Психосоматика лишнего веса. Дело не в еде

Автор:
Наталья Щербинина

Психосоматика лишнего веса. Дело не в еде

Наталья Щербинина

Здоровье Рунета

Эта книга отличается от всего, что вы слышали на тему стройности ранее. Она не о диетах, силе воли, массажах или иглоукалывании. Ведь все это если и работает, то, как правило, весьма краткосрочно. Потом снова вес откатывается, и вся борьба начинается по новому кругу. И суть не в том, что вы ленивая, недостаточно мотивированная или какая-то неправильная, а в том, что методы, которые широко распространены по работе с весом, – недоработанные. Работают не с «корнем» проблемы, а с «верхушкой».

Книга, которую вы держите в руках, сфокусирована именно на первопричинах лишнего веса и написана в соответствии с научными данными, логикой и, что немаловажно, – с юмором.

В ней огромное количество простых, но доказавших на практике свою эффективность упражнений, заданий и медитаций, которые идеально подходят для самодиагностики. Это делает книгу не просто обучающей литературой, а по-настоящему личным психологом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Наталья Щербинина

Психосоматика лишнего веса. Дело не в еде

С глубочайшей благодарностью и любовью миру,

который подарил мне

прекрасного бородатого мужа, от любви к которому я, порой кажется, лопну;

жизнерадостного сына, который взвинтил мою веру в собственные силы до небес своим пронзительно-умилительным: «Мама, ты самая лучшая, я так долго тебя выбирал»;

мою маму, которая открыла мне двери в мир психосоматики, научила любить и замечать в жизни правду, какой бы она ни была;

и, конечно, эту возможность – написать книгу.

Практически никогда сама не читаю вступления в книгах. «Благодарю Бога, жизнь, соседа Джона и мою собачку Пэтти…» Скукота. Зачем люди это пишут? Когда же суть да дело? Давай к теме уже, друг!

По иронии судьбы написать вступление к своей книге мне хочется. Очень хочется. И, надеюсь, оно будет для вас про пользу и интерес, но никак не про скуку.

Вступление

Кто я такая?

Меня зовут Наталья Щербинина, я психолог. Работаю, опираясь на разные теоретические школы, поскольку до мозга костей убеждена, что психология – наука теорий. Каждый волен выбирать ту, учение которой находит наибольший отклик в его сердце и разуме. Как говорится в одной из самых мудрейших древних книг: «Каждому воздастся по вере его». Или, проще говоря, каждый воспринимает этот мир, как хочет. У каждого человека свои мерила: «хорошо и плохо», «красиво и страшно», «дорого и дешево», «как можно и как нельзя». Психосоматику лишнего веса я понимаю абсолютно так же: опираясь на научные исследования, факты о нашей физиологии и психологические теории, которые мне кажутся логичными.

Почему написанному в этой книге можно верить?

В свои 18 лет я весила около 120 кг. После того как увидела на весах 116 кг, то больше не взвешивалась, но худеть не начала – поэтому пишу «около». Всевозможные диеты и спорт помогли мне расстаться с 30 кг, но подарили проблемы с желудком, кишечником, менструальным циклом и булимию. Помимо этого, на отметке в 90 кг мой вес встал и никак не хотел снижаться далее, какие бы усилия я ни прилагала. Тогда я поняла, что та система похудения, которая существует в мире, мне не подходит. У меня не было никакого иного выхода, кроме как допустить, что это так. Что не я «поломанная», а система несовершенная. И единственный выход – найти «баг» и доработать ее. Кажется, мне это удалось, учитывая, что следующие 25 кг ушли с помощью психологической проработки, и последние 10 лет мой вес стабилен, несмотря на стрессы, беременность, изменения физической активности и перемены в питании.

О чем эта книга?

Книга создана благодаря моему блогу в Instagram @nataly.otvet и онлайн-курсу «Дело не в еде», который прошли уже тысячи женщин и на деле убедились в том, насколько крутые телесные результаты приносит работа с нашей психикой.

Когда я готовила курс, мне было страшно я сомневалась: «Поймут ли меня? Не закидают ли тухлыми помидорами?» Я написала небольшое письмо во время его подготовки самой себе, чтобы был «маяк», глубокое понимание важности и нужности смыслов, которые лежат в основе курса.

