Мое тело - ценность? Как научиться себя беречь

Мое тело – ценность? Разве можно к нему так относиться, как относимся мы? И на каком основании?

Из чего складывается наше «Я»? Из наших мыслей, чувств, поступков, желаний, представлений. Но все это возможно, если у нас есть тело. Думаю, вряд ли можно с этим спорить. Тело – это жизнь. И наше отношение к своему телу часто очень похоже на наше отношение к своей жизни.

Мы получаем свое тело просто так. По факту рождения. Долгое время о нем заботятся наши родители. Нас кормят – поят – пеленают – одевают – тискают – обнимают – гладят – шлепают, и у нас такие... весьма ограниченные возможности этими действиями... как-то управлять.

Мы, конечно, можем плевать кашей, если у нас нет желания есть ее сейчас. Или хныкать – орать – отползать – убежать – кусаться, если нас сейчас напрягают прикосновения. Но в детстве мы очень зависим от взрослых. Нам необходимо их участие, чтобы выжить. Поэтому мы потихоньку привыкаем к тому, что власть над нашим телом безраздельно принадлежит кому-то более могущественному, чем мы.

Взрослые часто относятся к нам как к своей собственности. Да, мать нас выносила, «выродила», и мы – радующая, умиляющая, бестолковая, надоедливая, капризная часть ее тела. Которая чем дальше, тем больше пытается доказать свою самостоятельность, отдельность. Но при этом долгие годы зависит от нее и физически и эмоционально.

Наше тело – в детстве особенно – один из основных инструментов контакта с жизнью. Мать всегда тревожится о своей маленькой, зависимой, слабой части – детеныше. Если ребенок плохо кушает или отказывается есть то «полезное и вкусное», чем мать пытается накормить, – значит, с ее частью тела – читай с ребенком – что-то не так. И мать начинает ребенка заставлять. Из лучших побуждений. Она сердится, когда ребенок сопротивляется. Наказывает. И часто настаивает на том, что ее выбор – всегда для ребенка лучше, чем его собственный. Таким образом, у многих детей появляется – и многократно подкрепляется – убеждение, что их выборы и возможности о себе

позаботиться малоэффективны. И что всегда есть кто-то, кто лучше них знает что, когда и сколько есть. Как и сколько двигаться (ох, уж мне эти чересчур подвижные дети – одна морока с ними – никак не уследишь...). Как и когда кутаться.

Если ребенок послушный, мать им довольна, она теплая и ласковая. Если капризничает и пытается сопротивляться – мать часто становится сердитой и холодной. Ребенка – бессознательно – ставят перед выбором: хочешь любви и принятия – ешь, что дают. И сколько дают. Перестань везде лазить! Хватит бегать – сядь и сиди рядом! Игнорируй сигналы своего тела. Взрослый лучше тебя знает, как позаботиться о твоём теле.

Самые ранние способы получить любовь, тепло, внимание обычно «впечатываются» в наш опыт как самые эффективные. Но согласитесь – будучи взрослой, получать любовь и одобрение ценой предательства своего тела, игнорирования своих потребностей - это как-то... чересчур.

Если вы читаете эту статью – вы уже взрослая. И у вас есть взрослые возможности самой о себе заботиться. И ваше тело уже давно принадлежит именно вам.

Может быть, уже пора осознать, что ваше тело – это ценность? Независимо от того, как к нему относятся окружающие вас сегодня люди. Потому что ваше тело – это источник вашей жизни. И вы давно уже можете отвечать за свою жизнь и свои выборы в этой жизни.

Есть ли у вас какая-нибудь вещь, которой вы сильно дорожите?

Представьте себе, что вы долго копили деньги. Чтобы купить себе обновку. Ценную. Шубу из норки или из чернобурки. Легкую, струящуюся, потрясающе оттеняющую нежность вашего лица, загадочность взгляда... И вот – купили... И вместо того, чтобы с гордостью ее носить, – вы связали рукава с подолом и сделали из своей роскошной красоты... авоську. Продуктовую. Вы остервенело запихиваете в нее все, что под руку подвернется – килограммы вермишели, тонны шоколадных тортов, центнеры масла... Сколько такая авоська протянет? И как будет выглядеть?

А ведь вы – куда тоньше и краше, чем сшитые – пусть и рукой искусного мастера – меховые пластины... И изо дня в день вы в себя – драгоценный, одухотворенный сосуд – запихиваете... что? Вот об этом и речь.

Если относиться к своему телу, как к ценному произведению природы, находящемуся в вашей полной и безраздельной собственности, – поднимется у вас на это рука? Вряд ли...

И даже если нас воспитывали, кроили и шпиговали всякими «Я лучше знаю, что для тебя лучше!» и «Скромней надо быть!» и «Для людей надо жить!» и «Да кто ты, собственно, такая?!», всегда можно вспомнить – и каждый день помнить – кто мы сегодня на самом деле... А на самом деле мы – женщины, прекрасные, нежные, трогательные создания. А наше тело – мудрая, веками отточенная система жизнеобеспечения. В которой все устроено разумно. В которой есть все, чтобы жить долго, здорово и счастливо...

Как об этом вспоминать? Например, просто глядя себе в глаза. Улыбаясь. Или серьезно. Сказать: «Я – ценность!» И повторять себе это почаще. Каждый день например. Как восстановить и упрочить связь со своим телом?

Перед сном уделяйте этому минут десять. Либо в теплой ванне с ароматной пеной, либо на уютном диване, либо в постели перед тем, как заснуть.

Устроились поудобнее? Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Проговаривайте про себя в ритме своего дыхания примерно следующее:

«Мне спокойно. Мое спокойствие меня укрывает. Поддерживает. Я в безопасности. Безопасность во мне. Всё хорошо... Мои мысли приходят и уходят. Изменяются, как птицы, которые пересекают небо. Птицы прилетают и улетают, а небо остаётся глубоким и неизменным.»

Спокойствие медленно заполняет мое тело, каждую клеточку моего тела, растворяя все мои тревоги. Мое тело расслабляется: лицо, шея, грудь, живота, спина, позвоночник, ноги. Я – это мое тело. Я люблю свое тело. Я могу позаботиться о себе сама. Я живу в гармонии со своим телом. Я – взрослая. Я бережно кормлю и ухаживаю за своим телом. Мое тело – моя ценность».

Мое тело - ценность

Автор: admin
18.02.2014 11:52 -

Удачи вам!

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)