Автор: admin
17.12.2013 12:22 -

Зачем нашему телу лишний вес?

Все, что мы в жизни делаем, нам зачем-то нужно… Думаю, что с этим утверждением вряд ли кто сможет поспорить.

И если то, что мы привычно, из года в год, делаем, нам сегодня хочется изменить или прекратить, имеет смысл попытаться осознать, от чего – по большому счету – мы собираемся отказаться… И чтобы – в контексте отношений с телом – наш организм согласился на предлагаемые сознанием изменения, давайте попробуем определить, какой позитив дают нам избытки тела.

Я предлагаю вам проделать упражнение, чтобы получить ответ своего бессознательного о бонусах вашей весовой категории.

На 20 минут уединитесь. Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себя перед белым экраном. А теперь на экране представьте видеофильм: вы – очень большая и крупная по-максимуму – входите в комнату, где народ собрался на вечеринку. Вокруг вас незнакомцы и незнакомки, которые болтают, едят-пьют, слушают музыку… Как вы одеты? Как на вас реагируют окружающие? Как вы себя чувствуете? Как вы переживаете их реакции? Что вы там делаете? Как общаетесь? Какое место для вас наиболее там комфортное? Наиболее дискомфортное?

Побудьте в этой фантазии некоторое время…

Затем вернитесь из этого короткого фильма, и на чистый белый экран спроецируйте другой фильм – та же вечеринка, всё – люди, декорации – точно такие же, но вы – максимально стройная, в своей идеальной весовой категории. Как вы одеты? Как на вас реагируют окружающие? Как вы себя чувствуете? Как вы переживаете их реакции? Что вы там делаете? Как общаетесь? Какое место для вас наиболее там комфортное? Наиболее дискомфортное?

Побудьте в этой фантазии некоторое время…

А теперь возвращайтесь в реальность. Возьмите ручку, бумагу и запишите максимально подробно свои впечатления в 2 колонках: «Я – крупная», «Я – стройная».

Уверена, результаты многих из вас удивят…

Предлагаю вам ознакомиться с обобщенными результатами по этому упражнению – выборка из 25 человек.

Бонусы полноты:

1. Качество общения (с кем и как) предпочтительней, чем количество (сколько людей обратят на меня свое внимание);

2. Больше своей возможности выбирать, с кем общаться;

3. В общении на первом плане – мои качества как личности: уровень интеллекта, образования, обаяние, харизма;

4. «Подлинность, эксклюзивность» направленного на меня внимания;

5. Защищенность от чрезмерного внимания мужчин. Отсутствие грубо оценивающего подхода в общении: привлекаю внимание в основном своим человеческим содержанием – мужчины выбирают меня прежде всего как личность. Могу быть привлекательной в основном для эмоционально и духовно зрелых мужчин, для которых мое содержание более значимо, чем мои формы;

6. Приоритет ухоженности, элегантности, изысканности над броскостью и яркостью;

7. Свобода от мороки, что каждый съеденный кусок испортит внешность;

8. Меньшая, чем в «стройном варианте», зависимость от чужого мнения и внимания – я такая, какая есть, и готова встретиться с вашим негативным ко мне отношением, потому что все негативное про себя уже знаю. (Похоже, что привычка себя отвергать, ругать, обесценивать может быть страховочным ресурсом общения… А когда искренне себя любишь и себе веришь – можно сильнее пораниться о негативные реакции окружающих. Вот тут, по-моему, один из наших корней сопротивления себя любить и хвалить.) БОльшая свобода быть в контакте «самой собой»;

9. Я – мягкая, медленная, спокойная;

10. Свобода от конкуренции за мужское внимание с другими женщинами;

11. Лояльность к «заветам» матери: полнота – наследственный способ защититься от угрожающего «моей малышке» мира.

Бонусы стройности:

1. Возможность избежать одиночества;

2. Количественно объемное общение;

3. Я – яркая, подвижная, резкая, быстрая;

4. Я – центр всеобщего внимания, вызывающий восхищение;

5. Внимание привлекается в основном своей внешней формой – мужчины выбирают меня, прежде всего, как тело;

6. Возможность смело, вызывающе одеваться;

7. В контексте отношений с едой – умение строго себя контролировать и себе «запрещать».

Давайте **подведем итоги** этого маленького исследования:

1. В любой весовой категории самое главное – свое отношение к себе и своему телу, внешнему виду, ухоженность и умение себя подать.

Вот несколько цитат из писем тех, кто участвовал в опросе:

«…наличие красивой и со вкусом подобранной одежды очень бы повысило внутреннее самообладание и самооценку…»

«…я подумала, что даже будучи максимально большой, я бы смогла выглядеть эффектно: удачное белье, хорошая прическа, грамотный макияж, высокий каблук…»

2. Быть полной = центрироваться на себе, «заземляться», успокаиваться, быть устойчивой, избегать суеты и хаотичности в своей жизни. Похоже на то, что полнота многим из нас помогает присваивать себе ценности **интроверта**. Быть стройной для многих – очевидный излишек **экстраверсии**.

Небольшая справка – что такое экстраверсия и интроверсия. Некоторые индивиды в большей степени побуждаются и снабжаются энергией внутреннего мира, другие – внешнего; это, соответственно, интраверты и экстраверты (типология характеров по Юнгу).

Характеризуя типичного экстраверта, можно отметить его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он

действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него зачастую трудно положиться.

Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, осторожен с внезапными побуждениями, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его трудно вывести из себя. Больше склонен к пессимизму, чем к оптимизму, высоко ценит нравственные нормы.

3. Полнота помогает больше внимания уделять и больше значения придавать личностному развитию, образованию, внутреннему росту, т.к. освобождает от чрезмерного общения. Также «страхует» от травм в общении – см. п. 8 .

4. Бессознательные «связки» со статусом полного тела:

4.1. Полный телесно = наполненный внутренним человеческим содержанием;

4.2. «Полный телесно = антипод легкомыслию и ветренности» – это верование, скорее всего, из «маминого наследства» (у меня так точно оттуда);

5. Полные боятся одиночества. Сильнее, чем «худышки». Зачем, интересно? И есть ли в одиночестве ресурсы, ценные для нас? Тогда какие?

6. Суета, хаотичность, недостаток устойчивости, как и утяжеление тела, и избыточный аппетит имеют один корень: все это – суть попытка справиться с чрезмерной тревогой. Когда мы боремся с лишним весом – мы боремся со следствием, причина которого – наша повышенная нервозность, ранимость, ощущение угрозы от окружающего мира… В чувстве тревоги много энергии, которую постоянно надо как-то размещать – в действиях, мыслях, в повышении аппетита, в сужении круга привычных мыслей (думаем

только о еде и тем самым избегаем думать о том, что тревожит, страшит, напрягает в наших отношениях с жизнью).

Надеюсь, вы получили достаточно интересную для вас информацию к размышлению...

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник