

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MCBRIDE, HILLARY L.

Înțelepciunea corpului tău: cum să găsești vindecarea, împlinirea și conexiunea printr-o viață trăită în armonie cu propriul corp/ Hillary L. McBride...; trad. din lb. engleză: Mihaela Olinescu. - București: Herald, 2024
ISBN 978-630-336-060-7

I. Olinescu, Mihaela (trad.)

615

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

The Wisdom of Your Body: Finding Healing, Wholeness, and Connection through Embodied Living

Copyright 2021 by Hillary McBride

Originally published in English under the title *The Wisdom of Your Body* by Brazos Press, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

Hillary L. McBride

ÎNȚELEPCIUNEA CORPULUI TĂU

Cum să găsești vindecarea, împlinirea și
conexiunea printr-o viață trăită în armonie
cu propriul corp

Traducere din limba engleză:
MIHAELA OLINESCU

EDITURA  HERALD
București



Cuprins

| | |
|--|----|
| INVITAȚIE PENTRU A ÎNCEPE | 13 |
| 1. PE DEPLIN VIU | |
| <i>CERCETAREA ȘI CONȘTIENTIZAREA CORPORALIZĂRII</i> | 17 |
| Alegerea de a fi pe deplin viu | 18 |
| Integrarea corporalizării | 20 |
| Înțelegerea corporalizării | 24 |
| Două moduri de gândire referitoare la corp | 27 |
| Exersarea corporalizării | 30 |
| Povestea despre cine ești tu | 32 |
| Punctul durerii | 33 |
| Corpul și societatea | 36 |
| Aducerea aminte | 39 |
| De reflectat | 41 |
| De încercat | 42 |
| 2. CUM AJUNGEM SĂ NE DECONNECTĂM DE CORP | |
| <i>MINCIUNI DESPRE CORPUL NOSTRU ȘI CUM SĂ GĂSIM</i> | |
| <i>CALEA CĂTRE NOI ÎNȘINE</i> | 43 |
| Numirea neadevărurilor | 44 |
| Cum ne conectăm și ne deconectăm față de propriul corp | 56 |
| Trei domenii ale deconectării de corp | 57 |
| Trei domenii ale corporalizării | 59 |
| Să devenim, din nou, sinele corporal | 61 |
| Alegerea oglinzilor | 67 |
| De reflectat | 67 |
| De încercat | 68 |

3. CORPUL COPLEȘIT

VINDECAREA CORPULUI DE STRES ȘI DE TRAUMĂ 69

Când informațiile ajută 73

Înainte, către sistemul nervos 75

Ce sunt stresul și trauma 76

Blocat în traumă 86

Biscuiții memoriei 88

Cum să te vindeci și să fii prezent 92

Învățăm să fim din nou în siguranță 99

De reflectat 104

De încercat 104

4. ASPECTUL EXTERIOR ȘI IMAGINEA DE SINE

CUM NE VEDEM CORPUL DIN AFARĂ 106

Cum înveți să îți vezi corpul ca pe o imagine 107

Să ne mutăm pe peluza din față 112

Rușinea, neutralitatea și pozitivitatea

referitoare la corp 116

Cum construim o raportare pozitivă la corp

și corporalizarea 122

Când ajungi să vezi altceva 129

De reflectat 131

De încercat 132

5. A SIMȚI EMOȚII

SĂ NE CUNOAȘTEM CORPUL EMOȚIONAL 133

Ce-ul și de ce-ul sentimentelor 135

Ce simți în funcție de contextul social 138

De ce este greu să simți 141

Când fugi de ceea ce simți 143

Cutia masculinității 147

Emoțiile ca porți, invitații și profesori 150

Să simți, dar nu singur 155

De reflectat 156

De încercat 157

6. NU EȘTI DISTRUS

O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA DURERII 158

Corp bun – chiar și acum 161

Să înțelegem durerea 164

Dar ce se întâmplă atunci când durerea e cronică? 166

Cât de important este ceea ce gândim 169

Cele două săgeți 171

De unde am pornit 179

Invitațiile 181

Dialogul din vestiar 182

De reflectat 185

De încercat 185

7. CORPUL ȘI OPRESIUNEA

CÂND CORPUL ESTE O PROBLEMĂ POLITICĂ 186

Politici legate de corp 188

Să spunem o nouă poveste 191

Corpul uman global 211

De reflectat 213

De încercat 214

8. PLĂCERE ȘI BUCURIE

CORPUL SENZUAL ȘI SEXUAL 215

Ce înseamnă sexualitatea, de fapt? 218

Definirea sexualității 221

Problema purității 226

Să ne reeducăm pentru a avea o sexualitate sănătoasă 235

Să ne întoarcem de unde am plecat 244

De reflectat 244

De încercat 245

9. CARNEA SACRĂ

RECONCILIAREA RUPTURII DINTRE SPIRIT ȘI CORP 246

O observație legată de poziționalitatea mea 251

Când corpul și spiritul sunt separate 253

| | |
|--|-----|
| Dumnezeu nu doar de acolo, ci și de aici | 256 |
| Spirit, corp, carne | 258 |
| Practica spirituală | 268 |
| Drumul spre casă | 271 |
| De reflectat | 275 |
| De încercat | 276 |
| 10. A TRĂI ÎN CORP | |
| <i>EXERCIȚII DE CORPORALIZARE PENTRU A REVENI LA NOI ÎNSINE</i> | 277 |
| Mișcarea contează | 279 |
| Sens și mișcare | 282 |
| Binecuvântarea de a ne hrăni | 283 |
| Practici alimentare | 286 |
| Construirea unei relații bazate pe încredere cu sinele corporal | 287 |
| Practici suplimentare pentru a începe sau pentru a progresa | 291 |
| De reflectat | 296 |
| EPILOG: O SCRISOARE CĂTRE CORPUL MEU | 297 |
| CU RECUNOȘTINȚĂ | 301 |
| DESPRE AUTOARE | 303 |



Invitație pentru a începe

Am o amintire din copilărie care îmi străfulgeră mintea. E spre sfârșitul verii, și eu mă plimb cu bicicleta, împreună cu cea mai bună prietenă. Pedalăm cât de repede putem pe o porțiune lungă de drum neted, cu șanțuri de o parte și de alta, care separă șoseaua de câmpurile ce-o înconjoară. În dreapta noastră e un bătlan. Stă acolo, nemișcat și răbdător, întruchiparea așteptării. În stânga noastră, tufe de zmeură se întind una după alta, până se pierd la orizont. Soarele coboară și, așa cum ni s-a cerut, în curând ne întoarcem acasă pentru cină – e ceva pe grătar, avem salată de cartofi noi, iar ușa din față e deschisă ca să intre aerul curat. Dar până atunci, suntem reginele șoselei: transpirație și soarele de vară pe gâturile lipicioase, ba râdem, ba chițaim de încântare, cu răsufierea tăiată de cât de tare și de repede pedalăm. În această clipă, cu simțurile la maximum, sunt pe deplin vie.

Când mă gândesc la a fi uman, la călătoria fragilă, prețioasă și plină de mister pe care fiecare dintre noi o facem de la naștere la moarte, mă gândesc la trup. Trupul este locul unde se întâmplă toate acestea. Știm asta când suntem tineri. Când suntem bebeluși, ne întindem să ne atingem picioarele sau ne uităm cu atenție la fața unui părinte și știm cum să înțelegem totul. Învățăm să mergem, și apoi să alergăm, conștientizând că trupul nostru ne poate duce undeva rapid și creăm pe loc un joc de-a prinselea cu cineva care ne iubește. Învățăm să folosim o parte a corpului pentru a avea grijă de o altă parte a corpului: mâna ține o periută de dinți pentru a ne curăța gura, folosește o perie de păr pentru a ne aranja coafura sau săpunește pielea peste care curge apa. Învățăm că trupul poate modela lumea din jur când sărim în băltoace și ne simțim atotputernici. Încântarea ne trece dincolo

de buze când chicotim și râdem, comunicând lumii din preajmă prin valuri de sunete că trupul nostru cunoaște bucuria. Toate acestea se întâmplă prin misterul de a fi un corp.

Și totuși, atât de mulți dintre noi au uitat acest mister. În cazul unora, uitarea este intenționată și rapidă. Observăm lucruri care par că ne distrag atenția, copleșitoare sau deranjante, și vrem să înceteze, sau altcineva ne spune că ghemul de teamă din stomac este ceva greșit și trebuie să-l facem să dispară. Pentru alții, uitarea apare încet, în timp. Se acumulează când primesc priviri dezaprobatoare din partea altora, când stau nemișcați ore îndelungate la serviciu sau la școală, când li se spune că „minte e mai importantă decât corpul” sau când împing noutatea și misterul senzațiilor fizice spre cele mai îndepărtate colțuri ale conștiinței. Sau trecem printr-o experiență semnificativă când ceva se prăbușește și vocile din mintea noastră rostesc sentințe: *Corpul tău este rău* sau *Corpul tău a făcut să se întâmple asta*, sau *Nu poți avea încredere în tine însuși*. Așa că ne promitem în gând să punem sub lacăt părțile periculoase din noi și să le etichetăm ca „nu sunt eu acesta”.

