

Полнота как способ защиты

Мы часто прилагаем так много усилий для того, чтобы похудеть, но все безрезультатно. Мы изнуряем себя жесткими диетами, одни названия которых могут составить целый толковый словарь, надрываемся в спорт-залах и фитнес-центрах, отдаем огромные деньги пластическим хирургам. Хотя иногда для того, чтобы избавиться от лишнего веса, достаточно всего лишь остановиться и заглянуть внутрь себя.

Среди причин, побуждающих наш организм набирать лишний вес, немало тех, которые лежат за гранью материального – в сфере человеческой психологии, сознания и подсознания. Некоторые такие причины побуждают организм сохранять калории и преобразовывать их в жировые отложения как средство защиты от окружающего мира.

Поэтому так часто лишний вес означает, что женщина чувствует сильный страх и испытывает потребность в защите.

По мнению психологов, люди с избыточным весом часто чувствуют себя очень незащищенными. Причиной может быть множество факторов – как временных, так и постоянных, которые могут преследовать человека на протяжении многих лет.

Увольнение с работы, развод, переживания за ребенка, потеря близких людей, постоянное чувство одиночества и несправедливости этого мира, обостренное ощущение бытийного излома – все это способствует тому, что женщина начинает много есть. Ее нельзя осуждать: она просто стремится «заесть» гнетущие ощущения. В конечном итоге образовавшийся жир начинает выполнять роль буфера, или защитного слоя, благодаря которому человек начинает отгораживаться, отстраняться от окружающего мира.

Еще один аналогичный момент - излишняя чувствительность. Это характерно для тех женщин, чья гиперчувствительность граничит с нервным расстройством. Их нервы всегда на пределе, чуть что – и следует взрыв. Для того, чтобы сгладить чересчур сильные переживания, волнение, тревогу, гнев, страх, их начинают «заедать» чем-то вкусненьким и в итоге обрастают жировой прослойкой, также способствующей притуплению таких эмоций. Не зря говорят, что все толстые – добрые.

Они просто более спокойные.

Мы «заедаем» как эмоциональный избыток (речь идет о негативных эмоциях), так и эмоциональную пустоту (недостаток положительных эмоций).

Проще всего дефицит любви можно компенсировать, набивая желудок чем-нибудь вкусненьким, балуя свой аппетит, подсев на сладкое – тортики, пирожные, конфеты. Какой приятный способ утешить себя, и пусть потом страдает отражение в

зеркале!

Так мы и толстеем, поедая в одиночестве горы бисквита и взбитых сливок, марципана и шоколада, печенья и суфле в кокосовой крошке. И не только дети едой восполняют радость, которую им не дают своим вниманием родители, - на это способны и взрослые.

Заметьте, как часто, расставаясь с любимым, теряя уверенность в его любви, женщины начинают полнеть. Однако, обретя любовь, почувствовав себя любимой и обожаемой, они как будто по мановению волшебной палочки обретают гармоничную красивую фигуру и становятся привлекательными.

Любовь – лучшее средство похудения, не правда ли?

Стресс также часто является причиной лишнего веса. Странно – скажете вы – мы слышали, что от стресса худеют. Но это смотря от какого стресса. Стресс различной интенсивности по-разному влияет на организм человека и его психику. Да, кратковременный но очень сильный стресс часто лишает нас аппетита. Но вот если человек долгое время находится в стрессовом состоянии, пусть даже оно среднего уровня, он начинает полнеть. Часто длительные стрессы приводят к ожирению. Поэтому так важно развивать в себе устойчивость к стрессам, научиться релаксации.