

LBRIS

We know
books

DAVID BEDRICK

CUM SĂ-ȚI IUBEȘTI CORPUL

**17 povești reale despre transformarea rușinii
față de propriul corp în iubire de sine**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

Cuprins

Cuvânt-înainte de India Elaine Garnett	9
Prefață	13
Introducere: <i>Ghinda din fortăreață</i>	19
1 Alexis: <i>Bucuria de a spune „nu!”</i>	61
2 Anna: <i>Integrarea</i>	73
3 Vanessa: <i>Îndrăgostită de urs</i>	85
4 Heather: <i>De la „Totul este bine” la vindecare</i>	99
5 Erica: <i>Fericirea din cafeaua de la Starbucks</i>	115
6 Christina: <i>Când problema din spatele problemei conține soluția</i>	127
7 Kimberly: <i>Oglinda ochilor malefici</i>	139
8 Isabella: <i>Scutul din tricouri peste tricouri</i>	153
9 Megan: <i>Un cocon de mărimea potrivită</i>	169
10 Lane: <i>Planul de redobândire a puterii</i>	185
11 Jasmine: <i>Nu rănești femeile frumoase</i>	201
12 Francesca: <i>Ieșirea din sinele mic</i>	213
13 Faith: <i>Ieșirea din cutie</i>	229
14 Monica: <i>Mama care rănește</i>	241

15 Kelly: <i>Să te descurci cu mai mult (în loc de cu mai puțin)</i>	257
16 Sinead: <i>Regulile autenticității</i>	273
17 Keisha: <i>Să trăiești din plin</i>	285
<i>NOTE</i>	300
<i>Mulțumiri</i>	303
<i>Despre autor</i>	307

Introducere

Ghinda din fortăreață

Ce-ar fi dacă foamea ta – acea forță care te atrage ca un magnet la raionul cu înghețată și îți ghidează mâinile să iei încă o porție, deși te-ai jurat că nu prea ai avut poftă nici măcar de prima –, ponegriță, îndurată și compătimită, care îți zădărnicește eforturile de a-i opune rezistență, *acea foame*, ar fi înțelepciunea neînțeleasă a corpului tău, care zdrăngăne zăbrelile cuștii din fortăreața sufletului tău?

Dar dacă rezistența ta la dietă, sabotarea planului tău, refuzul tău de a continua, apariția efectului yo-yo, iar și iar, ar fi un mesaj de iubire de sine, o revoltă împotriva urii de sine și a rușinii?

Dar dacă mărimea și forma corpului tău ar fi și ele dotate cu inteligență, protejându-te, ocupând un anume spațiu și având o putere la fel de vizionară precum visele tale?

Dar dacă foamea ta ar fi mentorul pe care l-ai tot așteptat?

Dar dacă foamea ta ar dori să-ți spună răspunsurile și așteaptă doar să o ascuți?

Dintre cei care țin o dietă, nouăzeci până la nouăzeci și cinci la sută rămân la aceeași greutate sau iau și mai mult în greutate și poți să fii sigură că majoritatea

acestor oameni se simt ca niște ratați. Dar, de fapt, ei nu sunt leneși, proști sau indisciplinați. Eșecul dietei este privit în mod eronat ca o problemă legată de lipsa de voință și disciplină, dar este la fel de puternic și complex ca orice altă problemă psihologică sau boală fizică.

Cercetările mele au arătat că rezistența la dietă este un răspuns sănătos la rușinea care face parte integrantă din ceea ce îi determină pe oameni să încerce să piardă în greutate. Deoarece oamenii persistă în mod natural în experimentarea rușinii și urii de sine, ei își subminează în mod subconștient dietele motivate de aceste sentimente. În ultimă instanță, rezistența noastră la dietă este un „du-te dracului” adresat rușinii în diferitele ei forme: externă și interiorizată, exacerbată de sexism, rasism, discriminare de clasă, traumă și abuz.

Foamea ne face să ne îndepărtăm de cine suntem cu adevărat – de nevoile, dorințele și poftele noastre cele mai profunde –, pentru că, deși credem că îl putem ignora, reduce la tăcere și împinge laoparte, prin urmare, oricât de adânc îngropat ar fi sinele nostru autentic, acesta rămâne un centru de putere. Putem canaliza aceste forțe pentru binele propriu sau putem rămâne pedepsiți în continuare, de fapt pedepsindu-ne singuri. Am ajuns la această înțelegere prin intermediul studiilor în cadrul unei ramuri a psihologiei mai puțin cunoscute, denumită psihologia orientată pe proces sau lucrul pe proces, pe care vreau s-o împărtășesc cu tine.