«Этот курс для меня – суть жизни до 19 лет. В нем еще нет отзывов, нет ярких рекламных плакатов и рекламы у блогеров. У него пока даже названия нет, и это пока и неважно. Этот курс – ответ самой себе на вопрос: “Почему я вроде не самый ужасный человек, а выгляжу именно так? За что?” Потому что именно эти вопросы я задавала в никуда много лет подряд. Именно над ними я плакала, смотря на свои тело, руки, ноги, живот, грудь. Мне было 13, 14, 15 лет, и было очень страшно. Страшно оттого, что я никогда в жизни не смогу надеть купальник, даже закрытый. Я не носила майки и блузки без рукавов на людях до 28 лет: мне было страшно, что что на мои растяжки и несовершенства будут смотреть и шептаться о них. Благо сейчас я нашла рецепт классного тела и соединила все элементы в единую закономерную систему, которая работает максимально эффективно».

Что будет в книге?

В ней не будет:

– про управление эмоциями;

– шаманство;

– работу с чакрами;

– подсчет килокалорий;

– в ней не будет расхожих фраз типа «просто встань и иди» или «забей и наслаждайся тортиком с винчиком – ты прекрасна, детка!».

В ней будет много:

– про социальные ловушки;

– внушения;

– обесценивание и потерю чувства безопасности;

– самые рутинные истории, в которые вляпался практически каждый из нас;

– то, как нас научили быть тем, кем быть «правильно», а не тем, кто мы есть;

– как мы привыкаем и живем на автомате, повторяя изо дня в день ритуалы, которые разрушают нас как изнутри, так и снаружи.

Давайте просыпаться, друзья! Эта книга станет вашим «будильником», который не только вас разбудит, но и напомнит, что вы на самом деле хотите в своей жизни.

У меня нет задачи переубедить вас. Или доказать, что «психосоматика существует». Мой интерес – пропаганда осознанности. Она в том числе проявляется в том, чтобы не спихивать все на обстоятельства извне, а искать ответы в себе.

Если вы читаете эти строки, то примите это как добрый знак, что вы готовы к переменам, как внутренним, так и внешним. Сейчас лучшее время для них! И они в ваших руках, точнее, в головах.

Погнали!

Часть 1

Что такое психосоматика?

Что же такое психосоматика и почему в последние годы она становится столь популярной? Как написано в медицинских справочниках, психосоматика (др. – греч. ???? – «душа» и ???? – «тело») – направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) недугов. Это важно понимать, потому что в этой книге проблему лишнего веса мы будем рассматривать именно под этим углом, не отрываясь от биологии, нейрофизиологии и физиологии, логики и здравого смысла.

Дискуссии о связи души и тела ведутся с незапамятных времен. В древнегреческой медицине подразумевалось, что телесное и психическое неделимы. Сократ утверждал, что любая телесная болезнь связана с душевной болью. Его ученик Платон полагал, что «большая ошибка совершается там, где телесные и душевные болезни лечат разные врачи, ведь тело неотделимо от души».

Гиппократ считал, что «мозг человека содержит в себе причину многих болезней». Гален утверждал, что у большинства его пациентов симптомы имели скорее эмоциональное, нежели физическое происхождение: «Ум человека – особое искусство, которое может заменить все другие лекарства». Парацельс писал: «Болезни исцеляются в меньшей степени физическими средствами и в большей мере духовными».

Родоначальник термина «психосоматический» – врач Иоганн-Христиан Гейнрот, который впервые употребил его в 1818 году. С начала XX века эта область медицины стала широко распространенной. В этой сфере работали многие гении психологии, самым известным из которых был бесконечно неоднозначный, но совершенно точно гениальный Зигмунд Фрейд. «Если мы гоним какую-то проблему в дверь, затем она в виде симптома болезней проникает через окно», – говорил он. То есть человеку не избежать заболевания, если он не решает проблему, а просто ее игнорирует.

Ученик Фрейда – Вильгельм Райх, не менее скандальный своими теориями и экспериментами, также сделал немало для развития и популяризации психосоматики. Он полагал, что к каждому пациенту следует подходить как к целостному организму, эмоциональные проблемы которого можно понять, лишь рассматривая его как цельное существо – через его телесность. Во всей своей деятельности Райх был смелым и настойчивым новатором, чьи идеи надолго опередили свое время и актуальны до сих пор.

