

Отвержение. Так ли страшен зверь, как его малюют?

Отвержение тоже часто попадает в регистр порицаемых и запрещенных чувств. Давайте попробуем разобраться, когда и как это происходит, и реабилитируем это ценное качество.

Отвержение – один из важных механизмов выбора. Энергия, по самому большому счету, существует в двух видах: энергия притяжения и энергия отталкивания. Когда эти два вектора сбалансированы, причем выбором самого человека, он становится таким... весьма устойчивым.

Мотор отвержения – чувство отвращения. Это чувство целиком основано на субъективном представлении. Мы начинаем фантазировать о, например, пенке с кипяченого молока – как она попадает к нам в рот... Бррр... У меня – с детсадовских времен – от такой фантазии горло сжимается... Ну и, соответственно, я от такого «деликатеса» точно откажусь...

Если в раннем детстве моя мать избыточно тревожилась по поводу того, чтобы кормить меня «правильно» – полезными продуктами и строго по часам, – она, естественно, сердилась и негодовала, встречаясь с моей детской функцией выбора, что, когда и как мне есть. Ну и всеми возможными способами мой выбор в точке моего отвержения «полезного» подавляла и фрустрировала.

Я вряд ли хочу сейчас сказать, что надо целиком полагаться на выбор ребенка. Но и постоянно навязывать ему только свой выбор тоже, на мой взгляд, чрезмерно. Ребенку жизненно необходимы принятие и любовь матери. Поэтому, когда мать устойчиво сердится на его определенные «капризы» и изо дня в день заставляет пить кипяченое молоко с пенкой, ребенку надо свое отвращение подавить. Как? Тут только один путь – перестать дифференцировать вкус «для себя», целиком и безоглядно положившись на выборы матери. Т.е. в определенной степени надо стать бесчувственным к себе и торопливым в поглощении еды. И жевать поменьше – вкусовые рецепторы ведь во рту, – а так, заталкивать в себя пищу большими «глотками». И твердую в том числе... И тогда мама будет теплой и любящей... Может быть...

Отвержение

Автор: admin

21.02.2011 21:40 - Обновлено 31.10.2014 06:49

И постепенно складывается фиксированная установка, что проявлять свое отвращение, отвергая выборы Другого – это по определению травматично. Всегда. Соответственно, я должен стараться принимать, поощрять, в общем, быть таким «хорошим для других». И тогда вроде свою безопасность как-то прогарантирую...

Но энергетический вектор отвержения ведь точно в человеческой природе есть! И его надо где-то размещать. И тогда – потихоньку, помаленьку – можно заиметь привычку отвергать себя... Свои потребности и нужды... Свои вкусы и предпочтения... Чтобы окружающим со мной было уютно и удобно... И если и чему-то сопротивляться – совсем без сопротивления ведь тоже нельзя, – то делать это так... монотонно, скрытно и по возможности тихо... Пассивно – агрессивно... Вроде я и тут с вами соглашаюсь, но пока вот еще немного подумая... Может, если паузу еще потяну – меня забудут и отстанут, наконец...

Я часто встречаюсь с феноменом подавления отвращения в работе с пищевой зависимостью. Есть такое весьма распространенное мнение, что толстяки – в основном такие добряки. Но чтобы так... устойчиво стараться быть для Других добряком, надо так же устойчиво стараться себя в большинстве ситуаций «прогнать» под окружающих. А как? Устойчивым с детства механизмом – отвергать и игнорировать свои выборы и предпочтения... Снова и снова «гасить» чувствительность к себе, к своим чувствам и эмоциям... Обесценивать себя снова и снова.

Разве тому, кто представляет для себя ценность, придет в голову так насиловать едой свое тело? Поглощая ее быстро, неразборчиво и в невероятных количествах? Вряд ли... Но ведь **своя** чувствительность к выбору, что, когда и как есть, подавлена, и отвращение – один из основных инструментов выбора – с детских лет под запретом. Вот и получается замкнутый круг.

Да еще и бессознательный бонус большого тела – оно такое устойчивое становится за счет своей массы. А та форма устойчивости, о которой я в самом начале упоминала – баланс притяжения-отвержения и ответственность за свои выборы прежде всего перед самой собой – это все психологи мутят... Нейметса им, грешным...

Кто за реабилитацию и восстановление функции отвращения? Прошу поднять руки.

Отвержение

Автор: admin

21.02.2011 21:40 - Обновлено 31.10.2014 06:49

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)