine, problematice sunt, desigur, excesele și situațiile în care această abordare centrată pe modificări corporale capătă note traumatizante sau invalidante pentru individ ori reprezintă o voce, o expresie a însăși traumei personale, cu rădăcini adânci în istoricul persoanei, dincolo de imaginea corporală alterată.

Asistăm deseori la consecințele unei traume de identitate, la o rătăcire, o pierdere a propriului Eu în meandrele umbrei personale, transfamiliale, colective, la o disociere care maschează un strigăt de ajutor bine cosmetizat, într-un ambalaj cu note de *ideal*, o fațadă perfectă a unei construcții care uneori stă să cadă, să se dărâme sub presiunea lumii din afară, dar și ca un efect palid al fragilității interioare.

Suntem martori la o *pierdere* a omului de corpul său, ca și cum acesta nu-i mai aparține, i-l dă lumii, în speranța că, amanetându-l astfel, va obține un preț bun ce-i va permite cele necesare bunăstării existențiale. Edificatoare în acest sens sunt cuvintele autoarei textului „Corpul în prezent, prezentul în corp”: *„Individul contemporan pare a fi prost echipat în fața inevitabilului; desacralizarea existenței, pierderea ritualurilor care inserau, în mod tradițional, evenimentele biologice (nașterea,*

<sup>7</sup> feet binding for triangular shape

<sup>8</sup> teeth sharpening

<sup>9</sup> nose plugs

<sup>10</sup> skull elongation

<sup>11</sup> breast ironing and flattening

<sup>12</sup> feed farm

moartea, diferitele etape ale vieții) în viața individului și a comunității, atenția excesivă cerută de corp ascund adevărul acestei relații: *relația de proprietate a individului cu corpul său nu este definitivă, ci mai degrabă una de leasing*” (Teampău, apud Grunberg, 2010, p. 17).

Din nevoia de validare, oglindire, conectare și lipsa găsirii acestora într-un context sanogen, oamenii găsesc refugiu într-o realitate dezirabilă, în social media, în care se promovează adesea imaginea trupului perfect și a unei vieți ideale (cele mai bune mâncăruri, călătorii, experiențe, opulență, lux, vestimentație, bijuterii scumpe, make-up profesionist până la camuflare etc.), dintr-o nevoie de a arăta că ești fericit, că ești perfect, împlinit, fapt subliniat și de alți autori: „*Trăim astăzi într-o societate somatică, o societate care investește enorm în corp, în care aparențele contează, detaliile corporale fiind mai importante ca oricând pentru a ne poziționa în raport cu ceilalți, pentru a fi evaluați și remarcați, pentru a avea performanțe fizice sau intelectuale*” (Grunberg, 2010, p. 28).

Și atunci, ne întrebăm retoric dacă mai poate fi vorba de conexiune - cu sine sau cu ceilalți - sau vorbim mai curând de o lipsă de conectare? Fuga și evitarea sunt de cele mai multe ori mecanismele principale la care se apelează. Contactul autentic cu natura, animalele, cei dragi este iarăși înlocuit în multe situații cu *a poza*, a lăsa să se vadă o realitate care nu e întotdeauna prezentă.

Presiunea socială este uriașă și cu cât nivelul de (invitație la) expunere este mai mare, cu atât înstrăinarea de sinele și chiar corpul autentic, real, sinele corporal al persoanei este într-un pericol iminent. A nu se înțelege că bagatelizăm beneficiile tehnologiei; ne referim îndeosebi la situațiile în care este vorba de o înstrăinare de fond, la suprafață putând exista și expunere, însă care nu reflectă neapărat realitatea lăuntrică a persoanei.

Apoi vorbim despre corpul în artă, corpul ca operă de artă, pictură pe corp sau corpul utilizat în arta performativă, experiențe

situate la granița dintre celebrarea corpului și obiectificarea persoanei, căutarea conținerii sau încercarea de a-și contura propriul spațiu, a te lăsa vulnerabil sau a îmbrățișa (auto)agresiunea, transmiterea unui mesaj, nevoia de a fi văzut versus căutarea contactului și autenticității, intimității reale.

Nu este de neglijat nici experiența durerii pe care individul o îmbrățișează fie ca promisiune a unei vieți mai bune, fie ca unică formă de eliberare a durerii interioare, neavând acces la un alt tip de experiență conținătoare și curativă. Ceea ce poate face persoană vulnerabilă la (auto)agresiuni sau la abuzuri venite din afara sa, prin (auto)expunere sau din lipsa cunoașterii unor experiențe sanogene. Și aici nu putem să nu menționăm felul în care corpul este tranzacționat în situațiile de dominare-forță, încălcarea libertății persoanei și periclitării siguranței și pune în pericol a vieții celuilalt: traficul de persoane sau chiar organe, diferite forme de abuz și violență domestică etc.

Desigur, corpul este și prețuit, și îngrijit, iar în ultima perioadă se remarcă un interes tot mai mare pentru metodele de îngrijire și cele terapeutice, cele mai multe dintre ele pasive, cu acțiune asupra corpului, altele care implică mișcarea sau observarea atentă a acestuia (masaj, fizioterapie, tehnici de respirație și diferite exerciții corporale sau diferite abordări ce se încadrează în terminologia *terapie corporală* ș.a).

Calitatea relației cu noi înșine, cu corpul nostru se reflectă la nivel de alimentație, experimentare a sexualității, sănătate fizică și emoțională, bolile corpului exprimând simbolic rănile noastre interioare (Mate, 2003, 2019; Van Der Kolk, 2018; Rothschild, 2010; Dahkle, 2008; Shapiro, 2015, Rupert & Banzhaf., 2018; Broughton, 2014).

Înainte de a merge mai departe, vă invit să vă răspundeți la câteva întrebări care au în centrul lor corpul și persoana: *În ce relație sunt cu corpul meu și cu diferitele părți ale acestuia?; În ce relație sunt cu durerea, suferința sau starea de bine, sănătatea,*

*atunci când vine vorba de corpul meu?; Sunt zone pe care le percep tensionate, amorțite, bagaje care atârână greu?; Ce simt, ce gândesc atunci când intru în contact cu corpul meu?; Ce exprimă corpul meu?; Ce încerc să transmit eu prin intermediul corpului meu?; Cum mă văd eu, cum vă vad ceilalți?; În relație cu corpul meu, mă simt diferit atunci când sunt singur decât atunci când sunt cu un partener?; Ce simt sau gândesc în legătură cu vocea mea, gesturile, postura, atitudinea, felul în care mă îmbrac, felul în care mă îngrijesc?; E ceva ce aș schimba?; E ceva ce simt că mă împiedică să trăiesc în armonie cu mine, interiorul meu, corpul meu?*

Este important ca abordarea specialiștilor să nu fie una centrată doar pe simptomatologie, ci una mai profundă, centrată pe înțelegerea cauzalității, respectiv a experiențelor traumatizante pe care oamenii le pot trăi încă din momentul nașterii, chiar din perioada intrauterină, așa cum o arată literatura de specialitate - boala fiind în multe cazuri o strategie de supraviețuire în urma traumelor, cum precizează și Ruppert & Banzhaf, 2018.

Descoperirea cauzalității suferinței, care este adesea inconștientă, ajută nu doar la înțelegerea, ci și la aprofundarea celor mai sănătoase căi de asistare, de vindecare a suferinței, indiferent de forma pe care o îmbracă, fizică sau psihică, „să distingem procedurile medicale și psihologice benefice de cele care sunt orientate doar pe simptom și care mai degrabă alimentează strategiile noastre de supraviețuire bazate pe continuarea traume.” (Ruppert & Banzhaf, 2018, p. 7).

Așa cum o arată mulți specialiști din domeniul lucrului cu trauma psihică și suferința, afecțiunile fizice și mentale sunt rezultatul disocierii minții de corp, ca urmare a experiențelor traumatice. Astfel, în aria psihoterapiei centrate pe corp, a psihoterapiei corporale sau somato-terapiei, un loc central îl joacă legătura inseparabilă psihic-corp, iar intervenția este centrată pe restabilirea acestei unități minte-corp-emoții, reechilibrarea

persoanei prin intermediul exercițiilor verbale, de conștientizare corporală sau chiar de mișcare.

Din fericire, tot mai mulți oameni, mai ales din domeniile socio-umane, dar nu numai, manifestă interes în ceea ce înseamnă psiho-corporalitate și sunt dornici să înțeleagă mai bine legătura dintre viața interioară, emoții și corp.

## Repere bibliografice

- Alexander, F. (2008). *Medicina psihosomatică. Principiile și aplicabilitatea ei*. București: Trei.
- Austin, A. T. (2016). *Methaphors of Movements*. Brighton, East Sussex, UK.
- Austin, A. T. (2017). *Metaforele Mișcării. Suport de curs*. Brighton, East Sussex, UK. Tradus și adaptat de Alexandru Ioan Manea, Radu Filip. București.
- Broughton, V. (2014). *Becoming Your True Self. A handbook for the journey from trauma to healthy autonomy*. UK: Green Balloon Publishing.
- Dahle, R. (2008). *Boala ca șansă. Cum să descifrăm mesajul ascuns al bolii*. București: Trei.
- Grunberg, L. (2010). *Introducere în sociologia corpului. Teme, perspective și experiențe întrupate*. Iași: Polirom.
- Mate, G. (2003). *When the body says no. Exploring the stress-disease connection*. NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Mate, G. (2019). *Pe tărâmul fantomelor întunecate. Prizonieri în lumea dependenței*. București: Herald.
- Rothschild, B. (2010). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. NY: W. W. Norton.

Ruppert, F., Banzhaf, H. (2018). *Corpul meu, trauma mea, eul meu. Constelarea intenției – eliberarea de biografia traumatică.* București: Trei.

Shapiro, F. (2015). *Vindecarea traumelor din trecut.* Brașov: Adevăr Divin.

Teampău, P. (2010). Corpul în prezent, prezentul în corp. În Grunberg, L., *Introducere în sociologia corpului. Teme, perspective și experiențe întrupate.* Iași: Polirom.

Van Der Kolk, B. (2018). *Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte și corp pentru vindecarea traumelor.* Brașov: Adevăr Divin.

## CAPITOLUL 2.

**Corpul ca instrument în artele performative.****Marina Abramović****Lect. univ. dr. Naiana VATAVU<sup>13</sup>**

Universitatea Națională de Arte, DPPD

**Lect. univ. dr. Lucian ALECU<sup>14</sup>**

Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

*An artist's relation to inspiration:  
An artist should look deep inside himself  
for inspiration  
The deeper he looks inside himself,  
the more universal he becomes  
The artist is universe  
The artist is universe  
The artist is universe*

Marina Abramović, *An Artist's Life Manifesto*  
publicat cu ocazia expoziției  
*Marina Abramović. The Cleaner.*  
Florența, Palatul Strozzi,  
21 septembrie 2018-20 ianuarie 2019

---

<sup>13</sup> E-mail: naiana\_vatavu@yahoo.com

<sup>14</sup> E-mail: lucian.alecu@yahoo.com