Далее волна популяризации психосоматики обязана такому имени как Луиза Хей с ее знаменитой книгой «Ты можешь исцелить свою жизнь». В ней автор объясняет, каким образом наши убеждения и представления о себе нередко становятся причиной эмоциональных проблем и физических недугов, а также как с помощью определенных инструментов мы можем изменить наше мышление и нашу жизнь к лучшему, рассказывая о том, как сама исцелилась от рака. Ее философия нашла отклик в сердцах миллионов людей.

Самые свежие, дерзкие, но и максимально обоснованные с точки зрения медицины открытия о психосоматике принадлежат Рику Хамеру – врачу-онкологу, который их сделал, борясь с собственным раком. Если вкратце, то он обнаружил и весьма обоснованно доказал связь между болезнью и психологическими процессами, которые влияют на ее образование.

Все новаторы и по-настоящему творцы всегда немного сумасшедшие, люди не от мира сего. И это норма, потому что невозможно быть нормальным и создавать при этом что-то по-настоящему новое. Фрейда многие хейтят за его психоанализ, называют повернутым на пенисах и обесценивают мысли, ссылаясь на весьма скромное количество пациентов в практике. Райха многие биографы считают самым настоящим психопатом. Луизу Хей обвиняют в фальсификации анализов и говорят о том, что в целом-то она никогда раком и не болела. Рики Хамер побывал за решеткой за «мошенничество».

Как бы то ни было, это не важно. Нам с вами не дано узнать, как и что было на самом деле. Мы можем только сделать выбор – либо воспользоваться трудами и наработками тех, кто был до нас, либо проигнорировать их. Какой бы в деталях ни была теория того или иного популяризатора и исследователя психосоматики, в целом все сводится к одному:

За основу психосоматики берется механизм психологической защиты.

Организм человека – единая, целостная, сложно устроенная саморегулирующаяся система. Это определение вы встретите в любом учебнике по анатомии. Понятное дело, что человек далеко не замкнутая на себе система. Нас окружает великое множество событий, и мы на них как-то реагируем. Психосоматические заболевания и лишний вес в том числе – это недуги, в основе которых лежит именно она – реакция организма на стрессовые ситуации.

Мы часто не анализируем проблемы, потому что боимся посмотреть им в глаза и столкнуться с ними напрямую. Куда проще не обращать на них внимание, стараться не думать о неприятных вещах. К сожалению, иллюзорно вытесненные таким способом проблемы не исчезают, а просто переходят на другой уровень, с психологического на физический – находят свое место в теле.

Глава 1

Тело, в котором мы живем

Я очень люблю логику и последовательность, особенно когда речь заходит о такой науке, как психология. Предлагаю так постепенно и двигаться в рамках логического смысла. И поскольку книга посвящена проблематике лишнего веса и его непосредственно можно потрогать в теле, то с него и начнем.

Тело человека примерно на 40 % состоит из мышц, их насчитывается от 640 до… – количество зависит от развитости мышечной ткани. При улыбке у человека работают 17 мускулов, во время поцелуя – около 34 мышц лица, при плаче – приблизительно 40, а во время ходьбы – в районе 200. И мы с вами особо не напрягаемся, даже не замечаем, насколько тело включается в работу, – все будто случается на автомате.

В нашем теле имеется 206 костей, почти половина из которых находится в запястьях и ступнях, и около 75 км нервов. На языке находится около 9000

вкусовых рецепторов. Наш глаз способен различать 130–250 чистых цветовых тонов и 5–10 млн смешанных оттенков. Во внутреннем ухе – около 25 000 клеток, реагирующих на звук. Диапазон частот, воспринимаемых слухом, лежит между 16 и 20 000 Гц.

За среднестатистическую жизнь сердце делает 3 300 000 000 ударов – только вдумайтесь в эту колоссальную цифру! А мозг генерирует за день больше электрических импульсов, чем все телефоны мира, вместе взятые.

Наш кишечник справедливо именуется вторым мозгом. Пищевой тракт отражает любые эмоции, которые происходят в головном мозге. Когда вы кипите от негодования, оказавшись в пробке на дороге, головной мозг посылает сигналы ЖКТ и мышцам лица. Те так же резко реагируют на поступающие сигналы. Когда вы негодуете на нагрубившую продавщицу, ваш желудок начинает энергично сокращаться, что приводит к увеличению выработки соляной кислоты и замедлению процесса удаления съеденного на завтрак омлета. При этом кишечник сжимается и выделяет слизь и пищеварительные соки. Почти то же самое происходит, когда вы беспокоитесь или расстроены.