Indiferent cum sau de ce ajungem acolo, indiferent cât de bine ne-a slujit, uitarea corpului ne costă ceva – la nivel individual și colectiv. Pierdem elementele de bază ale dezvoltării umane, conexiunea cu noi înșine și cu ceilalți și plenitudinea plăcerii, a înțelepciunii, a empatiei și a dreptății. Conexiunea cu sinele corporal ne permite să internalizăm un sentiment de siguranță și de conectare care ne spune cine suntem, ce ne dorim și cum să fim însuflețiți la maximum. Dacă fiecare dintre noi este un corp, atunci corpul reprezintă invitația permanentă de a ne vedea ca fiind conectați unul cu altul. Persoana pe care ajungi să o vezi drept eroul sau inamicul tău respiră chiar acum, exact ca tine. Indiferent de circumstanțe sau de ceea ce ni s-a spus despre corp, să ne aducem aminte și să ne reunim cu sinele corporal reprezintă un act radical pentru a anula nevoia de a ne câștiga

valoarea, ajutându-ne să înțelegem faptul că există ceva sacru chiar aici, în acest moment, întotdeauna prezent și întotdeauna disponibil. Acea conexiune cu sinele corporal este disponibilă în orice clipă. Întotdeauna am fost într-un corp, dar uneori avem nevoie de un îndemn blând ca să ne aducem aminte de acest lucru. Trebuie să ne descoperim corporalitatea și să știm că această răsufflare, aceste mâini, acești plămâni și acești ochi, și acest fluid cerebrospinal – acest corp – sunt bune. Consideră că aceasta este invitația care ți se adresează.

Parte din ceea ce citești în aceste pagini ți s-ar putea părea familiar într-un mod concret, de parcă dau nume unor lucruri pe care le știi deja. Sau ar putea părea derutant ori în contradicție cu idei pe care le-ai avut sau pe care ai fost instruit să le ai. Pe măsură ce citești, te îndemn să fii curios, să vezi orice reacție ca pe o cale de a te cunoaște mai bine. Trebuie să știi că trupul tău va comunica, va transmite mesaje precum bătaii mai rapide ale inimii, tresăriri, expirații lungi. Te rog, fii atent: aceste senzații inițiază o conversație cu creierul care gândește. Dă-ți voie să fii curios în privința a ceea ce ar putea însemna pentru tine acel mesaj sau ceea ce îți spune despre trecut. Această implicare atentă în senzațiile fizice reprezintă o formă de integrare esențială pentru împlinire și vindecare.

Apoi menține această conversație discutând cu alții. Finalul fiecărui capitol include lucruri la care să te gândești și lucruri pe care să le încerci. Folosește aceste indicii pentru a muta conținutul de pe pagină în practică. Fie că ai o discuție formală în cadrul unui club de lectură, fie că e o conversație relaxată cu un prieten, te rog să vorbești cu oamenii din viața ta despre ce citești (alegând să împărtășești aspectele mai vulnerabile cu oamenii în care ai încredere). Chiar și dacă faci doar acest lucru, îi îndemni pe cei din jur la o conștientizare mai profundă, integrând mai adânc propria învățare și schimbând modul în care vorbim despre corp din punct de vedere cultural. Așa cum vei afla pe parcursul cărții,

să facem asta este util pentru starea de bine individuală și pentru sănătatea comunității.

O observație în legătură cu poveștile din această carte. Toate întâmplările sunt reale, dar uneori numele au fost schimbate la cererea persoanei a cărei poveste este spusă. Când am folosit un pseudonim, am și schimbat sau omis detalii pentru a proteja anonimatul. Am respectat și alegerea fiecărei persoane în privința pronumelor personale, incluzând utilizarea pronumelor „ei”, „el” și/sau „ea”. Toate poveștile sunt folosite cu permisiunea persoanei în cauză.

Această carte abordează aspecte dominante într-o cultură occidentală, un context care, în diferite moduri și la momente distincte, mi-a oferit putere socială, dar a și restricționat-o din cauza corpului meu. Sunt într-un proces în desfășurare de a încerca să înțeleg mai bine modurile nocive în care am fost modelată și am perpetuat poveștile problematice despre corp ale culturii dominante. Deși scrierea unei cărți trebuie să ajungă la un final, învățarea la nivel personal nu se va încheia, fapt pentru care sunt recunoscătoare.

Totodată, anticipez că gândirea noastră colectivă despre corp dintr-o perspectivă biologică, filosofică și sociopolitică va continua să se dezvolte. În viitor, vom ști mai mult decât știm acum. Sper că aceasta ne va ajuta să creăm o lume mai dreaptă și mai iubitoare. Prin orice modalitate îți e la îndemână, te rog să iei aceste idei ca punct de plecare pentru a continua să înveți, să gândești și să trăiești experiența ta ca trup în moduri noi, mai conectate, mai libere și mai pline de compasiune.

Theresa Silow, profesor universitar de psihologie somatică, a spus: „Corpul nu este un lucru pe care îl avem, ci experiența că suntem”.¹ Fie ca această carte să reprezinte un îndemn către o experiență chiar mai profundă a cine ești și fie să trăiești acea experiență la nivel sacru, în comunicare și iubire.

