



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



Aprecieri pentru *Înțelepciunea corpului tău*

„Prea mulți dintre noi au fost învățați că trupul este rău, iar spiritul este bun. Îi sunt recunoscător lui McBride, pentru că are capacitatea de a pune la un loc spiritul și trupul prin cercetări și experiența personală, pentru a ne arăta cum corpul ne poate fi și profesor. *Înțelepciunea corpului tău* folosește cu ingeniozitate surse străvechi și contemporane pentru a sublinia că, dacă suntem conectați cu corpul nostru, suntem conectați nu doar cu comunitatea, ci și cu Divinitatea.”

**Richard Rohr, Ordinul Franciscan, Center for
Action and Contemplation**

„Dacă te-ai simțit vreodată deconectat de corpul tău și ți-ai dorit să găsești calea către tine însuși, te rog să citești această carte. Dezvăluirile lui McBride sunt un dar – prin povești sensibile și experiențe valoroase, învățăm importanța conștientizării corpului și ce înseamnă să fim umani. Cred că această carte ne poate conduce pe toți către vindecare.”

**Kaitlin Curtice, autoarea cărții *Native: Identity, Belonging
and Rediscovering God***

„Această carte este un dar. Un dar plin de înțelepciune și cercetări solide, toate întreșesute într-un mod convingător. Această carte reprezintă o cheie pentru dezlegarea misterelor și miracolelor nerecunoscute ale corpului uman și ale felului în care acesta comunică cu totul din jur. E o carte pe care nu o poți lăsa din mână și la care vei reveni an de an, reînvățând înțelepciunea trupului tău, pe măsură ce continuă să se schimbe și să se dezvolte.”

Arielle Estoria, poetă, autoare, artistă



„O lectură esențială pentru oricine e angajat în călătoria sănătății spirituale, mentale sau fizice. Învățăturile și invitația adresată de McBride de a mă conecta cu înțelepciunea propriului corp mi-au schimbat viața.”

Scott Erickson, autorul cărții *Say Yes: Discover the Surprising Life beyond the Death of a Dream*

„Toți cei care o cunosc pe Hillary McBride se îndrăgostesc de ea. Are această magie în viața personală și în activitatea clinică, magie care te dezarmează, și dintr-odată ești îndrăgostit. Dar aspectul mai profund este că îți oferă perspective, soluții și lecții pentru a te îndrăgosti de tine însuși. Și asta este ceea ce face în *Înțelepciunea corpului tău*. Această carte și lecțiile sale sunt lucruri de care societatea noastră are o nevoie disperată, întrucât creează o schimbare durabilă în esența noastră.”

Lisa Gungor, muziciană, autoare și cofondatoare a companiei Sacred Feminine

„McBride își ține cititorul aproape cu blândețea aprigă a unei mame, așa cum se ține și pe ea însăși. În același timp, cuvintele ei ne atrag atenția și ne provoacă pe fiecare dintre noi să rostim un «da» răsunător și puternic corpului nostru, sacralui și bunătății sale îndrăznețe, pământeste. Cred că această carte scrisă cu vulnerabilitate și geniu va crea unde vindecătoare peste ani și ani.”

Audrey Assad, artistă, autoare, mamă

„McBride mi-a schimbat viața prin combinația ei de inteligență puternică și tandrețe extraordinară. Această capodoperă ne va trezi pe fiecare dintre noi pentru a revendica minunea, încântarea și frumusețea corpului nostru, iar la nivel colectiv pentru a dezmembra mentalitățile care ne-au spus altceva. McBride ne expune știință pură și informații uluitoare pe un ton plin de compasiune, toate ducând la o carte pe care nu o poți lăsa din mână, pentru toți cei care căutăm încrederea și iubirea de sine de care știm că suntem capabili. Ce comoară!”

Mari Andrew, autoarea cărții *Am I There Yet?*



Pentru toți cei cărora li s-a spus, au fost învățați ori
au fost făcuți să creadă că trupul este orice, numai
sacru și înțelept nu





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 DECONECTĂM 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

<i>VINDECAREA CORPULUI DE STRES ȘI DE TRAUMĂ</i>	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 vindec 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

<i>CUM NE VEDEM CORPUL DIN AFARĂ</i>	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

<i>SĂ NE CUNOAȘTEM CORPUL EMOȚIONAL</i>	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 ÎNȘINE</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 RECUNOȘȚINȚĂ	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 răsuflarea 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 periuță 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 dezaprobatore din partea altora, când stau nemișcați ore îndelungate la serviciu sau la școală, când li se spune că „mintea 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 răsuflare, 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 atrofiau 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 țesută 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 sâni 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.

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

¹ J. Rodin, L. Silberman, 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.

☺☺☺ De reflectat ☺☺☺

- Cum și de ce este corpul meu poziționat așa cum este acum?
- Ce povești mi s-au spus, care m-ar putea face să simt că acesta este cel mai bun sau singurul mod de a fi în corpul meu chiar acum?
- Dar dacă poveștile ar fi diferite?
- Cum aș putea să fiu în mod diferit, ca trup, dacă aș fi într-un alt decor?

☺☺☺ De încercat ☺☺☺

Iată un exercițiu care să te scoată din gândurile tale și să te pună în contact cu simțurile. Fii atent la tine și observă: Ce atingi chiar în acest moment? Cu ce este în contact pielea ta? Care este temperatura corpului tău? Dar temperatura aerului din jurul tău? Ce părți din tine par încordate? Ce miros percepi? Ce emoții observi că apar în corpul tău? Inspiră adânc și apoi expiră încet-încet. Mulțumește-ți pentru că ți-ai acordat o clipă să încetinești și să fii atent.