Автор: admin
26.10.2011 22:58 - Обновлено 29.10.2014 09:20

# Идеальное тело. Каким оно должно быть?

Каждый день с рекламных щитов, с экранов телевизоров далекие красавицы снисходительно взирают на нас. Дразнят нас своими изящными формами, соблазняют лёгкими путями достижения совершенства… Вся реклама для женщин пытается нам внушить, что с помощью прокладки, йогурта, дезодоранта мы сможем присвоить себе внешность рекламирующей его модели.

Если мы осознанно подумаем над такой идеей, то сочтем ее бредом. Но наше бессознательное живет образами – на что и нацелены рекламные картинки и слоганы. В бессознательном есть только желания – быть здоровой, красивой, умной, успешной. И стремление получить «все и сразу», без долгих усилий и труда.

Вот нам и предлагают удовлетворить желания таким проверенным детским способом – съешь, помажь, одень… При этом гарантируют **немедленный** успех. Съесть или помазать, конечно, можно, но ко всему этому хорошо бы еще и задуматься, зачем мы стремимся к идеалу? И что такое идеал?

По-моему, идеал – это то, что должно нравиться **абсолютно всем**! А давайте разберемся – такое вообще в жизни бывает? Вот, например, супер модель Клаудиа Шиффер… Кто-то скажет: «Да, идеальная!» А кто-то: «Нее, слишком она рыжая…!» Или Наоми Кэмпбел… Кто-то скажет: «Да, просто супер!» А кто-то: «Нее, слишком она загорелая…»

Может, мы стремимся к идеалу, потому что верим – у идеальных всегда все хорошо? Фильмы с реалистичным финалом – где есть и боль, и радость, и победы, и поражения, – крайне редко встречаются на широком экране. У красавиц жизнь – это сплошной праздник: победа, фурор и успех… «Я тоже так хочу!» – включается наша детская зависть. Причем так же легко: быстро, без труда и с удовольствием…

А вы когда–нибудь задумывались о том, что путь к идеалу – это восхождение на пик? Чем выше карабкаешься, тем меньше попутчиков… И площадка «для идеальных» обычно величиной с носовой платок – ты там одна, тебя видно **всем**, и, балансируя на этом крошечном пятачке, тебе надо ежеминутно напрягаться-контролировать-конкурировать

с теми, кто «на подходе», доказывать себе и миру свою исключительность. А слава так мимолетна, увы…

Давно доказано, что идеальный стандарт женского тела «90-60-90» – это мерки портновского манекена, облегчающие работу Кутюрье… И нам – далеким от модельного бизнеса женщинам – стремление к этой пропорции только добавляет тревоги, занижая нашу и без того хрупкую самооценку.

Зачем нам навязывают идеальные стандарты тела, более-менее понятно… Чтобы «великим портным» было удобней шить. Или чтобы мы с готовностью тратили наши денежки на супер-крема, супер-таблетки и прочее. А вот зачем нам самим – и такое к сожалению бывает – стремиться к идеалу? Истязать себя жесткими тренировками и голодными диетами? Зачем нам пытаться понравится **всем**?

Тут только одно более-менее внятное объяснение в голову приходит – если всем нравлюсь – значит, в безопасности… Никто не заругает, не обидит, да и не предаст… Ведь с идеалом так приятно быть рядом. А приятно ли? И что идеалы делают с нами – реальными, у которых может, к примеру, болеть голова, быть плохое настроение в ПМС, да просто тушь размазаться или соринка в глаз попасть?

Идеалы – настаиваю – рушат нам самооценку! Что бы мы ни делали, как бы ни старались – в природе идеалов (живых, во всяком случае) точно нет! Значит, если мы остервенело к нему стремимся – мы раз за разом в себе – живой – разочаровываемся… И что бы мы ни сделали – нам все равно мало. Мы худеем до… килограммов, но вот сантиметры… Или складочка… Или родинка… Или бугорок… Опять отбрасывают нас в незавершенность нашего действия. А для психики хуже незавершенности придумать что-нибудь сложно.

А как выживать рядом с идеальной? Мужчине, например? Или ребенку? Это же надо **постоянно**
пытаться соответствовать. В таком же бешеном темпе карабкаться. Или быть пожизненно виноватым за свои слабости – читай человечность…

А может, ну их – идеалы? Может, посмотреть на себя ласково да и… похвалить себя?

Просто так?

Когда ваш малыш учился ходить – вы радовались его неуклюжим попыткам? Сияли ему навстречу любовью? Поддерживали его? Утешали, когда он падал? Или постоянно рычали на него: «Вот неумеха!» Думаю, вряд ли…Так почему же к себе – любимым и единственным – мы так часто **беспощадны**? Кто этот злобный критик внутри нас, отвергающий нас? Обесценивающий нас – таких, какие мы есть? Если это – голос нашей строгой матери, может, пора сказать ей: «Мама, стоп! Я уже давно взрослая девочка, и мне есть чем гордиться!»

Предлагаю сесть и обстоятельно, без спешки выписать себе на листочек 10 пунктов: «Я собой горжусь, т.к. я умею…» «Я собой горжусь, т.к. я могу…» «Я собой горжусь, потому что я – …!» И в трудную минуту тоски по недостижимости «идеала» этот список держать под рукой.

И еще – нас точно есть за что любить. Мы ценные просто по факту нашего рождения. Потому что мы – женщины, труженицы, матери, жены, соратницы, выручательницы и умницы… Только давайте об этом помнить. Особенно тогда, когда будем готовы на себя привычно разозлиться за складочку, сантиметр, килограмм или бугорок…

И у нас все получится – если цели будут **наши**. Соответствующие реальности **нашей жизни** .

Я провела опрос среди пятнадцати тысяч своих подписчиц: «Какое тело для вас – идеальное?» Подавляющее большинство отказалось «сотворять себе кумиров» – равняться на фотомоделей и звезд. Идеальное женское тело – по результатам моего опроса – отвечает следующим качествам:

1. Телесное здоровье.
2. Тонус мышц.
3. Упругость формы.
4. Легкость движений.
5. Подвижность, гибкость.

К большой моей радости сантиметры и килограммы оказались вторичны по сравнению с телесными **ощущениями** – легкости, подвижности, комфорта… Чего и вам от души желаю! Удачи вам!

Автор - Ирина Лопатухина
Источник