¹ Citat în Christine Caldwell, „Mindfulness and Bodyfulness: A New Paradigm”, *Journal of Contemplative Inquiry*, vol. 1, nr. 1, 2014, p. 90.



Pe deplin viu

Cercetarea și conștientizarea corporalizării¹

Aveam 13 ani când am vomitat intenționat prima oară. M-am ascuns în partea din spate a unei băi întunecate, dincolo de lumina unui tub de neon bâzâitor aflat deasupra și în stânga cabinei de toaletă. Eram acolo, cu tulburarea mea de alimentație, și împreună începeam ceea ce urma să fie o coborâre foarte rapidă spre un loc și mai întunecat – eliminarea mea completă prin dispariția propriului corp. Fizic, părți din trupul meu se atrofiu pe măsură ce eu însămi mă micșoram. Libertatea de a mă gândi la lumea din afara locului strâmt al minții mele fragile se evaporă. Vocea mea, atât cum o simțeam în interior, cât și sunetul produs de un corp și abilitatea de a vrea sau de a dori ceva, orice, dispăreau. În curând, aveam să distrug puțin câte puțin părțile din sinele pe care îl știam, ca și cum aș fi cules bucățelele de vopsea uscată de pe un perete, dezvăluind ce a fost odată acolo doar prin absența sa.

Camera a început să se învârtă, în timp ce stele apăreau ca niște artificii în fața ochilor mei. Am alunecat ușor în cabina toaletei până când eram jumătate întinsă, jumătate așezată. Am încercat să mă liniștesc, în timp ce picături de transpirație se formau protestând pe ceafă, cu senzația unei voci care mă implora să mă opresc. Corpul mi-a șoptit ușor obiecția sa: *De ce mă rănești așa?*

¹ În lb. engl. *embodiment*, lit. starea sau condiția de a fi într-un corp. (N. red.)

Alegerea de a fi pe deplin viu

Acel moment întunecat dintr-o cabină de toaletă s-a petrecut acum aproape douăzeci de ani. Astăzi, sunt o persoană pe care lumea o consideră expertă în modul în care ne raportăm la corpul nostru și în motivele care ar împiedica această relaționare. Deși desfășor această activitate de ceva vreme – am trecut prin pericolele academice ale unui masterat, ale unui doctorat, ale unei formări clinice continue și ale proiectelor de cercetare –, sunt departe de a deține toate răspunsurile, de parcă așa ceva chiar s-ar putea întâmpla. Dar mă fascinează întrebările, dificultățile și bucuriile a ceea ce înseamnă să fii uman – să *fi* un corp în acest moment și aici. Cu cât cercetez mai profund, cu atât devine mai clar: să fii pe deplin conectat cu trupul înseamnă să fii pe deplin viu.

Pentru unii dintre noi, complexitatea și bogăția actului de a fi pe deplin viu sunt dificile și ne e greu să acceptăm tot ceea ce presupune asta: pierdere, suferință, durere, singurătate, boală, durerile provocate de foame sau de preaplin, ghearele fricii și finalitatea morții. De fapt, s-ar putea chiar să încercăm să evităm cu orice preț să simțim aceste lucruri. Dar, în același timp, pierdem accesul la lucrurile frumoase generate de starea de a te simți pe deplin viu în propriul corp: plăcere, bucurie, energie, conectare, senzualitate, exprimarea sinelui, creativitate, să fii ținut în brațe și să savurezi căldura soarelui. Nu putem evita lucrurile dureroase pe care le experimentăm prin intermediul corpului nostru fără a sacrifica ceea ce e bun, frumos, îmbelșugat.

Dar nu ne-am găsit calea către o existență deconectată de corp de unii singuri: am beneficiat de secole de ajutor. Influențe filosofice occidentale precum gnosticismul, gânditorul grec Platon și mai târziu Descartes (ale cărui teorii au influențat dezvoltarea Iluminismului), toate au avut un impact semnificativ asupra ideilor religioase, filosofice și culturale înrădăcinate. Au influențat un mod de gândire popular care suna cam așa: sufletul

și mintea sunt separate de corp. Deși a condamnat inițial gnosticismul ca erezie, Biserica nu a fost (și încă nu este) imună la o mentalitate gnostică, sugerând cât se poate de serios că materia este rea, spiritul și corpul sunt distincte și trebuie să scăpăm de această lume pentru a găsi salvarea. Platon, Descartes și gnosticismul au sugerat că trupul are nevoi și limitări, dar că adevărul există în minte. Scopul este de a părăsi corpul, ridicându-ne dincolo de el, pentru a descoperi că ființa noastră există acum într-un spațiu care nu e tras în jos de realitatea cărnii, a sângelui, a durerii, a morții și a dorinței.

