Автор: admin
08.08.2014 20:23 -

Как оправдать тучность?

«Весь мир театр», а люди носят маски. «Тяжелое детство», «фригидность», «алкоголизм» - и человек защищен от мира надежной броней из папье-маше. Вместо настоящего «я» окружающие видят проблему и пытаются взаимодействовать именно с ней, а хозяин проблемы может наслаждаться своей безопасностью. И играть вволю – манипулировать ближними, выезжать на своей слабости, вести себя по-свински – индульгенция припасена. Это маска шалит, а под ней я – хороший.

«Лишний вес» - одна из самых простых и легкодоступных масок. Она удобна, не ведет напрямую к саморазрушению и позволяет упрятать под мягкие валики жира широчайшее поле проблем.

Самое простое - «оральная фиксация». Когда младенцу при каждом вяке затыкали рот сисей или бутылочкой, он с колыбели привык «еда = успокоение». И, повзрослев, по привычке продолжил заедать стрессы. Не хватает внимания, одиноко, печально – цоп шоколадку, и нет проблемы. Причем, если механизм компенсации отлажен грамотно, то такие люди вполне довольны собой, своей полнотой и своим аппетитом. Редкий случай – похудание, особенно в зрелом возрасте, может создать им проблемы. Потому что уйдет способ компенсации неприятностей и изменится естественное «пространство тела».

Второй распространенный вариант - «гадкий утенок». Нездорово полный школьник вызывает у детей не самые добрые чувства, с вероятностью его дразнят и обижают. Но как ни смешно, жертва в этой позиции находит свои гешефты – возможность наябедничать или надавить на жалость, не проявлять инициативу, оправдываться перед собой - «я толстый, поэтому у меня ничего не выйдет». Если годам к восемнадцати из утенка не вылупится стройный лебедь – проблема готова. «Я неудачник, потому, что толстяк» – и наоборот.

Третий внешне схож со вторым, но корни другие. У детей, переживших сексуальные домогательства или насилие, вполне естественно желание стать непривлекательными для новых мучителей. А полнота в нашей культуре сообразна уродству. С «травматическим» лишним весом в комплекте идет демонстративное невнимание к собственной внешности, сальные волосы, нечистоплотность и небрежность в одежде.

Подростковая полнота за милую душу может быть основана на нежелании принять собственную телесность и сексуальность. Комплекс неполноценности, принесенный в клювике заботливыми родителями, плюс гормональная буря и - готова цепочка. «Меня никто не любит и никогда не полюбит, этого не может быть потому, что не может быть никогда, отстаньте все от меня быстро, видите, какой я толстый и некрасивый». Эта проблема, будучи захваченной вовремя, разрешается просто – хорошая доза уверенности в себе и своей привлекательности, и тинэйджер на глазах стройнеет без всякой диеты.

Затянувшаяся послеродовая полнота примерно той же природы. Женщину не устраивает интимная жизнь с мужем, она боится забеременеть снова, возня с малышом показалась ей непосильной ношей – и она убегает от проблем в неприступную крепость своего тела. Тем паче, что рациональное зерно в этом есть – ожирение 3-4 степени после родов достаточно просто приводит к дисфункции яичников и бесплодию.

Более поверхностный, но столь же сложно корректируемый вариант – когда борьба с лишним весом становится стилем жизни. Человека как бы зацикливает, ему кажется, что все его проблемы от большой попы и жирных боков, а стоит ему похудеть – он тут же станет любимым, устроит карьеру, разбогатеет etc. При этом подсознание видит реальную картину проблем и мешает хозяину добиться цели, дабы помочь – избежать травмы разочарования.

Чуть проще, если похудание – игра или манипуляция. В ход идут клубы худеющих, под диету застраиваются все домочадцы, в тренажерный зал тащатся супруг и дети, результатами хвастаются на форумах и передают как знамя подругам. Это становится увлекательным хобби, наполняет жизнь смыслом и иногда вполне себе помогает подняться – если, успешно похудев, напишешь книгу или откроешь тренинг «как превратиться из снежной бабы в стройную бабочку». Почему бы и нет?

Всерьез собираясь расстаться с лишними килограммами, очень важно понять для себя две вещи – от чего вы защищаетесь лишним весом и для чего хотите стать стройной? Как уже говорилось выше – существует немало людей, для которых небольшая упитанность – норма жизни, им комфортней с пухлой попой и выпуклым животом. Вы уже знаете – в каком весе чувствуете себя удобнее? Обязательно «примерьте тело» прежде, чем назначать себе идеал.

Узнать «норму организма» просто: 2-3 месяца легких ограничений в питании (не готовить на масле, не есть копчености, сладости, шоколад и жирное мясо, не класть сахар и сливки в чай и кофе, отказаться от майонеза, колы и пива, ополовинить порцию хлеба, в полтора раза увеличить норму жидкости, плотно завтракать и не есть за 4 часа до сна). Плюс не менее часа-полутора в день физической активности (прогулки быстрым шагом, уборка вручную, тренажеры и т.д.). Плюс ежедневный аутотренинг – 5-10 минут перед зеркалом натирать себя маслом, молочком или лосьоном для тела, представляя, какие формы хочется получить. Когда вес перестанет снижаться – вы в своей «естественной» норме. Вопрос – подходит ли она вам?

От чего именно вы защищаетесь весом – вопрос сложный. У кого-то может получиться разобраться самостоятельно – при помощи бесед с подругой или диктофоном, дневника и т.д. – круг за кругом гоняя проблему, частенько удается поймать ее за хвост. Может быть, вы доказываете себе, что недостойны любви или записали себя «в мамочки», лишив права на секс или у вас проблемы в семье? Но если при попытках уяснить суть неполадки у вас начинается депрессия или приступы паники – лучше обратиться к психологу.

«Зачем» - это установка мотивации. Чем конкретнее она будет, тем лучше простимулирует. «Хочу быть худее Машки-разлучницы». «Хочу гордиться собой на пляже в Анталье этой весной». «Хочу носить любимые синие джинсы в облипку». «Хочу не задыхаться, поднимаясь по лестнице»… «Хочу, чтобы Вася меня полюбил» - мотивация ошибочная. Поскольку в случае с Васей работает принцип тигра – или встретишь его за углом, или не встретишь. Т.е. или он полюбит вас как вы есть, или вы не добьетесь глубокого чувства вне зависимости от внешности.

Прислушайтесь, как вы говорите об окружающих предметах и людях. Если «толстый», «жирный», «увесистый» и т.д. для вас равнозначны «привлекательный», «вкусный», «хороший» - с ненулевой вероятностью вы не похудеете до тех пор, пока не смените эмоциональную окраску этих понятий.

Похудеть – если ваша цель именно такова – для здорового человека не так сложно, как об этом пишут журналы. Если у вас нет тяжелых проблем с гормонами, обменом веществ и пищеварением, значительное снижение калорийности пищи плюс физические нагрузки просто обязаны избавить вас от лишнего веса. Невозможность придерживаться режима питания – иллюзорна. Поверьте, если бы диета была жизненной необходимостью, вы соблюдали бы ее без проблем, как практически все диабетики достаточно быстро приучаются есть только то, что можно. Все срывы,

опустошения холодильника и пропуски тренировок – показатель ровно одной вещи – какой-то психологический блок внутри вас мешает вам стать стройней. Или – как говорилось выше – вы из тех людей, для которых полнота комфортна.

А лучший рецепт для того, чтобы не полнеть – принимать и любить себя таким, как есть. Холить и лелеять то тело, кое наличествует прямо сейчас – со всеми якобы несовершенствами. Слушать организм, есть только тогда, когда действительно хочется, есть и ровно столько, сколько нужно для утоления голода. Не лакомиться, не заедать проблемы, не потягивать пивко в компании и даже жвачку не жевать – она провоцирует лишний аппетит. Тренировки выбирать те, которые действительно нравятся – гулять по красивому парку, кататься на коньках, плавать в бассейне, танцевать в школе фламенко или на дискотеке, ездить верхом. И обеспечить себе душевный комфорт – чтобы не возникало потребности носить броню лишнего веса, пытаясь укрыться от мира.

Худейте весело, господа!

Автор: Ника Батхен

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник