

## Acasă, în corpul meu

de Ancuța Coman<sup>1</sup> și Anca Tiurean<sup>2</sup>

Prin acest articol ne dorim să vă invităm la reflecție despre lucrul cu obezitatea și tulburările alimentare. Punem accent pe integrarea minții și corpului, deoarece ele tind să fie dissociate și adesea în conflict în astfel de situații. Ne gândim, de asemenea, că din moment ce corpurile oamenilor înmagazinează memoria lor senzorială, este foarte probabil ca o parte semnificativă a psihoterapiei să nu fie realizabilă prin dialog, ci prin acțiuni sau comportamente cu încărcătură simbolic-experiențială. Lucrul corporal facilitează multe răspunsuri la întrebări care îi frământă pe oameni, dar aduc la suprafață și vulnerabilități din sfera imaginii de sine, a conduitei interpersonale și a poziției în scenariul individual de viață, motiv pentru care este necesar să le abordăm cu multă grijă și blândețe și să gestionăm optim riscul activării unor experiențe traumatice mult prea devreme în procesul terapeutic, când persoana încă nu este suficient de stabilă ori de echipată cu resurse pentru a le face față într-un mod sănătos.

Scrierea acestui articol a pornit de la o serie de evenimente organizate de Ancuța Coman sub titlul „Acasă în corpul meu” - un proiect pe care ea l-a dezvoltat în urma lucrului din cabinet alături de persoanele care consideră că au kilograme în plus și că acest lucru reprezintă o problemă semnificativă în viața lor. În timpul procesului terapeutic, Ancuța a putut observa dificultatea acestora de a povesti despre propriul corp, de a-l privi, de a-l percepe și de a-l accepta. Remarcând cât de dificil este pentru aceste persoane să treacă prin fața oglinzii, Ancuța și-a dat seama că este nevoie ca, înainte de orice altceva, să ne axăm pe reconectarea cu propriul corp, pe explorarea emoțiilor care sunt stocate acolo și a amintirilor traumatice, care au fost dificil de procesat și care acum împovărează. Anca Tiurean se alătură scrierii acestui articol din dorința de colaborare colegială și intervizare, având în vedere preocupările comune față de delicatetea și tactul cu care este nevoie să abordăm chestiunile legate de o temă cu impact emoțional puternic, pe care o considerăm în primul rând sistemică și socială, iar în al doilea rând personală, individuală: greutatea corporală, un subcapitol al politicilor referitoare la corp alături de sexualitate, gen, rasă și etică reproductivă.

Noțiunea de *politici referitoare la corp* este de sorginte filosofică feministă și se referă la practicile prin care o societate se luptă cu individul pentru controlul asupra corpului acestuia. Filosoful Michel Foucault evidențiază în opera sa diversele mecanisme (disciplină, discurs, ideologie, proceduri, obișnuințe în relații, etc) prin care oamenii ajung să își formeze concepțiile despre cine ar trebui să fie ei ca să fie conformi cu ordinea politică și socială existentă în mediul lor de viață și, astfel, să evite diferite forme de pedeapsă, marginalizare sau pierdere de beneficii. Aceste mecanisme sunt introiectate și oamenii ajung să se autosuprime și chiar să se urască pe ei înșiși dorind nimic mai mult decât să fie lăsați în pace sau să simtă că și ei aparțin de cei OK, de cei normali, de cei demni de iubire, de cei cu

---

<sup>1</sup> Ancuța Coman este psihoterapeut autonom în specialitatea Psihoterapie familială sistemică și are două specializări, în Terapia centrată pe emoții și în Terapia traumei. Email: [ancuta.f.coman@gmail.com](mailto:ancuta.f.coman@gmail.com)

<sup>2</sup> Anca Tiurean este psiholog autonom în specialitatea Psihoterapie familială sistemică și are formare continuă în Analiză Tranzacțională din 2004 până în prezent. Email: [anca.tiurean@yahoo.com](mailto:anca.tiurean@yahoo.com)

drepturi. Ei pierd contactul cu cine sunt ei, în efortul de a atinge țelul intitulat *cum ar trebui să fiu*.