Пищеварением в значительной степени управляет внутрикишечная нервная система – удивительная сеть из 50 млн нервных клеток, выстилающая весь желудочно-кишечный тракт – от пищевода до прямой кишки. Этот «второй мозг» меньше первого, то есть головного, вес которого колеблется от 1000 до 2000 г, но со всем, что имеет отношение к пищеварению, он справляется блестяще.

На нашей коже есть тактильные, температурные и болевые рецепторы. Когда нам холодно, у нас появляются мурашки: холод заставляет крошечные мышцы у основания каждого волоска сокращаться, из-за чего те поднимаются. Этот непроизвольный рефлекс делал волосяной покров наших предков более пушистым, захватывая небольшое количество воздуха близко к коже, что создавало эффект утепления. Мурашки, поднимающие волосы, также являются реакцией на угрозы, которая заставляла наших предков казаться больше и страшнее.

Когда мы смущаемся, мы краснеем. Интересно, что покраснеть возможно только в присутствии других людей. Иначе говоря, это явление социальное, то есть проявляющееся только в обществе. Крошечные сосуды под кожей наполняются

кровью – эту реакцию невозможно подделать, она абсолютно искренняя.

Мы умеем дрожать на автомате, чтобы согреться. Дрожь вызывается частыми быстрыми сокращениями мышц тела. Движение мышц вырабатывает тепло – вот почему вам становится жарко после зарядки. Именно поэтому дрожь тоже помогает человеку согреться.

Когда нам жарко, мы потеем. Испаряясь, вода уносит с собой тепло, и мы остываем. В тех краях, где бывает одновременно тепло и влажно, вода не испаряется. Она стекает капельками, и в этом случае, потея, человек почти не охлаждается.

Когда мы бежим, начинаем чаще дышать, чтобы обеспечить мышцы бо?льшим количеством кислорода. Сердцебиение ускоряется, повышается температура тела.

Чтобы избавиться от перегрева, организм направляет приток крови к коже, и на щеках появляется румянец. Активизируется потовыделительная система. Мама миа, сколько процессов включается! При этом для нас это не составляет особого труда – все функции работают автоматически.

Наше тело способно зачать ребенка. Вы представляете, сколько там всего учесть надо? В течение всей беременности матка увеличивается в размерах и наращивает свою мышечную массу (до беременности вес матки – 50 г, перед родами – более 1 кг) и размер. Расположение внутренних органов при беременности полностью изменяется, подстраиваясь под новые условия.

К своему телу мы часто относимся как к чему-то данному по умолчанию, не ценя весь тот набор способностей, которыми мы обладаем с его помощью. Все эти дифирамбы телу я пою для того, чтобы показать, насколько оно идеальный солдат: системный, исполнительный и очень умный.

И знаете, что самое классное в нем, – наше тело не умеет врать. Оправдываться, извертываться тоже не способно. Вы можете прочитать множество книг и теорий, запутаться в философии по три раза, но тело обмануть вам не удастся.

Тело реагирует на ВСЕ.

Глава 2

Тело начинается с эмоций

Любое событие в нашей жизни имеет определенный эмоциональный окрас. «Цвет» и «интенсивность» краски создаем мы сами. Есть хорошее выражение: «Качество жизни определяется качеством эмоций, которые мы испытываем».

Биологически эмоции необходимы нам для того, чтобы сообщить окружающим о своих потребностях, взглядах. Одна из самых важных характеристик проявления чувств заключается в том, что они имеют не только психологическое, но и физиологическое проявление – импульс.

Импульс – это внутреннее побуждение к чему-нибудь, интеллектуальный или эмоциональный толчок, стимул. В физиологии это волна возбуждения, распространяющаяся по нервному волокну. То есть это некое физическое напряжение/раздражение, энергетический заряд, побуждающий тело к действию. Соответственно, если действие не реализовано, заряду деваться некуда, и он оседает где-то в теле. Подавляя раз за разом эмоциональные заряды, они копятся и копятся внутри тела. Накопленное «добро» мы носим с собой годами: в виде симптомов, хронических болезней, классических психосоматозов (когда анализы все хорошие, а все равно болит) и, конечно, его величества лишнего веса.

Каждую секунду внутри тела ведутся десятки «диалогов» мозга с внутренними органами и тканями. Данный процесс общения – важнейший из всех тех, которые поддерживают здоровье.

Эмоции, переживаемые мозгом, находят отражение в работе тела, начиная от сердечно-сосудистой и дыхательной систем и заканчивая работой костной и мышечной тканей. Причиной важности данных «бесед» является то, что качество сигнала эмоций, формирующего сознательное и подсознательное, определяет, какие химические элементы могут выделиться в организме и каково в результате будет самочувствие тела.

Когда человек чувствует то, что обычно называется отрицательными эмоциями, сознательное отправляет в мозг сигнал, который отражает чувства. Данные эмоции проявляются нерегулярно и хаотично, происходит перестройка всего тела, работать оно начинает подавленно, обмен веществ изменяется.

Жировая клетка имеет относительно простое строение: ядро, мембрана, клеточные органеллы и большое количество жира. Если мы максимально упростим строение жира, то станет понятно, что жировая клетка состоит из воды на 98 %. Наука это полностью подтверждает.

При наборе лишнего веса жировые клетки не делятся, а увеличиваются в размерах! Вопрос: почему же они ни с того ни с сего начинают накапливать воду?

Что такое вода? Вода – это источник информации на уровне как клетки, так и организма и макромира. Вода накапливает в себе определенные информационные материалы (энергию) подобно информационному накопителю, то есть, по сути, эмоции – это энергия тела.

Не верите, что все так «просто»?

Можете поставить простой эксперимент. Нужно всего 4–5 дней. Возьмите две одинаковые баночки – можно те, которые выдают в клиниках под анализы. Отвариваете рис, насыпаете одинаковое количество в баночки и закрываете крышкой. Одну баночку можете обозначить таким смайликом «J», а вторую, наоборот, другим – «L».

Первой баночке вы на протяжении 7 дней транслируете все хорошее, второй – плохое. Весь негатив, с которым будете сталкиваться в дни эксперимента, выливайте на вторую баночку. Не скупитесь на слова, и вы увидите, как в итоге содержимое одной баночки не изменится, в то время как вторая заплесневеет.

Все же знают про то, как заговорами бабушки в деревнях снимали несусветную хворь? Любое слово – это набор звуков, а звук – это вибрация. Вибрация – это волна, обладающая определенными свойствами, которыми наделяет ее источник.

Исследователи этой темы вычислили даже частоты разного состояния человека: горе дает вибрации от 0,1 до 2,0 Гц; страх – от 0,2 до 2,2 Гц; обида – от 0,6 до 3,3 Гц; раздражение – от 0,9 до 3,8 Гц; возмущение – от 0,6 до 1,9 Гц; гордость – 3,1 Гц; пренебрежение – 1,5 Гц; превосходство – 1,9Гц, жалость – 3 Гц.

Если человек живет позитивными чувствами, то он имеет совершенно другие вибрации: вибрации благодарности – 45 Гц; единство с другими людьми – 144 Гц, милосердие – от 150 Гц; влюбленность – 50 Гц; любовь – 150 Гц.

Человек одновременно испытывает, как правило, несколько разных психоэмоциональных состояний или их оттенков.

Как думаете, на какой частоте звучит ваша жизнь? Какие эмоции вы испытываете чаще всего? _____

_____

_____

_____

_____

Понимаете теперь, почему бывает так, что, употребляя одну и ту же пищу, равное количество килокалорий, имея одинаковую физическую активность и одних родителей, один человек полнеет, другой худеет, а третий остается на месте?

Эмоции, чувства и переживания всегда были самым любопытным и самым темным, самым таинственным местом психологической науки. Я часто встречаю тренинги по управлению эмоциями и практики в духе: «И вот стоишь ты вся в мыле, на одной руке один ребетенок-погодка, на второй висит второй, звонит муж и говорит, что дико голоден, и просит приготовить ужин. А у тебя по нулям в холодильнике, все вокруг орут, и даже кот предательски тянет жалостливое “мяу”. И тут ты представляешь, как волшебный меч-кладенец разрубает твои тяжкие оковы, ты выдыхаешь – причесываешься, идешь в магазин и готовишь его любимый стейк с соусом из…». Ага! 10 раз!

Человек либо прогрессирует, либо деградирует. Третьего не дано. Если с ним ничего не происходит, он мертв. То же самое с эмоциями: либо вы выражаете их, либо они оседают в теле.

Как правило, если спросить человека о том, какие эмоции он испытывает, он сходу назовет от силы штук пять: радость, гнев, печаль, восторг, уныние… А далее подвиснет. А между тем различных эмоций человека существует много – примерно 160. Я не буду вываливать эту тонну на вас, не бойтесь. Предлагаю начинать разбираться с основными: изучать их в себе и отмечать.

Дам вам интересное задание, которое поможет научиться замечать, отслеживать и анализировать свои эмоции и их влияние на ваш аппетит и вес. Называется «Дневник эмоций». Попробуйте поотслеживать свои эмоции и их связь с общим состоянием хотя бы неделю, тогда у вас на многое откроются глаза.

Образец

Мы с моей командой психологов регулярно проводим онлайн-проект, который называется «Дело не в еде» (у меня в Instagram @nataly.otvet можно почитать о нем подробнее). Там в форме видеоуроков участники проходят терапию по работе с лишним весом. Медитация по работе с «внутренним ребенком» также есть в проекте. С позволения участниц делюсь с вами их ощущениями и мыслями. Думаю, для многих это будет весьма терапевтично, ведь ничто так не помогает, как понимание, что ты не один со своей бедой.

Из сообщений участниц курса «Дело не в еде»

«Отследила, что эмоции, которые я начинаю заедать, – это ярость-злость, несправедливость, скука и все, что не по-моему! Обалдеть! Никогда бы не догадалась, не проследила связь. Начинаю работать – уже порычала с дочкой. Суперкрутая идея».

«Поняла, что заедаю обычно скуку, тревогу, обиду, злость, агрессию. Но не могу сказать, что я очень часто заедаю эмоции. Иногда мне просто некогда это

делать, я проглатываю все и работаю дальше. Но порой все равно тянет или достать шоколадку из тумбочки, или, что вероятнее, найти десять минут, чтобы пойти к холодильнику и сделать бутерброд с колбасой. Если шоколадка у меня может лежать долго и растягивается на неделю, то с колбасой не так просто. У меня даже есть любимая фраза: “Нет в холодильнике колбасы – значит, нет еды”. Кстати, постоянно, когда испытываю агрессию и злость, у меня начинают трястись руки и губы. А порой просто убегаю, хлопая дверью, и слезы непроизвольно текут ручьем. Причиной может быть и просто спор с коллегой, и что-то более серьезное. Спасибо, Натали! Учусь говорить о том, что чувствую, – чувствую, как это РЕАЛЬНО сказывается на аппетите!»

«Я вроде эмоциональный внешне человек, холерик. И очень сильно радуюсь, и очень сильно грущу. Но прочие свои эмоции не могу демонстрировать другим людям. Мне кажется, что окружающим нет дела до моих эмоций. Да, это воспитание. А мужа боюсь обидеть какими-то своими негативными эмоциями. Ненавижу разговоры по душам. Всячески избегаю проблем и всегда делаю вид, что все отлично. Отсюда психосоматика, знаю. Заедаемые эмоции чаще всего тревога. Скука и радостное возбуждение тоже, да мне кажется, что вообще любое эмоциональное возбуждение. Спасибо, Натали! Уже начала маленькими шажочками движение к раскрытию себя, своего эмоционального панциря».

Возможно, еще не закончив читать первую главу, вы уже начинаете ощущать огромное сопротивление. Помните: всему свое время. И, возможно, сейчас такой период – позвольте ему быть. Может, вы вернетесь позже к этой книге. А может, никогда – это выбор. Я сама рационализатор, и мне понадобилось много времени, чтобы научиться понимать, что какие-то моменты не обязательно знать, можно просто чувствовать, ощущать, и на этом простом основании это и будет правдой.

Глава 3

Как закончить войну с телом?

Когда человек спрашивает: «Как и, главное, за что мне полюбить свое тело?», я люблю приводить такой пример: «Представьте, что вы у себя самая лучшая мама

на свете. Самая чуткая, мудрая, добрая, нежная, заботливая. Что вы будете говорить своей маленькой «внутренней дочке»? То, что она лузерша, неудачница, мисс «Толстые ляхи – 2020»? Или то, что вы верите в нее? Что принимаете любой – успешной и провалившейся, счастливой и грустной, богатой и бедной, полненькой и худенькой? Что верите в нее, любите без условий? Что ей не надо заслуживать вашу любовь и одобрение? Что можно быть любой?»