S-ar putea chiar să fi auzit această idee ca încurajare din partea cuiva: mintea este mai importantă decât corpul sau, așa cum se spune adesea, „Mintea e mai importantă decât materia”. În timp, acest mod de gândire a devenit temelia discursului nostru obișnuit. Prin limbaj și gândire, am perpetuat această distincție. Spunem „Corpul nu mă lasă...” sau „Nu cred că *nu va...*” fără să ne dăm seama că limbajul nostru oferă informații despre noi, dezvăluind o poveste problematică țeșută în structura noastră culturală. Totuși, nimic nu ne separă de acest adevăr esențial: *suntem* propriul corp.

Corpul este crucial pentru experiențele noastre, pentru sentimentul de sine, pentru autobiografia noastră. Corpul este singura modalitate pe care o avem de a ne mișca prin viață. Totuși, cercetările despre insatisfacția și ura față de corp ne arată că majoritatea dintre noi – până la 90% din populația culturii occidentale și a comunităților atinse de globalizare, incluzând femei și bărbați – ne urâm trupul.¹ Aceste cifre ridicate și răspândite atât în rândul bărbaților, cât și al femeilor i-au făcut pe cercetători să

¹ C.D. Runfola *et al.*, „Body Dissatisfaction in Women across the Lifespan: Results of the UNC-SELF and Gender and Body Image (GABI) Studies”, *European Eating Disorders Review*, vol. 21, nr. 1, 2013, pp. 52–59; D. Frederick, L. Peplau, J. Lever, „The Swimsuit Issue: Correlates of Body Image in a Sample of 52,677 Heterosexual Adults”, *Body Image: An International Journal of Research*, nr. 4, 2006, pp. 413–419; D.A. Frederick *et al.*, „Desiring the Muscular Ideal: Men's

caracterizeze relația occidentală cu corpul drept „nemulțumire normativă”, atât de normală încât putem uita că există vreun alt mod de a ne raporta la corpul nostru, la nivel individual și cultural.¹ Am fost învățați să ne vedem trupul ca pe un obiect, ca pe un lucru exterior pe care îl putem evalua. Și suntem frustrați fiindcă trupul nostru este diferit față de cum ni s-a spus că ar trebui să fie: nu este suficient de alb, de capabil, de drept, de masculin, de bătrân, de tânăr, de slab, de musculos, nu este niciodată suficient. Lista de nu-este-suficient-de este nesfârșită și costisitoare. Este o formă de rușine transmisă între generații, care ne privează de timp, bani, oportunități și energie. Dar până la urmă, prețul pe care îl plătim pentru ura față de corp – la nivel individual și colectiv – este plenitudinea vieții. Pierdem lucrurile bune care vin prin intermediul corpului. Și, dacă suntem corpul nostru, ratăm să experimentăm propria bunătate, prezența și înțelepciunea generate de conectarea profundă cu noi înșine. De asemenea, pierdem conectarea cu ceilalți: calitatea atingerii oferite pentru a alina o rană, sărutarea cuiva care ne face corpul să vibreze sau celebrarea felului în care sânii pot hrăni și crește un bebeluș. Există foarte multă bunătate în lăuntrul nostru și între noi datorită corpului nostru, corpului pe care petrecem atât de mult timp încercând să-l îndepărtăm, să-l controlăm sau să-l învinovățim.

Integrarea corporalizării

Până în momentul când am început să merg la Liz, terapeuta mea, fusesem bolnavă mult timp. Ea era ultima încercare de a-mi

Body Satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana”, *Psychology of Men and Masculinity*, nr. 8, 2007, p. 103.

¹ J. Rodin, L. Silberstein, R. Striegel-Moore, „Women and Weight: A Normative Discontent”, *Nebraska Symposium on Motivation*, nr. 32, 1984, pp. 267–307; S. Tantleff-Dunn, R.D. Barnes, J.G. Larose, „It’s Not Just a «Woman Thing»: The Current State of Normative Discontent”, *Eating Disorders*, vol. 19, nr. 5, 2011, pp. 392–402.

reveni dintr-o tulburare de alimentație persistentă, care îmi puneam viața în pericol și distrugea cele mai frumoase etape ale vieții mele. Experții dăduseră tot felul de nume comportamentului meu și modului în care mă simțeam: bulimie nervoasă, anorexie nervoasă, tulburare obsesiv-compulsivă (OCD), depresie și anxietate, pentru început. Acele nume au devenit rapid numele mele, inseparabile de sentimentul de sine.

Era la câțiva ani după ce vomitasem intenționat pentru prima oară, iar familia mea încercase tot posibilul să mă ajute să mă fac bine. Dar nu eram cu adevărat „acolo” pentru majoritatea eforturilor lor. Eram într-un carusel, încercând să evit durerea, și nu mă gândeam prea mult la asta. Privind în urmă, părea că eu nu mai existam; în locul meu se afla o versiune disperată, defensivă și goală a mea – jumătate de viață.

Credeam că Liz mă vede cu adevărat. Spre deosebire de experții medicali, care vedeau un set de simptome sau un corp erodat, Liz mă vedea pe *mine*. M-a văzut ca separată de patologia tulburării de alimentație – că „eu” nu eram „ea” – într-un mod în care eu nu am reușit de una singură. Nu m-a întrebat niciodată ce greutate am. Am discutat despre forțele care modelează felul în care mulți oameni se simt în privința corpului lor: existențialism, feminism, colonizare, cadrul sociocultural etc. Băteam din aripi în același ritm. Mi-a descris bucuria pe care o simțea în corpul ei scund, moale și rotund pe măsură ce înainta în vârstă, și uneori ne uitam la TED Talks pe micul computer pe care îl avea în birou. Mă numea o „regină filosof”, iar când mă privea în ochi, privirea ei spunea: „Știi că poți mai mult”.

Și-a făcut mâinile căuș în jurul flăcării spiritului din lăuntrul meu, protejând lumina tremurătoare până când a devenit mai puternică, și apoi a așezat mâinile mele în jurul flăcării și m-a făcut protectoarea acestei forțe din ce în ce mai mari. Spre deosebire de fazele de început ale tulburării de alimentație, care păreau o relație amoroasă toxică cu un iubit violent și abuziv care uneori îmi adu-

cea și siguranță, și daruri generoase, terapia a părut o ascensiune lentă dintr-un abis infernal de nebunie și întuneric, atât de vast încât era imposibil să-mi imaginez orice alt mod de a fi.

Mergeam la Liz de vreo trei ani și tocmai mă întorsesem din prima mea călătorie în Europa. Eram plină de entuziasm când m-am așezat pe scaun – de-abia așteptam să-i spun cum am escaladat un vulcan în Grecia, cum am sărit de la prova unei nave uriașe în Mediterană și despre o călătorie cu trenul plină de aventură, prin Bavaria. Mă așteptam să-mi pună mai multe întrebări despre călătoria mea, să mă întrebe cum a fost cu mâncatul cât fusesem plecată, dar nu a fost așa. Când am făcut o pauză, mi-a zâmbit cu o sclipire în ochi:

— Observi cum stai pe scaun astăzi? m-a întrebat.

Tăcere. Încă o dată:

— Observi cum stai pe scaun astăzi?

Din nou, tăcere. Cuvintele ei mi-au ajuns la urechi, dar nu însemnau nimic. Nu prea știam cum să răspund, fiindcă până în acest moment din viața mea adultă nu fusesem niciodată cu adevărat conștientă, din interior, de corpul meu. Eram un cap care plutea. În cea mai mare parte a timpului, părea că nu există nimic mai jos de bărbie. Dacă exista ceva trupesc, știam doar cum să-l cercetez ca și cum ar fi fost ceva detașat, din exterior.

— Știi cum obișnuiai să stai când ne-am întâlnit la început? a întrebat.

Am clătinat încet din cap.

— Cum stăteam când ne-am întâlnit?

— Obișnuiai să stai așa, a răspuns ea, și și-a ridicat genunchii la piept, și-a înconjurat picioarele cu brațele și și-a așezat capul pe genunchi, cu privirea în altă parte.

Am văzut-o ghemuită și pentru prima oară m-am văzut pe mine din afară. Imaginea acestei femei, în mod obișnuit fără regrete și aprigă, părând atât de mică în scaun, a schimbat ceva în mine. Am simțit durere și compasiune pentru acea versiune

a mea care trebuia să fie ascunsă, care încercase atât de mult să dispară încât, la propriu, ocupase cât mai puțin spațiu posibil.

— Este atât de bine să te văd că ocupi mai mult spațiu, a spus ea. Văd din felul în care stai că relația cu corpul tău e în curs de vindecare. Nu te mai ascunzi așa de mult. Ce faci cu corpul tău spune foarte multe despre ce se întâmplă în lăuntrul tău și despre cum este să fii tu.

Această conversație a fost ca și cum aș fi apăsat pe un întreprător – o epifanie. Singura modalitate de a o descrie este că sentimentul meu de sine, conștiința mea era înghesuită în creier ca un balon strâns în zona gâtului. Degetele patriarhatului, ale durerii, ale evitării, ale suferinței și ale obiectivității erau strânse în jurul gâtului meu, baza balonului. Întrebarea lui Liz a desfăcut degetele din jurul balonului și sentimentul de sine a început să curgă în toate părțile corpului meu. Conștientizarea a fost bruscă și atotcuprinzătoare: a coborât pe gâtul și umerii mei, în brațe și până în vârful degetelor. Mi-a umplut trunchiul și pelvisul, și oasele șezutului, și a curs în picioare și glezne, și labele picioarelor. Mi-am dat seama de cum umpleam scaunul: stăteam picior peste picior, cu palmele deschise și așezate pe brațele scaunului, pieptul în față, chipul ridicat și uitându-mă direct la ea. Pentru prima oară în ani, eram pe deplin prezentă – corp și minte împreună, într-o conștientizare persistentă care s-a răspândit prin toată ființa mea.