Geneza lucrului pe proces

Când am aflat despre lucrul pe proces sau psihologia orientată pe proces, căreia i-au pus bazele doctorii în științe Army și Amy Mindell, viața și practica mea s-au schimbat. Army Mindell este un fizician de la MIT care a

devenit psihoterapeut jungian. Inițial, lucrul pe proces s-a numit psihologia corpului de vis și, de îndată ce o voi descrie mai amănunțit, îți vei da seama de ce.

Conform psihologiei jungiene, visele ne spun lucruri pe care nu le știm despre noi înșine. Dacă o persoană este timidă, dar are un vis în care este gălăgioasă și extrovertită, acest lucru ne spune că persoana respectivă poate avea și calități proprii extroversiunii, de care însă nu este conștientă, iar atunci când le exprimă, se întregește, fiind într-o mai mare măsură *ea însăși*.

Arny Mindell a extins acest principiu pentru a include corpul și simptomele fizice. Când era tânăr, s-a îmbolnăvit de gută, ceea ce i-a stârnit interesul, făcându-l să se întrebe: „De ce nu înțeleg ce se întâmplă cu corpul meu?” A mers la un spital din Zürich și a lucrat cu pacienți care erau bolnavi în fază terminală.

De exemplu, el întreba:

— Îmi poți vorbi despre boala ta fizică?

Pacientul îi răspundea:

— Da, am o tumoră.

Apoi Mindell întreba:

— Poți descrie experiența tumorii?

Pacientul, spre exemplu, își îndesa pumnul drept în palma stângă, frecând-o încet cu încheieturile degetelor. Astfel exprima ceea ce se întâmpla în interiorul corpului său.

Apoi Mindell îl întreba despre visele sale.

— Am visat o mașină care mergea foarte repede pe șosea, ca apoi să se izbească de un zid.

Mindell a văzut că ambele răspunsuri conțineau aceeași informație. Una era exprimată prin intermediul unui vis, iar cealaltă, prin experiența somatică a pumnului apăsător în palmă. Simptomele corpului și visele nocturne se oglindesc reciproc.

Psihicul visează atunci când dormim, iar corpul visează sub formă de boli, simptome fizice, chiar și prin mișcări ale corpului sau limbaj corporal atunci când suntem treji.

Acest lucru ar putea da naștere la întrebarea: „Este totul de natură psihosomatică; e posibil să fie psihicul cauza îmbolnăvirii organismului?” Nu. Dar corpul și psihicul se oglindesc reciproc. Corpul dispune de aceleași informații pe care le are psihicul. Este ca și cum corpul ar visa sub forma manifestării simptomelor, exprimându-se la nivel somatic, fără ca noi să fim conștienți de asta. Eu consider aceasta teoria Big Bangului aplicată în psihologie, un răspuns empiric la întrebarea despre relația minte-corp, așa cum s-a dezvoltat în ultimii cincizeci de ani.

În stilul teoriei despre Big Bang, am aplicat acest lucru la problemele legate de greutate. Cazul unei persoane care dorește să fie mică, slabă, dar corpul său este mare și refuză pur și simplu să slăbească, este un exemplu despre modul în care corpul visează la ceva diferit și exprimă ceva semnificativ – un mesaj care trebuie să fie analizat, un mesaj care poate genera rezistența în fața tuturor strategiilor de scădere în greutate.

Mărimea, poftele și forma corpurilor exprimă ceva semnificativ. Dacă susținem o persoană să slăbească doar prin exerciții fizice și dietă, încercăm să scăpăm de greutate și de obiceiurile alimentare fără să le abordăm semnificația ascunsă, fără să le integrăm rostul. Tratăm forma și mărimea corpului așa cum o face cultura dominantă, așa cum o fac aproape toate programele de scădere în greutate: ca patologii de care trebuie să scăpăm.

Am învățat că același lucru este valabil și pentru poftele noastre. Nu putem scăpa de ele, pentru că sunt mijloacele de expresie a ceea ce suntem noi. Ne putem gândi: „Nu ar trebui să mănânc pizza”, dar pofta pentru

acea pizza este o manifestare a ceea ce suntem, o parte din noi, care va fi exprimată și în visele noastre.

Paradigma cu care suntem obișnuiți este una alopată. Ce este în neregulă cu mine? Trebuie să rezolv problema, să o elimin:

„Am o temperatură de 39 grade Celsius și trebuie să o cobor sub 37 grade Celsius.”

„Dacă am arsuri la stomac, trebuie să reduc nivelul acidului gastric.”

Ceea ce se bazează pe presupunerea că *lucrul care este în neregulă cu mine nu sunt eu. Pot să scap de acel lucru și să devin eu însumi pur și simplu, eu cel „vindecă”*. Dar dificultățile de ordin psihologic sunt diferite. Dacă ne înfuriem, dar încercăm să scăpăm de furie, ajungem doar să reprimăm părți din noi înșine. Nu pot scăpa de mine însumi; trebuie să devin eu însumi. Nu pot scăpa de poftele și dimensiunile corpului meu; trebuie să mă transform în ceea ce exprimă ele – nu în dimensiunile și obiceiurile alimentare în sine, ci în sensul lor profund, în mesajul din spatele obiceiurilor mele.

Prin urmare, dacă îi spunem pur și simplu unei persoane să-și schimbe obiceiurile alimentare – dacă încercăm să scăpăm de impulsul de a mânca și de energia din spatele acestuia –, vom intra în conflict cu natura profundă a persoanei respective și nu vom avea câștig de cauză. Mai puțin de cinci procente – unii susțin că opt sau zece procente – dintre oameni reușesc să piardă în greutate și să se mențină. Ei încearcă să scape de ceva care le spune: „Mi-e foame de ceva. Nu vei scăpa de mine, s-ar putea să fiu un mijloc de exprimare a celor mai profunde dorințe ale tale. Ajută-mă să le împlinesc.”

Mai exact, dacă îți place să mănânci înghețată, cea poftă de înghețată face parte din tine. Ea reprezintă un substitut pentru ceva important din viața ta.

Înțeleg, desigur, dacă nu ești mulțumită de rotunjimea burții tale și vrei să scapi de ea, dar există un mesaj pe care corpul tău încearcă să ți-l transmită sub forma rotunjimii. Dacă nu găsești, nu recunoști și nu integrezi acest mesaj, vei refuza corpului tău dorința de a se face înțeles și vei rămâne în continuare cu o problemă nerezolvată. Corpul și psihicul sunt incredibil de rezistente la negare, reprimare sau dezavuare.

Asta nu înseamnă că nu poți slăbi, dar, dacă încerci să slăbești fără să abordezi ce vor să-ți transmită corpul tău din prezent și poftele tale, vei rata mesajul și probabil nu vei reuși. Și, poate cel mai rău dintre toate, vei rata cel mai important factor în realizarea oricărei schimbări profunde și dificile: nu vei învăța să te iubești pe tine și să trăiești o viață care să fie cu adevărat a ta.

Pe măsură ce am lucrat cu femeile despre care îți voi povesti în această carte, am văzut că, atunci când am reușit să identificăm și să ajungem să cunoaștem aceste manifestări ale corpului și să le abordăm în mod corespunzător, unele dintre ele au reușit, într-adevăr, să piardă în greutate, dar toate au fost capabile să își schimbe viața, ajungând să fie mai împlinite și să se iubească mai mult pe sine, pentru că deveneau tot mai mult ele însele.

Lucrul pe proces în mod concret

Am știut că trebuia să aflu mai multe despre lucrul pe proces de îndată ce am auzit despre el, așa că am participat pe coasta Oregonului la un workshop care se concentra pe simptomele fizice și pe lucrul cu bolile și dizabilitățile corpului uman.

Eram peste o sută de persoane așezate în cerc. Arny Mindell a întrebat dacă dorește cineva să se ofere ca voluntar pentru a lucra împreună. O femeie a ridicat

mâna și a spus că voia să lucreze la paralizia ei cerebrală. Apoi s-a dus la Army.

El a întrebat-o:

— Cum este să ai paralizie cerebrală?

— Întâmpin o mulțime de dificultăți. Nu îmi pot controla prea bine mușchii din corp, așa că, atunci când gura și limba mea încearcă să articuleze cuvinte, nu este deloc ușor pentru ceilalți oameni să mă înțeleagă. Văd că se feresc să îmi ceară să repet, așa că se mulțumesc doar să dea din cap. Vreau să fiu înțeleasă. Oamenii cred însă că am capacități mintale mai reduse, ceea ce nu este adevărat. Aceste lucruri mă dor. Pe deasupra, îmi este greu să merg. Nu am o stabilitate bună pe picioare.

Cu toții am fost profund mișcați de supliciul ei și de faptul că oamenii o priveau și o tratau în moduri care o deranjau, o jigneau sau o răneau. Vindecarea esențială se produce atunci când o persoană este înțeleasă și i se arată compasiune.

Apoi el a spus:

— Așadar, ai învățat să încerci să te adaptezi la lumea pe care o avem, ai învățat să vorbești mai clar. Cum ai învățat să mergi atât de bine?

— Cu foarte multă fizioterapie. Trebuie să-mi folosesc mușchii într-un mod deliberat. Pentru mine, mersul pe jos este ca o meditație făcută doar pentru a mă deplasa din punctul A în punctul B.

Apoi el a întrebat ceva care m-a uimit peste măsură.

— Ce s-ar întâmpla dacă nu te-ai comporta ca persoana care se presupune că trebuie să fii, dacă nu ai încerca să mergi în felul în care majoritatea oamenilor cred că este normal?

— Mi-e teamă că aș cădea, a spus ea.

— Dacă te-ai putea ține de brațul meu, ți-ai lăsa corpul să facă ceea ce vrea în felul lui?

Era ca și cum ar fi spus: „Ai permite paraliziei cerebrale să nu fie o problemă pe care trebuie să o depășești, ci ceva care îți mișcă corpul într-un mod unic?”

Lacrimile mi-au șiroit pe obraji când l-am văzut că nu o trata ca și cum ar fi fost ceva în neregulă cu ea. El credea în ea așa cum era ea. Ea a fost de acord cu propunerea. Am privit-o cum a început să se miște. Nu mergea înainte într-o manieră liniară; mergea într-un mod circular, picioarele ei mișcându-se foarte încet, unul într-o parte, iar celălalt în cealaltă parte. El a mers alături de ea în timp ce ea se ținea de antebrațul lui. Apoi ea a început să se miște mai repede și să pară mai stabilă pe picioare decât atunci când se apropiase de el, când încerca să fie „normală”. El și-a coborât brațul. I-a dat drumul și a lăsat-o să meargă singură, iar cercurile s-au transformat într-o mișcare de rotire, ca de titirez, așa cum s-ar învârti un copil. Ea a început să se rotească din ce în ce mai rapid. Am auzit-o exclamând: „Uuui! Uuui!” Bucuria ei, extazul ei erau contagioase.

El a strigat, în timp ce ea se învârtea și chiuia:

— Ce fel de persoană ești?

— Sunt o femeie sălbatică! a răspuns ea.

Și mai multe lacrimi mi-au curs pe obraji. Am văzut că el credea în acest lucru care se numea boală. Doar că nu vedea diagnosticul drept un adevăr. Ea făcea ceva care exprima cine era cu adevărat, iar eu am văzut persoana din spatele comportamentelor prin care încerca să se conformeze așteptărilor. Era văzută așa cum era și ea însăși se vedea cu proprii ochi. Paraliza ei cerebrală nu a dispărut, dar nu am văzut niciodată o „vindecare” mai frumoasă.

În acea seară, după seminar, am avut o petrecere dansantă. Sandy era acolo și se învârtea, iar noi, ceilalți, ne-am alăturat învârtitei. Voiam „ce avea ea”; voiam să fim într-o mai mare măsură ca ea. Am petrecut zece

zile în acel workshop, apoi am lăsat totul în urmă. Am părăsit compania pe care îmi luase doisprezece ani să o construiesc. Mi-am părăsit orașul, stilul de viață – și partenera – pentru a merge să studiez cu Arny Mindell. Voiam să cred în oameni așa cum credea el. Voiam să nu mă mai uit la oameni ca și cum ar fi ceva în neregulă cu ei. M-am gândit: „Așa ar trebui să meargă lucrurile. Oamenii sunt uimitori așa cum sunt. Doar că nu știm cum să ne privim unii pe alții.” Am fost îndoctrinați să avem anumite așteptări despre cum ar trebui să arătăm și să fim. Este o agresiune continuă. Este literalmente o formă de rușinare colectivă.

Am văzut recent o memă care înfățișa o femeie într-un tren. În locul în care ar fi trebuit să fie afișată o reclamă, era un mesaj care spunea: „Într-o societate care profită de pe urma îndoielii de sine, a te plăcea pe tine însuși este un act de rebeliune.”

Fortăreața rușinii

Oamenii se percep adesea pe ei înșiși prin lentila rușinii. Această lentilă întemnițează sinele, sufletul, împiedicându-ne să vedem adevărul propriilor experiențe. Eu numesc acest lucru fortăreața rușinii. Permite-mi să-ți explic mai pe larg.

Rușinea are multe înțelesuri. Majoritatea oamenilor definesc rușinea ca fiind un sentiment dureros. Dar, în opinia mea, rușinea este un mecanism care începe cu o agresiune. Agresiunile dor, rănesc și provoacă reacții – furie, retragere. Rușinea intră în scenă atunci când agresiunea, rănirea, vătămarea sau reacțiile sunt ignorate („Nu a fost mare lucru, de ce ești atât de sensibil?”), negate („Minți, inventezi, nu s-a întâmplat cu adevărat”) sau manipulate („Reacțiile tale se datorează faptului

că se întâmplă ceva ciudat cu tine sau ai o stare patologică, nu se datorează agresiunii”). Toate acestea îi fac pe oameni să simtă, să creadă și să interiorizeze mesajul rușinii: „Simt, percep, reacționez așa cum o fac pentru că ceva este în neregulă cu mine.”

„Ceva este în neregulă cu mine”; aceasta este condiția *sine qua non* a rușinii.

De exemplu, să spunem că un copil este agresat de un părinte. Celălalt părinte se face că nu vede, ignoră, minimalizează sau pur și simplu nu vede treaba asta. Ce se întâmplă din punct de vedere psihologic? Agresiunea trebuie abordată și soluționată pe termen scurt, fie că este fizică, psihologică sau ambele. „Tăietura” are nevoie de un bandaj. Cu toate acestea, modul în care celălalt părinte asistă la eveniment are un impact pe termen mai lung. Copilul este rănit de agresiune, dar interiorizează punctul de vedere al părintelui martor. Astfel, atunci când acest copil devine adult, este posibil să nu caute niciodată ajutor, să nu vorbească niciodată despre faptul că a fost abuzat sau să nu facă vreun efort pentru a-și vindeca rana dintr-un motiv simplu: a interiorizat punctul de vedere al părintelui care a asistat la eveniment, iar acum, la rândul său, ignoră, minimalizează sau neagă producerea acestuia.

În timp ce agresiunea inițială, ca orice rană, trebuie tratată și vindecată, atitudinea martorului pasiv învelește rana în rușine, ca un bandaj care este acum infestat de bacterii, contaminând convingerile persoanei, convingând-o că durerea și suferința sa sunt rezultatul propriei inadaptări.

Pe măsură ce copilul crește, acesta poate experimenta o multitudine de sentimente dificile și modele de comportament: frică, nesiguranță, ură de sine, confuzie în privința limitelor admisibile, modele ciclice de relații dificile, abuz de substanțe, supraalimentarea ori

subnutriția, dar este posibil să nu ajungă niciodată la rădăcina problemei. S-ar putea să nu facă niciodată o cercetare autentică și plină de iubire a motivelor suferinței sale. În schimb, se întreabă: „Ce este în neregulă cu mine?” și ajunge la concluzia că sentimentele și tiparele de comportament din cauza cărora suferă există pentru că ceva este în neregulă cu el, nu pentru că ceva i s-a întâmplat. Ajunge să creadă că simptomele lui ar trebui tratate ca patologii de care trebuie să se scape, în loc să fie semne inteligente ale poveștii, ale experienței, ale inteligenței sale naturale. Aceasta este esența rușinii.

Pe scurt, persoana care se simte rușinată se îndepărtează de propria experiență, de adevăr, de intuiție, de ezitări, de reacții și de sentimente. Protecția și limitele de care are atâta nevoie sunt demolate; sinele său adevărat nu este recunoscut, nu este crezut și nu este hrănit, pe măsură ce se ascunde din ce în ce mai mult de ea însăși și de cei din jur.

Atunci când oamenii vin la terapie indicând agresiunile, abuzurile și traumele pe care le-au trăit, progresul este iminent. Când oamenii vin la terapie semnalând toate motivele pentru care ceva este în neregulă cu ei, progresul devine din ce în ce mai dificil.

În interiorul persoanei se înalță o fortăreață – un loc inaccesibil pentru sine, în care sunt închise acele părți care s-au simțit rușinate. Și, totodată, impenetrabil: persoana nu este în măsură să vadă ce se întâmplă, să identifice de ce este motivată să acționeze și să simtă așa cum o face. Acest vâl de negură o împiedică să îmbrățișeze inteligența impulsurilor sale.

Ceea ce este închis în fortăreața rușinii are atât de mult potențial pentru dezvoltarea unei persoane. Este ca o ghindă aflată în interiorul fortăreței, o ghindă care nu vede niciodată lumina soarelui, dar care, dacă ar fi lăsată liberă, ar putea deveni un stejar majestuos.