Именно это и есть привязанность между родителем и ребенком: тонкая, но сильная эмоциональная связь, которая питает обоих и обоим дает ресурс и радость от взаимодействия. Точно такая же здоровая привязанность должна по-хорошему существовать между вами и вашим телом.

Как пишет горячо любимый мной психолог Людмила Петрановская: «Привязанность – это поведение защиты и заботы». Мыть, брить, ухаживать, любоваться, трогать, говорить, слышать, защищать, оберегать, поддерживать в здравии, позволять осуществлять то, для чего оно создано – для движения.

С детства нас, как правило, не учили заботиться о теле. Я не встречала пока в своей практике ни одного человека, который поделился бы, например, такими воспоминаниями: «Мама с детства меня учила, что мое тело – это храм, а в храме не гадят. Так что, доча, ходи на спа, помогай коже экологически чистыми маслами, ешь еду, которая наделяет тебя ресурсом, а не забирает его, позволяй телу вдоволь двигаться – оно же у тебя именно для этого и существует». Мы не привыкли обращаться с телом как с важнейшей частью нас самих, эффективность работы которой зависит от нашего отношения. Но ученье, как известно, свет. И учиться никогда не поздно!

Любое телесное проявление, будь то лишний вес или болезнь, есть не что иное, как механизм адаптации тела к окружающей вас действительности.

Мы живем в эпоху избегания боли.

Зачем мучиться и рожать сутки, когда можно сделать кесарево за полчаса?

Болит голова – выпей обезболивающее.

Аллергия – выпей антигистаминное.

Эрозия – прижги.

Киста – отрежь.

Прыщ – выдави.

Жир – уничтожь: растопи, отрежь, избавься.

Не терпи.

Не слушай.

Не осознавай.

Избавляйся.

Из сообщений участниц курса «Дело не в еде»

«Я за своим телом всегда неплохо смотрела. Люблю делать кофейные скрабы, массажи, ванну с пенкой, ходить в сауну. Но это больше косметические процедуры. В зеркало мне смотреть на себя приятно, но только на лицо: я всегда была миловидной. Но когда я без одежды, то постоянно концентрируюсь на недостатках: рястяжки и жирок на бедрах, тяжелый низ… Это, конечно, не самая приятная картина».

«Я смотрюсь в зеркало, склоняю голову на бок и думаю: «Ну-у-у-у, ок, пойдет». Лишний вес у меня всегда был, наверное, ну, мне так казалось по крайней мере. Слава богу, никто не дает мне мой вес (это как возраст, только вес – ха-ха). Меня всегда спасало, что я очень упругая, у меня нет целлюлита, рыхлостей, складок каких-то. Но бывают, конечно, моменты отторжения своего тела, особенно в период обострения акне. Тогда я даже с трудом заставляю себя идти в душ. Не

хочется раздеваться, прикасаться к себе. Очень стремное чувство. Хотя в последнее время уже не чувствую такого, но и не кайфую от себя».

«Своего отражение в зеркале избегаю. Тело не нравится, не принимается. Оно просто ужасное! Смотрюсь в зеркало только утром и вечером в ванной».

Выстраивание коммуникации с собственным телом и мне давалось нелегко. Тем более что путь я выбрала прямо-таки, скажем, не очень рабочий… «Посмотрите на себя в зеркале голую, ваши изгибы, ваши ноги, руки, живот – они прекрасны. Скажите себе: “Я люблю себя!”» Ну что за бред, маза фака?! Мне 14, я вешу больше центнера, какие, в попу, изгибы?! О чем вы вообще, люди?! Какая голая перед зеркалом?! Вы в своем уме вообще? В смысле принять вот это все? Вы гоните? Себя я люблю, а тело нет – оно творит со мной какую-то жуть!

Сейчас в терапии у своих ребят-девчат я вижу те же самые шаблоны: есть отдельно «я» и есть отдельно «тело». «Я», как правило, нормальное, со своими тараканами, конечно, но нор-маль-но-е. А вот тело – нет. Непослушное, плохое, нерабочее, предательское.

Прозрей, мой дорогой читатель! Наше тело – друг и союзник. Оно терпит всю ту жесть, которую мы с ним творим, и не кидает нас. У вас есть близкий друг? Или любимый человек? А теперь представьте, что вы разговариваете с ним примерно так:

«В смысле не любишь пережаренный крахмал?! Ешь, я сказала! Мне нравится, как он выглядит и пахнет! Его все едят, и норм! Я тоже буду!»