Am mai observat ceva: această conștientizare și această prezență păreau *potrivite*. Era o stare de *putere și siguranță*.

Cum am ajuns aici? mă gândeam, surprinsă. Toate acestea se întâmplau în timp real, în ceea ce pentru ea au fost câteva clipe de tăcere, dar care mie mi s-au părut eterne, ca și cum aș fi trăit toate viețile pe care le-am trăit într-un singur moment.

Întotdeauna piciorul stâng o să-mi amorțească atunci când e sub piciorul drept?

M-am simțit vreodată pe mine însămi când am stat pe un scaun înaintea, am simțit că umplu scaunul, cu brațele și degetele întinse de-o parte și de alta?

Cum stă Liz? Corpul rotunjour umplând scaunul, dar diferit – genunchii îndoiți, cu tălpile pe podea, mai scundă și sprijinită –, mai puțin dreaptă decât mine, mai relaxată. Comportamentul ei este blând, dar direct, de parcă e la cârma unei nave. Și am înțeles toate acestea doar uitându-mă la cum stătea.

Modurile în care mă protejasem de durere începeau să dispară. Nu mai aveam nevoie de ele. Am început să-mi dau seama că întotdeauna voi fi corpul meu, dar că felul în care îmi experimentez corpul poate evolua – și că acea evoluție poate fi bună într-un mod profund.

Toți avem momente în viață când ne dăm seama cât de mult ni s-a schimbat corpul. Vedem o imagine din prezent alături de o fotografie din copilărie și suntem uimiți de transformare. Așa a fost această experiență. Și m-a făcut să conștientizez o nouă dimensiune a existenței. Dintr-odată, eram mai prezentă în cameră, mai eu însămi decât poate fusesem vreodată, pe deplin prezentă cu mine și cu Liz.

În acea zi, am plecat din cabinetul ei fiind o altă persoană. Totuși, de-abia după câțiva ani am găsit numele pentru ceea ce se întâmplase atunci: *corporalizare*.

Înțelegerea corporalizării

Nu există o definiție unitară a corporalizării, dar adesea auzim de acest termen când oamenii vorbesc despre o calitate sau despre o idee ca fiind însuflețită. Cineva spune că un lider întrupează stilul de leadership despre care vorbește. Dar aici folosesc cuvântul pentru a descrie ceva mai vast de atât: experiența de a fi un corp într-un context social.

Am început să învăț despre corporalizare prin cercetările mele și prin activitatea clinică în legătură cu imaginea corpului.

M-am concentrat pe prevenirea tulburărilor de alimentație, mai precis, pe cum este când femeile își iubesc corpul. O parte semnificativă din prevenirea tulburărilor de alimentație și din efortul de apreciere a corpului se axează pe imaginea lui: ideea pe care o avem în minte despre imaginea corpului nostru. Și, în general, avem anumite sentimente despre acea imagine. Ne evaluăm corpul pe baza a ceea ce ni s-a spus că e bine sau nu așa de bine, când e vorba despre acea imagine. Este grozav să avem o reprezentare mentală pozitivă a corpului, dar acesta nu înseamnă corporalizare. E ca și cum am găsi pe masă un cadou frumos împachetat la sărbătorirea zilei de naștere, dar nu l-am deschide niciodată pentru a experimenta lucrul minunat din interior, care așteaptă să fie apreciat, primit.

Am lucrat cu femei, bărbați și persoane nonbinare, care credeau că schimbarea imaginii corporale – mai precis, a gândurilor despre propriul corp – i-ar ajuta să aibă o relație mai sănătoasă cu corpul. Așa că au încercat să-și impună o nouă perspectivă. Adesea suna cam așa: „Dacă pur și simplu observ gânduri nocive despre corpul meu și le schimb, atunci o să mă simt mai bine în privința mea”. Sau: „De fiecare dată când gândesc «Urasc cum arăt», voi încerca să înlocuiesc rapid cu un gând pozitiv. Atunci, în timp, acesta va deveni noul meu gând, nu-i așa?”

