

# Как мы относимся к своему телу?

Сегодня хочу с вами обсудить, почему тело иногда так упорно сопротивляется отдавать лишние по нашему мнению килограммы.

Мировой психологией уже давно доказано, что все наши чувства, эмоции, переживания отражаются в особенностях нашей мимики, телесных зажимах, привычных болях, формах тела... Чем меньше мы умеем проживать свои чувства по мере их возникновения, направлять свои негативные эмоции – страх, гнев, обиду – тому, кто их вызывает – тем больше таких незавершенных ситуаций и действий накапливается в теле... Как правило в виде болезней... Часто – в виде лишнего жира... А наше «избавиться от избыточного веса» зачастую (в бессознательном) несет еще идею сброса накопившегося незавершенного негатива.

Но добиться этого только механическими методами – сокращая питание, изнуряя тело чрезмерными тренировками, и т.п. – это загнать наше тело – да и психику – в еще больший стресс... Есть более здоровый и щадящий метод – вместе с программой совершенствования телесных форм начать осваивать программу душевного исцеления. Попробовать «здесь и сейчас» завершить травматические ситуации, следы которых уродуют нашу стройность и красоту. Это, конечно, труд. Иногда долгий... Но радующий своими результатами.

Путь к себе можно начать с признания, что мое тело – это я! Я люблю свое тело. Я уважаю потребности своего тела. Я благодарна своему телу за его честную работу. Если я хочу, чтобы мое тело изменилось – я уважительно прошу его об этом. Я поощряю свое тело каждый раз, когда оно меня слушается. Я с пониманием и сочувствием отношусь к его сопротивлениям. Сопротивления моего тела – путеводная нить моего развития.

### Как все это начать воплощать в жизнь?

1. Каждое утро, стоя перед зеркалом, проговариваем вслух либо написанное мной выше, либо свой текст – но без приставок «НЕ», которые бессознательным игнорируются.
2. Питаем тело по его биологической потребности.

3. Работаем со своими страхами, эмоциями, незавершенными травматическими ситуациями – как самостоятельно, так и с профессиональной помощью, чтобы сопротивляться тяге «заедать» все вышеперечисленное.

### **Так почему же наше тело иногда так упорно сопротивляется отдавать накопленное?**

Взгляд обычной среднестатистической женщины на свое тело – по материалам исследований американских психологов – оценочно-критически-недовольный. Когда мы смотрим на себя в зеркало, то в подавляющем большинстве случаев мы заняты подсчетом морщинок, складочек, бугорков, волосков и т.п.

А уж когда мы начинаем прикладывать усилия, чтобы свое тело усовершенствовать сообразно своим вкусам (которые обычно являются репликой вкусов общества), то недовольство наше возрастает в степень... «Как это так?! – шипим мы на тело, стоя утром на весах. – Я вчера ценой огромных усилий отказалась от ужина, а стрелка весов на прежнем месте???!» И т.д., и т.п...

Представьте себе на минутку такую ситуацию: вы работаете на пределе своих возможностей, стараетесь, выкладываетесь каждый день «по полной», а ваш начальник постоянно вами недоволен. Вместо того, чтобы – хоть изредка – вас хвалить, поощрять, благодарить, он постоянно наращивает обороты своих требований, сравнивает вас с Клавдией Петровной из планового, у которой все «на отлично», а вот у вас... Вы рассчитываете на премию – а он вас штрафует по любому, самому пустячному поводу. При этом «запредельно» эксплуатирует, пренебрегая вашими потребностями в полноценном отдыхе. Думаю, каждой из вас есть что добавить в такую картинку...

Долго вы в таком режиме протянете? И как вы будете относиться к такому начальнику? Думаю, что степень вашего сопротивления такому отношению будет прямо пропорциональна его давлению на вас...

Надеюсь, что эта зарисовка вам кое-что напоминает. Если вы и правда относитесь к своему телу по-другому – очень за вас рада! Но для тех, кто к этой строчке подошел задумавшись... Идем дальше.

### **Когда происходит отчуждение от своего тела?**

Похоже, что у многих из нас – в раннем детстве. Когда родители часто ругаются, например: «Грязнуля!» или «Посмотри, как ты выглядишь! Все дети как дети, а ты...!!!»

Когда нас по любому поводу загоняют в стыд. Стыд – это чувство, которое появляется при сообщении от значимого взрослого: «Ты – другой! Гаже, грязнее, глупее, уродливей, менее совершенный, чем МЫ» Стыд делает человека одиноким: вот они – такие совершенные, и вот я – такой гадкий... Как маленькому существу с этим справиться? Один из способов – внутренне отчуждаться от тела, которое творит все эти безобразия. А телу что делать? Сжиматься, сутулиться, прятаться под слоем жира... И утешаться чем-нибудь вкусеньким... Причем в одиночестве, тайком от всевидящего ока взрослого...

А когда мы вырастаем, то часто копируем поведение и установки своих родителей в отношении к себе. Например, в отношении к телу. У тела и так очень мало шансов порадовать нас своим совершенством – уж больно извращенные, далекие от физиологической нормы стандарты телесного совершенства в современном обществе... А тут еще и детская привычка стыдиться своего тела, наказывать его, игнорировать его потребности... Но тело – это я! Значит, мы стыдимся и игнорируем самих себя? Похоже на то...

### Как договариваться со своим сопротивлением переменам?

Как выходить из этого круга? Шаг за шагом, восстанавливая покореженные воспитанием и давлением «идеальных стандартов» внутренние связи духовного и телесного. По нашей культуре, даже потрогать себя лишний раз похоже на извращение. А ведь телу необходимы прикосновения... Через них восстанавливается связь и единство с душой, с самой собой...

Вот что точно можно делать без стыда за «извращения» – купить ручной массажер – либо как двуручная мочалка, либо «наладонник» – и утром и вечером себя массировать. Приговаривая про себя: «Я – красавица, я – умница, какие у меня ножки, животик, ручки, и т.п.» Если у вас есть дети – вспомните, как вы с ними в их младенчестве ворковали – вот так же теперь и с собой.

И еще – под душем, на мочалку – ароматного мыльца – и ласковыми движениями, бережно, с любовью... А еще можно подключить воображение и представлять, как вода смывает все лишнее – вплоть до жировых накоплений, от которых тело так жаждет избавиться...

Ну и крема, конечно... Мажемся и представляем, как возвращается – или подтверждается – упругость, мышечный тонус, сами формируем то тело, которое так

ХОТИМ.

Будьте готовы встретиться с сопротивлением. С тем, что «задора» хватит максимум дней на пять, потом все попытается вернуться на круги своя. И это – нормально! Вы всю жизнь тело свое в основном игнорировали и стыдили, оно привыкло к вашему предательству и «наездам» – и что вы хотите за пару недель «навести мосты» и получить прощение за годы предательства? Ну, это вряд ли... Отнеситесь и к сопротивлению с пониманием... Сделайте паузу... Только без ворчания и обвинений... С сочувствием и принятием... Вы в зеркало хотя бы пару раз в день заглядываете? Просто себе улыбнитесь или подмигните, или как-то еще дайте понять, что вы – едины...

Каждый раз, подступаясь к себе с заботой, любовью, мочалкой, массажером или кремом, помните, что вы свободны в любой момент эти «заигрывания» прекратить и стать себе опять суровым судьей и отвергающей, строгой оценщицей. Со временем точно сориентируетесь, что для вас приятней и полезней.

И вот еще что в помощь: любую привычку можно сформировать за 40 дней – факт доказанный психологической наукой. Выбор – он всегда ваш...

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)