Când spunem „kilograme *în plus*” implicit ne punem întrebarea „*în plus față de ce?*”, remarcând cum se poziționează oamenii și cum descriu problema cu care se confruntă. În general, acest *în plus* este raportat la normele sociale generale, cele speciale de referință pentru un anumit om (de exemplu, așteptările propriilor părinți, ale prietenilor, ale cunoscuților sau ale partenerului de viață etc) și consecințele asupra psihicului ale faptului de a avea corpul acesta așa cum este și nu un altul.

Oamenii cu kilograme *în plus* se confruntă cu blamare, sfaturi nedorite, comentarii moralizatoare, respingere, ezitarea de a se alătura unor evenimente sociale la care ar dori să participe, sentimente de neputință, sentimentul că sunt prizonieri și nu stăpâni ai propriului corp sau psihic. Uneori sunt luați ca exemplu negativ („*să nu ajungem și noi așa*”), iar alții priviți cu milă, ceea ce le întărește ideea că ceva nu este în regulă cu ei. Uneori mila și compasiunea se confundă. Spre deosebire de milă, compasiunea conține respect pentru om exact așa cum este. Mai conține recunoașterea valorii persoanei (ceea ce în AT se numește *a fi OK*) și recunoașterea suferinței pe care o trăiește persoana cu kilograme „*în plus*” (ceea ce perspectiva relațională AT numește satisfacerea nevoilor de validare și acceptare).

Corpul supraponderal poate să dezvăluie o defensă masochistă (W. Reich, 1972), un impas de gradul trei (Cornell & Landaiche, 2017), o tulburare a sinelui (Kohut, 1978), o decizie de supraviețuire (Griffin, 1985), iar lista nu se oprește aici. Subiectul kilogramelor *în plus* este unul amplu, stârnește diverse tipuri de reacții și jocuri psihologice. În prezent sunt multe mișcări care merg pe ideea acceptării corporale indiferent de numărul de kilograme, riscând să desconsidere probleme importante și opțiuni viabile pentru o mulțime de persoane care ar putea, cu sprijin adecvat, să se înțeleagă, să se vindece și să atingă o greutate optimă pentru ele. Pe de altă parte, rețelele sociale vin cu reacții de dispreț care afectează stima de sine, modifică mult percepția despre imaginea corporală și înrăutățește relația oamenilor cu propriul corp. Acest fenomen îngreunează discuția despre corp (uneori devine chiar tabu din teama de a răni sau de a fi rănit) și desconsideră demnitatea și biodiversitatea umană. Suntem, așadar, în fața unei linii fine între o acceptare a kilogramelor *în plus* (care adesea nu e o reală acceptare, ci un paravan pentru multă durere, resemnare și protest), respectiv o deconectare față de propriul corp și de nevoile proprii, prin supunerea la tot felul de diete prohibitive și practici autoabuzive cu scopul de a intra în standardele ce reies din rețelele sociale.

Imaginea de sine este o componentă importantă a sănătății emoționale. Modul în care oamenii se percep pe ei înșiși este de cele mai multe ori motorul care conduce spre anumite comportamente, atitudini și viziuni asupra lumii. Relația cu propriul corp este una cât se poate de personală, de intimă, dar și una greu de articulat pentru că felul în care oamenii se comportă cu ei înșiși este de cele mai multe ori o copie a modului în care au fost tratați de ceilalți cu precădere în prima parte a vieții lor și e adesea tributatar misiunii scenariale de a evita cu orice preț a mai fi răniți în felul acela copleșitor din trecut. Dacă omul acompaniat adecvat în gestionarea presiunilor sociale reușește într-o bună măsură să se îngrijească de sine, având întroiecte funcționale de Părinte Grijuliu și Părinte Normativ, omul traumatizat și marginalizat resimte impasul între a fi el însuși cel ce se auto-presează și a fi cel ce îndură presiunea respectivă. Inspirați de Foucault, putem vedea acest fenomen ca pe o alianță între

Copilul Adaptat și societatea care-i solicită să-și schimbe corpul, ca bilet de acces în sânul ei sau ca o garanție de protecție față de a fi abuzat.

Multe dintre cei ce apelează la psihoterapie pentru sprijin în pierderea kilogramelor în plus caută de fapt modalități de gestionare a propriilor emoții și reacții, spațiu relațional de siguranță în care să își mărturisească neputințele, eșecurile și aspirațiile, precum și tehnici de liniștire a comportamentelor alimentare compulsive apărute în legătură cu trăirile greu de conținut.

Principalele patru categorii de solicitări întâlnite includ:

1. Dorința de a simți o stare de bine în propriul corp - o stare de a fi liniștit, care le lipsește momentan sau pe care nu au simțit-o niciodată. O astfel de solicitare arată faptul că persoana are un nivel de contact cu propriul corp și cu propriile emoții, este relativ obișnuită cu introspecția și putem discuta deschis despre majoritatea chestiunilor ce țin de corporalitate.
2. Un alt tip de solicitări sunt cele indirecte. Persoana vine cu un simptom pe care dorește să îl elimine: atacuri de panică, accese de furie pe ceilalți, depresie, izolare socială etc. Lipsa de conectare cu propriul corp încă nu este suficient de vizibilă, așa că, pentru a începe lucrul corporal, ghidăm treptat atenția la aspectul senzorial al trăirilor, localizarea acestora în corp, înțelegerea a ceea ce ele indică și exersarea cu câteva metode simple de liniștire intenționată, manifestând forme sănătoase de Părinte Griju. Astfel corpul ca entitate dobândește o formă conștientizată, se stabilește o relație de comunicare cu propriul corp și treptat, clientul remarcă familiaritatea felului în care are tendința să se comporte cu sine. După această etapă de conștientizare, persoana este în stare să introducă schimbări liber asumate în relația cu propriul corp și cu alte părți ale sinelui aflate în impas.
3. O a treia categorie de solicitări le cuprinde pe cele focusate: „Am venit pentru că am înțeles că dumneavoastră mă puteți ajuta să slăbesc”. O astfel de solicitare indică un nivel de reprimare emoțională și totodată o posibilă rezistență la schimbare. Când un om vrea să sară direct la rezultat, cere soluții și instrumente, e gata să le testeze și are mari așteptări ca ele să funcționeze. Când nu le oferi sau le-a încercat deja, se deznădăjduiește, pornește un joc de „Da, dar”, motiv pentru care este util să pornim de la un contract de explorare a problemelor și contractarea unor obiective realiste într-un parcurs de tratament care adresează alte zone relevante vindecării. În fundalul așteptărilor de succes este adesea o neîncredere că el ar fi realmente posibil.
4. Există și persoane care ne spun explicit că nu doresc să discute despre chestiunea kilogramelor, că sunt „aici pentru altceva” (de pildă pentru a gestiona mai bine problemele pe care le au cu oamenii) și că subiectul greutateii corporale este sensibil, expirat, plin de durere, imposibil de schimbat și dăunător să mai persiste asupra lui. Tipul acesta de vehemență apare la capătul unei îndelungate lupte pe care persoana a dus-o cu sine și cu societatea pe tema greutateii corporale încât nu i-a mai rămas decât protestul, resemnarea, disocierea de propriul corp și refugiarea în partea din sine pe care ceilalți o pot aprecia (inteligenta, generozitatea, hărnicia, vehemența, etc.).

Oricum ar suna solicitarea, de fiecare dată încercăm să aducem structură și realism în definirea obiectivelor inițiale. Atât acestea, cât și modul de a le co-crea reprezintă o parte

importantă din fundamentarea relației terapeutice. Adesea ne dăm seama împreună cu clientul că tema kilogramelor nu este tema principală, ci disocierea minte-corp, impasul, istoricul traumatic și nevoia de redobândire a contactului și buneii relații cu sine.

Într-un număr al Transactional Analysis Journal din 1998, Kathy Leach a scris despre tulburările de alimentație ca fiind forme de gestionare a unor sentimente insuportabil de dureroase de dezintegrare și gol interior. Prin urmare, pierderea în greutate poate să fie simultan pentru o parte a eului o dorință sau o țintă, în timp ce pentru altă parte a eului să reprezinte o amenințare. Majoritatea dietelor (asociate cu *deprivare*) și tratamentelor care se axează pe eliminarea simptomului (kilogramele în plus) eșuează tocmai pentru că nu adresează simptomul ca pe un mecanism de supraviețuire sau ca pe o decizie timpurie cu privire la a fi în siguranță. În plus, ele întrețin în mod subtil ideea că poți fi OK doar dacă slăbești. La astfel de condiționări culturale și mesaje parentale de tip „*nu fii așa cum ești*”, Copilul Rebel poate lua decizia de a mânca sau de a se îngrășa în semn de protest, în timp ce Copilul Liber este exclus din funcția de reglator intern, persoana pierzând o importantă componentă a motivației sale. Leach propune o abordare care integrează toate stările Eului: Părintele Grijuțiu este *chemat* să se implice în grija față de propriul corp, Copilul Liber este *învățat* să distingă și să comunice senzațiile corporale precum foamea, pofta, stresul emoțional, etc., precum și să *ghideze* modurile plăcute în care sarcinile de auto-îngrijire ar trebui să fie desfășurate pentru a le putea menține cu ușurință pe termen lung.

Intervențiile ce vizează dobândirea autonomiei și responsabilității personale pentru propriile nevoi de hrană, stimulare și calmare ne dezvăluie adesea reacții de opoziție. Când persoana aude permisiunea de a mânca *ce vrea, cât vrea, când vrea*, începem să observăm *îndoielile* Părintelui Critic, *înțepirea* Copilului Rebel care se simte brusc sprijinit împotriva Părintelui Critic, *stângăcia* Copilului Liber care n-a avut șansa să încerce și să învețe despre diferența între ce vrea și ce are nevoie etc. Pentru a sprijini autocunoașterea mai de profunzime, Ancuța Coman a propus clienților ei să țină un jurnal alimentar, în care să noteze nu doar ce au mâncat și când și cât, dar și cum s-au simțit chiar înainte de a mânca și după, cum au dormit și cât, ce au făcut pentru ei înșiși sau împotriva lor în fiecare zi și în ce măsură s-au mișcat, cu efort, cu plăcere, cu lehamite sau mai deloc. Efectul cel mai important al unui astfel de jurnal este că persoana devine conștientă de tiparele ei comportamentale, de corelații interesante între aceste variabile din viața cotidiană și de felul în care greutatea fluctuează în funcție de acestea. Prin urmare, cu mici schimbări liber alese și implementate de la o săptămână la alta în oricare dintre variabile, întregul *sistem* începe să se schimbe vizibil și persoana să simtă un pic de putere asupra sa ori un pic mai multă cooperare din partea propriului organism. Înainte de a mânca, persoana stă puțin și ia contact cu ceea ce simte, este rugată să identifice și să adreseze nevoile emoționale înainte de cele alimentare, iar apoi să aleagă dacă, ce și cât mănâncă la momentul respectiv. Ca exemplu de experiență personală (Anca) pot spune că pe această cale am conștientizat multe mesaje inconștiente cu care m-am îndemnat de-a lungul vieții, cum ar fi stimulentele de a consuma ceva nepotrivit cu nevoia proprie, dar care reprezenta o plăcere momentană de scurtă durată și cu efecte adverse pe termen lung: „*M-am chinuit toată ziua, acum vreau și eu o mică bucurie*”. Imediat ce mi-am dat seama de faptul că mă recompensez pentru chinuri cu ceva ce tot chin va produce pe termen lung (vinovăție, îmbolnăvire), m-am oprit de teamă, dar și dintr-un sentiment de profundă compasiune față de mine însămi, hotărând că *pentru fiecare zi în care voi alege să*

*nu mă chinui, mă voi recompensa cu ceva bun și mai puțin riscant*”. Din acel moment am integrat în viața mea mâncare hrănitoare și totodată gustoasă, la ore adecvate posibilităților, nevoilor și preferințelor mele, în companie plăcută (ori a mea, ori a altora). Mi-am mai dat permisiunea de a dormi, de a-mi oferi timp liber petrecut într-un mod plăcut și de a-mi oferi și mie (Copilului Liber) șansa să mă pronunț la luarea unei decizii despre a depune un anumit efort, m-am iertat pentru un exces, fără a mă salva de consecința că urmează o restrângere pentru echilibru și mi-am dat voie să mănânc orice, dar într-o cantitate mai mică și savurând. Am scăzut aproximativ 10 kg de-a lungul unui an în care nu m-am chinuit deloc să fac asta, ci m-am simțit mai liberă ca niciodată să fac ce aleg, ce îmi place și ce îmi trebuie.

Acesta este unul dintre felurile în care noi ca terapeuți privim în interiorul nostru, nu doar la ședință, în contratransfer, ci acasă la noi, în propriile nevoi și pase inconștiente. A face trecerea de la specialist la omul care privește în interior este o experiență transformatoare. Tocmai de aceea, este foarte important să fim la rândul nostru însoțiți. Iată câteva întrebări care ne pot ajuta să fim sinceri cu noi în procesul în care suntem invitați să fim specialiști, să fim cei care conținem: *Cât de confortabil este pentru mine să mă conectez la corpul meu și la trăirile pe care le simt în și cu ajutorul lui? Cât de confortabil mă simt eu în corpul meu? Ce mesaje dau eu însămi mai departe din sfera politicilor sociale despre corp? Cât de confortabil este pentru mine să lucrez cu corporalitatea? Sunt în stare să duc emoția și ideea de-a fi greșit față de clientul meu? Mă asemăn la ceva cu clienta mea?*

Sunt momente în care se întâmplă să trecem prin situații similare cu ale clienților noștri: un disconfort de a fi în propriul corp, anumite trăiri sau somatizări, câteva kilograme în plus etc. Acestea sunt probabil și momentele în care avem cea mai mare nevoie să descifrăm ce se întâmplă. *Oare aspectul fizic al psihoterapeutului cum influențează procesul terapeutic cu persoanele care doresc să slăbească?* Lucrând cu partea de corporalitate, atingem probabil cele mai sensibile corzi ale unei persoane. Tocmai de aceea e necesar să avem blândețe, răbdare, să oferim spațiu de manifestare, să conținem și să structurăm. Lucrând cu partea aceasta suntem cel mai aproape de esența ființei din fața noastră. Corpul este *the keeper*, cel care păstrează înglobate experiențele noastre încă din perioada intrauterină, încă de când nu știam nimic despre lume, nu știam să mergem sau să vorbim. Corpul are răspunsuri și înțelepciune proprie, iar dacă stăm cu el într-un mod sănătos, vom învăța să le ascultăm.

### **Bibliografie recomandată**

- *Burgo, J. (2020) Rușinea, Editura Trei*
- *Cornell, W.F. & Landaiche, L.M. III (2006) Impasse and Intimacy: Applying Berne's Concept of Script Protocol, Transactional Analysis Journal, 36:3, 196-213*
- *De Thierry, B. (2020). Rușinea la copii, Editura Trei*
- *Eagleman, D. (2018) Creierul, povestea noastră, Editura Humanitas*
- *Griffin, S. (1985). Eating Issues and Fat Issues. Transactional Analysis Journal, 15(1), 30–36.*
- *Leach, K. (1998). Treatment Considerations for Female Overeating and Obesity Using a Transactional Analysis Framework. Transactional Analysis Journal, 28(3), 216–223.*
- *Mate, G. (2019) When the body says no, Ebury Publishing*
- *Mate, G. (2019). Pe tărâmul fantomelor infometate, Editura Herald*

- *Rotshchild, B. (2020) Corpul își amintește, Editura Herald*
- *Ruppert, F & Banzhaf, H. (2018). Corpul meu, trauma mea, eul meu; Ed.Trei*
- *Stefanie Stahl (2019) Vindecarea copilului interior, Editura Trei*
- *Van der Kolk, B. (2015) The Body Keeps The Score - Brain, Mind and Body in The Healing of Trauma. Penguin Books*