

# Tjelesna dismorfija

## MOJA BORBA PROTIV OPSESIJE



FOTOGRAFIJA: ANA MIHALIĆ/CROPIX

**I** mam noge kao nogometaš, previše sam mišićava, sise su mi male, guza nije dobra, a koljena treba sakriti, tako se nedavno na društvenim mrežama opisala glumica Karmen Sunčana Lovrić (35). Svatko tko ju je gledao u serijama "Ruža vjetrova" i "Na granici" ili u kazalištu zna da je ona atraktivna brineta duge, kovrčave kose i pravilnih crta lica. No, usprkos tome, ona pati od tjelesnog dismornog poremećaja koji suvremena medicina definira kao "zaokupljenost umišljenom ili malom estetskom manom, odnosno iskrivljen pojam o vlastitom izgledu". Obično ga prate opsesivne misli koje pacijentu ometaju sve aspekte života, a neka istraživanja kažu da svaka pedeseta osoba boluje od nekog oblika tjelesne dismorfije. Nije poznat specifičan uzrok, a oboljeli se najčešće fokusiraju na nos, grudi, kosu, intimne dijelove ili neku tjelesnu asimetriju, ponekad do te mjere da prestanu izlaziti u javnost. Ovaj se poremećaj često povezuje i s anksioznošću, opsesivno-kompulzivnim poremećajem i socijalnim fobijama.

Kod Karmen je sve počelo kad je bila tinejdžerica: prvo zbog specifične kovrčave kose, zbog koje su je zadirkivali, a nastavilo se s drugim stvarima.

- Bila sam viša od drugih cura, jača i mišićava jer sam se bavila sportom. Sjećam se da me jedna od njih potapšala po bedru, komentirajući kako sam jaka, a ja sam se tada užasno osjećala - prisjeća se Karmen.

S obzirom na to da u Hrvatskoj nije lako pronaći stručnjake koji se bave liječenjem ovog poremećaja, o dismorfiji se malo govori. Premda se u liječenju najbolji rezultati postižu kombinacijom kognitivno-bihevioralne terapije i lijekova, Karmen nikad nije tražila liječničku pomoć. S vremenom je kroz razgovore sa sestrom Ivanom, koja je psihologinja, mnogo pročitanih tekstova o toj temi i edukacija, počela cijeniti cjelokupno svoje biće, pa tako i njegove dijelove koje nije voljela.

- U dvadesetima sam mislila da sam ružna i debela i trebale su mi godine svakodnevnog rada na sebi da se naučim voljeti, da samoj sebi kažem kako sam lijepa, zdrava i sposobna - priznaje Karmen, koja je na početku glumačke karijere bila fokusirana na izgled svojih zuba. Na ekranu je, naime, vidjela samo njih i izgledali su joj strašno. Okidač za to bio je jedan zlobni komentar na nekom forumu.

- Taj komentar o mojim zubima bio mi je važniji od gomile pohvala na račun moje glume. Zato sam presretna što sam ih ispravila, iako su bili samo malo krivi. Ne samo zbog estetike nego i zbog zdravlja, dentalnog i psihičkog, ►

Pozirajući u oskudnoj odjeći glumica **KARMEN SUNČANA LOVRIĆ** samoj je sebi dokazala da je zavoljela svoje tijelo, a javnosti poručila da je iskrivljen pojam o vlastitom izgledu - koji je muči od adolescencije - poremećaj koji treba ozbiljno shvatiti

tekst ALEKSANDRA KOVAČIĆ  
fotografija IGOR DUGANDŽIĆ



U dvadesetima sam mislila da sam ružna i debela, a iako sam se u međuvremenu riješila takvih misli, imam kriznih dana kad se sramim svojih mišićavih nogu, prištića na licu...

konačno sam se oslobodila nečega o čemu sam stalno razmišljala - kaže Karmen, koja je svjesna da se dismorfije nije lako riješiti.

- Tome nema kraja, čim "popraviš" jednu stvar, uočiš drugu. Zubi su mi ravni, ali noge, uh! Imala sam sreću što sam izabrala glumu kao poziv jer se kroz nju stalno bavim svojim tijelom, psihom i dušom. Mislim da sam otkrivajući glumu zapravo počela otkrivati svoje tjelesne mogućnosti i sposobnosti, ali isto tako i pogrešnu percepciju vlastitog tijela - kaže ona i dodaje da, iako je danas zapravo zadovoljna svojim izgledom, i dalje ima kriznih dana. Tada obično nekoliko puta prije izlaska pregleda noge i procjenjuje koliko su debele, ili pomisli da je ružna jer joj je iskočio prištić na licu. No, prema drugima nikad nije kritična, štoviše - na svakome zapazi ljepotu i posebnost.

Kada se uhvati u negativnim mislima, pokušava ih obrnuti i sebi reći da vanjski izgled ni na koji način ne određuje njezinu vrijednost. Srećom, te negativne misli nisu je odvele do plastičnog kirurga, umjesto toga radila je na emotivnim i psihološkim promjenama.

- Borba s dismorfijom dugotrajan je proces. Zato treniram, vježbam jogu i meditiram da bih bila i zdrava i jaka, a ne samo lijepa. Važno mi je da sam zadovoljna sobom, iako je moj posao specifičan i osjećam taj pritisak da moram ostati i mlada i lijepa. No, kad vidim što rade holivudske glumice, sve sam sigurnija da ću izgled prepustiti prirodnom tijeku vremena, a raditi na glumačkoj iskrenosti i čistoj ekspresiji. ■

FOTOGRAFIJA: VLADIMIRA SPINDLER/CROPIX



## PROBLEM JE U GLAVI, A NE NA GLAVI

**Dr. sc. Boris Filipović**, zagrebački otorinolaringolog i subspecialist plastične kirurgije vrata i glave, ima mnogo iskustva s tjelesnom dismorfijom jer čak 10 posto pacijenata koji dolaze u njegovu kliniku zbog nekog estetskog zahvata pati od tog poremećaja.

- Svjetska istraživanja pokazuju da je dismorfni poremećaj najčešće vezan uz oblik i veličinu nosa i upravo je zato rinoplastika jedan od najčešćih estetskih zahvata. Moj kolega, svjetski cijenjen rinoplastičar dr. sc. Peter Lohuis, osmislio je psihološki upitnik, koji nam pomaže da identificiramo takve pacijente: Utrecht Questionnaire se sastoji od 5 pitanja i dosad smo ga preveli na više jezika - kaže dr. Filipović, koji na taj način puno brže i lakše detektira pacijente s ovim poremećajem.

Iako se u praksi češće susreće sa ženama s tjelesnom dismorfijom, ni muškarci nisu rijetkost.

Svi oni fiksirani su na dio tijela na kojem vide najčešće umišljenu manu i smatraju da im to drastično utječe na poslovne, prijateljske i ljubavne odnose, ali i obiteljski život.

- Takve pacijente ne operiramo, jer ako i postoji neki estetski problem, operacija ga neće riješiti. Svaki liječnički posao ima psihološku komponentu, a u estetskoj medicini je ta komponenta malo drukčija, opasnija i zahtjevnija. Znam za dosta slučajeva u svijetu kad su pacijenti, kojima nije prepoznat dismorfni poremećaj, nezadovoljni nakon objektivno uspješne operacije - oduzeli život kirurgu, a potom i sebi - kaže dr. Filipović, dodajući kako mu se baš nedavno obratila pacijentica koja je nekoliko puta bila na operaciji nosa i željela je još jednu.

- Odmah mi je bilo jasno da je riječ o klasičnom slučaju tjelesne dismorfije jer je bila potpuno fokusirana na nos i uvjeren da zbog njegovog izgleda nema društveni život. Već u prvom razgovoru objasnio sam joj da je njen problem u glavi, a ne u nosu. Zamolio sam je da malo razmisli o tome, naručio je na kontrolu za 14 dana i tada joj preporučio da se javi psihijatru. Otkako je na psihoterapiji, puno se bolje osjeća, ne razmišlja više o operaciji i vodi normalniji život. Problem time nije riješen, ali je prvi korak napravljen - smatra dr. Filipović.

Iako je estetika lijep način da se pomogne velikom broju ljudi da se osjećaju bolje i imaju više samopouzdanja, važno je da se poremećaji poput tjelesne dismorfije prepoznaju i shvate ozbiljno, a pacijente uputi na psihološku obradu.

- Ako nakon psihološke procjene ustanovimo da bi se osoba mogla osjećati bolje, možemo nakon konzultacija s kolegom napraviti kirurški zahvat. Ali, isključivo u tom slučaju, zato je važno da usko surađujemo sa psihijatrima i psiholozima - zaključuje dr. Filipović.

## OVA BORBA JE DUGOTRAJAN PROCES, ZATO TRENIRAM, VJEŽBAM JOGU I MEDITIRAM DA BIH BILA ZDRAVA I JAKA



FOTOGRAFIJA: MATEJ DOKIĆ/CROPIX