Inevitabil, ajung să obosească și să se simtă frustrați. Poate că vrem ca gândurile noastre negative să dispară, dar nu putem scăpa de ele doar prin înlocuirea lor. În fond, aceasta nu ne face să ne dăm seama de unde au apărut acele gânduri la început. Așa cum ne aduce aminte înțelepciunea populară, nu putem rezolva o problemă cu același nivel de conștientizare care a creat-o. Gândurile sunt precum bobocii unei flori: există o tulpină și un întreg sistem de rădăcini la baza lor. Simpla înlocuire a gândurilor e ca și cum ai smulge petalele unei păpădii, ai lipi un boboc de narcisă pe tulpină și te-ai aștepta să înflorească în continuare narcise. În acest caz, schimbarea durabilă presupune să scoți din

rădăcină o floare și să plantezi un bulb nou pentru a putea crește cealaltă floare. Acești noi bulbi sunt experiențe corporalizate, iar solul este contextul care susține înflorirea.

S-a demonstrat în mod repetat că neuroștiințele vindecării funcționează. Schimbarea nu apare atunci când încercăm să ne păcălim să ieșim dintr-o poveste pe care am fost instruiți să o repetăm în anii noștri de dezvoltare. Mai degrabă, transformarea are loc de jos în sus: când avem o nouă experiență în ceea ce ne privește și ne păstrăm atenția asupra ei suficient timp pentru a o înțelege.

Pentru a învăța corporalizarea – cum să fim în corpul nostru într-un mod care ne apără de rușinea față de acesta –, e nevoie de mai mult decât o gândire diferită în legătură cu înfățișarea noastră. E nevoie de curiozitate, atenție, interes viu și acceptare, care apoi ne permit să dezvoltăm o relație mai sănătoasă și mai stabilă cu corpul nostru ca întreg. Această relație cu corpul nostru include înfățișarea, dar cere și să reînvățăm cum să experimentăm corpul dinspre interior spre exterior. Să fim în corpul nostru ne oferă acces la toată înțelepciunea pe care o deține acesta. Asta ne permite să ne cunoaștem pe deplin, experimentându-ne drept buni și sacri, și să menținem siguranța în lăuntrul nostru, indiferent de ceea ce se întâmplă în jur.

Corporalizarea este o metodă de a vindeca separarea minte-corp pe care o experimentăm în noi înșine și, în mod sistematic, în culturile occidentale. Pentru a face aceasta, trebuie să înțelegem sinele *ca trup*. Corpul și individualitatea noastră sunt atât de strâns conectate, încât nu pot fi niciodată separate. Nu suntem doar o minte sau un creier, purtate de o păpușă din carne și oase. Corporalizarea este un fel de readucere aminte a cine suntem cu adevărat, deoarece ceea ce am deprins pe parcurs a fost *decorporalizarea*. Dar decorporalizarea nu este modul în care intrăm în lume. Poate fi uitată, în timp ce corporalizarea, dreptul nostru dobândit prin naștere, poate fi reamintită. Deci, corporalizarea

este o întoarcere acasă, o reamintire a plenitudinii noastre și o reuniune cu deplinătatea noastră.

Philip Shepherd, *coach* și autor în domeniul corporalizării, formulează astfel: „Dacă ești separat de corpul tău, ești separat și de corpul lumii, care atunci pare să fie altul decât al tău sau separat de tine în loc de continuumul viu căruia îi aparții”.¹ Experimentarea acestei conexiuni între minte și corp are implicații profund semnificative din punct de vedere politic, rațional, filosofic, ecologic și spiritual. Schimbă cu totul felul în care ne experimentăm pe noi înșine și pe ceilalți, ducându-ne la o înțelepciune mai profundă și adesea oferindu-ne înțelegerea adâncă pe care un mod de a fi fragmentat nu a putut-o genera.

Două moduri de gândire referitoare la corp

În culturile occidentale, suntem învățați să privim corpul prin prisma posesiei: *a avea un corp*. Acest lucru sugerează că trupul îți aparține în același mod în care îți aparține telefonul sau mașina. Auzim acest mod de gândire când vorbim: „Pur și simplu nu reușesc să-mi conving corpul să facă ce vreau eu”, „Corpul meu nu cooperează cu mine” sau, după ce am realizat ceva, „Corpul meu chiar m-a sprijinit azi”. Ipoteza este că eul sau sinele este diferit de corp, și totuși conținut în acesta, și poate chiar prins acolo, fără să vrea. Conform acestui tip de gândire, dacă ne-am putea elibera de această formă fizică, atunci am putea fi liberi cu adevărat. Este credința conform căreia există un sine care are o voință și trupul poate alege să coopereze cu acea voință sau nu. Poate că *el* are propriile intenții sau un fel de-a fi pe cont propriu. Un filosof pe nume Maurice Merleau-Ponty ne-a dat paradigma pentru acest mod de gândire: *corpul ca obiect*. Corpul este un lucru.

¹ Philip Shepherd, *New Self, New World: Recovering Our Senses in the Twenty-First Century*, North Atlantic Books, Berkeley, 2010, p. 147.