«Ты гонишь? Да не получится у тебя ничего: ты тупое и не гибкое. Не получится танцевать с тобой – в своих-то фантазиях я о-го-го, как танцую, но ты-то – ужасно. Ты не даешь мне реализовывать мои мечты!»

«То есть как ты собралось ночью тоже спать? Хренушки! Мне на полный живот спится спокойнее – сейчас пяток порций суши навернем. Если погниет чутка, ну ничего, повоняет изо рта денек и пройдет!»

Именно так тело слышит нас, когда мы:

– Не даем ему делать то, ради чего оно создано, – прыгать, бегать, растягиваться, танцевать – ДВИГАТЬСЯ, одним словом. И дело не в фитнес-индустрии – дело в том, чтобы найти свой собственный кайфовый вариант. Плавание, ходьба, догонялки со своим карапузом, йога, секс – что угодно. Ищущий да обрящет;

– Закидываемся не полезным топливом для работы нашего тела, а «Скитлс» и пережаренным картофаном, которые тело наше скорее убивают, чем питают;

– Не верим в возможности собственного тела: в то, что оно способно подтягивать кожу с нашей помощью, что способно легко и беспрепятственно расставаться с лишним, что растяжки могут уменьшаться, что в целом оно может быть очень красивым. Верьте в свое тело и помогайте ему!

С телом часто связана еще такая особенность, как обесценивание его в сравнении с головой и душой. Мол, душа – это да! Она вечна, обязана трудиться и день, и ночь, и день, и ночь. А тело – это так, «временное пристанище», «пакет» для прекрасной души.

Выбирая такую тактику, человек живет внутри своей головы, исключительно в своих мыслях: о своем развитии, о мире, о том, что он мог бы сделать и не сделал; о том, как можно было бы более изощренно ответить продавщице-грубиянке на кассе и т. д. А жизнь между тем проходит мимо. Будто вы мчитесь в «Сапсане», и мимо за окном пролетают поселки, леса, дороги, животные, люди. Но они все снаружи, не внутри поезда.

Задание

Заполните таблицу «Что вы можете сказать о своем теле?»

Нам часто может казаться, что мы столько всего делаем: кардио, берпи, участвуем в убойных марафонах, едим одни курогруди с огурцами, – а тело предательски не откликается на наши старания. Игнорирует. Просыпается ненависть. Помните старую рекламу: «Как я обожаю свою осиную талию, упругий живот! И как я ненавижу жир, который все это скрывает»?

Значение тела, нашего отношения и ухода за ним мы часто недооцениваем. Проснулся, потянулся, поел, сел в машину, чтобы доехать до работы, там 10 часов на стуле просидел и в обратный путь тем же маршрутом. А потом обиды на собственное тело: «Что это ты так поперло, бока повылезали, все обвисает – бесишь!»

Зубы почистил, скрабом попу раз в месяц потер, и норм… Но чтобы вступать в ежедневную коммуникацию, подойти к нему не только снаружи, а изнутри… Это перебор какой-то. Мыть, брить, одевать по погоде – что еще для счастья надо?

Немного поиграю в Григория Остера и расскажу вам два самых классных способа отвергать свое тело, которые очень помогают поддерживать и увеличивать свой лишний вес.

1. Не обращать внимания на тело и на то, что происходит на нем и внутри него. Игнорировать, анестезировать ощущения, делать их менее болезненными. И обязательно говорить себе: «Я еще потерплю». Пресловутое: «Я не буду смотреть и не буду слышать». Голова болит – не парься, просто выпей таблетку. Месячные болезненные – так у всех же, это нормально, выпей таблетку. Рак – так экология какая! Лишний вес – виновата генетика.

Если вы что-либо отрицаете, то психика считывает это как несуществующее.

Нет веса/недуга – нет и проблем.

2. Сдерживать, подавлять. Сдерживать свою энергию, тревогу, подавлять возбуждение. Можно через мышцы или через дыхание – кому как удобнее. Мы запрещаем себе чувствовать и проявлять свои эмоции – становимся «холодильниками» и страдаем от собственной заморозки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/scherbinina_natal-ya/psihosomatika-lishnego-vesa-delo-ne-v-ede

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить