



Что скрывает лишний вес?

Лишний вес люди воспринимают, как одну из форм страдания. Причина любого страдания в сопративлении чему-либо, в избегании таких переживаний, как стыд, вина, страх, тревога и даже любовь. Выходит, что лишний вес - это барьер, в который наша Душа прячет Тело. Здесь перечислены наиболее частые неосознанные причины, которые используют люди.

Внутренний конфликт

- Противоречивые голоса внутри: "хочу - нельзя!" / "жажда действий - прокрастинация"

Такие конфликты следствие опыта запретов, с остановленным желанием и эмоциями. Например, когда ребенок просил скушать вкусное, мама запрещала, требуя дождаться ужин или скушать сначала первое блюдо. Человек тратит на погашение конфликта свои силы, подавляя свои запрещенные желания и так возникает томящееся внутреннее напряжение, которое и вызывает срывы переедания.

Скрытые потребности или вторичные выгоды, которые превышают преимущества стройности. Вот наиболее распространенные:

- Выглядеть солидно, богато, авторитетно.
В восприятии людей, с древних времен, внешность богача сопровождается крупным телом, весом, объемом, как символ пространства, которое занимает этот человек. Он влиятельный!
- Найти общие темы в общении, круг друзей, взаимопонимание.
Тема похудения, лишнего веса, диет стала актуальна в обществе всей планеты. И для

того, чтобы поговорить с любым незнакомцем не нужно придумывать "о чем???"

Казаться добрым и хорошим.

Полный человек ассоциируется с безопасным не просто так: действительно выражать агрессию людям с лишним весом сложнее. А еще пухленькие люди часто напоминают внешне ребенка, значит воспринимаются они как те, кто легче в общении, хорошие, милые, безобидные.

Быть полезным для значимых людей, забыть о себе.

"Всю себя" отдавать легче, когда много тела.

Избежать ревность партнера.

Так болезненно подтверждать постоянно свою верность и отсутствие замыслов об измене любимому человеку, что легче сделать свое тело не привлекательным для противоположного пола.

Оправдать свои жизненные неудачи.

Например, человек не может создать отношения ссылаясь на причину в лишнем весе.

Уйти от работы и каких-либо обязанностей, в том числе супружеских.

Полнота помогает оправдывать не способность работать, к такому человеку меньше требований, больше поблажек.

Попытка стать замеченным.

Когда в семье или в обществе человек игнорируется, исключается, то тело может прийти на помощь, используя увеличение объема и веса.

Вызвать сочувствие, привлечь внимание, получить заботу, уход и особое место.

Человека с лишним весом всегда усадят на единственный стул, ему принесут воды, спросят о самочувствии. И даже просить не надо.

Культ застолий и семейные традиции хорошо кушать

Кормит - значит любит!

Ребенок заболел, заплакал: "Съешь конфетку!" Вместо любви и заботы ребенку дают еду. Закармливание: "За маму! За папу!" и прочие виды подмены актуальных потребностей ребенка на покусать, приводят к тому, что человек привыкает именно

через пищу получать любовь. Хорошо кушать - значит быть хорошим!

У нас приняты столы!

Праздники с разнообразными блюдами, разговорами для многих семей традиция невероятно значимая. Рискует изгнанием, не одобрением всей семьи тот, кто откажется много кушать и долго сидеть за столом. Отказ пробовать блюдо может сопровождаться обидой хозяйки дома. Соответствовать традициям застолий важнее стройности.

Ярлыки и прозвища

Ласковые имена

"Карапуз, мой пухляш, моя булочка, щечки-яблочки и т.п." - сказанное с любовью от значимого человека, подсознание считывает, как желанное состояние и подгоняет образ тела под такое прозвище

Критичные сравнения

"Как корова! Ты, как слон в посудной лавке! Лежишь, как тюлень!"- воспринимаются такие прозвища и критические ярлыки человеческим подсознанием прямо, как инструкция к действию.

Самопрограммирование и самовнушение

Фразы с чувством!

Подсознание воспринимает сказанное о себе, как прямую команду к исполнению: "Я это не перевариваю!" "У меня на него аллергия!" "Мозг выносит!" "Он уже в печенках сидит!"

Жалобы

"Никак не могу похудеть!" "Ну я и жиииир!" "Я корова!"

Еда за двоих

Лояльность к значимому родственнику

Часто потерянные (абортированные) старшие братики и сестрички воспринимаются подсознанием, как те, за кого необходимо кушать. Возможен генетический страх

голода и тело человек использует, как запас на "голод", хотя голод остался в прошлом.

Заедание травмы

Потеря близкого

После утраты значимого человека остается внутренняя пустота, которую можно заполнять едой.

Травма отношений с противоположным полом: опыт насилия / предательства / расставания / разочарования

Страх близости и секса. Человек сознательно может желать отношений! Но использует полноту, как щит от повторения боли, с которой в прошлом столкнулся. Лишний вес, как способ не привлекать внимание.

Шоковая травма

Например, ребенок чуть не утонул, снесло ветром из-за легкости. В подсознании установка: "Нужно себя утяжелить!" Или Человек спасся благодаря тому, что был пухленьким (не убили в концлагере), то крепкое сохраняется не осознанное требование "Нужно оставаться полным!" - и передается потомкам.

Самонаказание за вину

Лишний вес, как способ наказания

Вина "съедает" изнутри и чтобы ее "прокормить" требуется много пищи. До тех пор удерживается лишний вес, пока человек не примет свою ошибку, как опыт и не проживет свою виновность.

Детская травма отвержения

Нелюбовь, неприятие, ненависть к себе

Лишний вес, как подтверждение своей плохости, гадкости. Не осознанная цель - вызывать насмешки, отвержение от других людей.

Лишний вес, как послание

Контрперенос в отношениях

Можно отметить, как в отношениях с партнером, у которого полные родители, достаточно быстро фигура второго партнера становится похожей на свекровь / тестя. Так человек откликается телом бессознательно на внутреннее детское желание любимого человека вновь быть рядом с "мамой" или "папой".

Заземление

Занимаясь духовными практиками, медитациями многие люди набирают вес. Это связано с реакцией бессознательного на новый опыт в роду, на территории, где такого ранее никто не практиковал.

Язык любви

У каждого есть свой язык любви. И если еда, пухлость тела стали символом языка любви, то человек будет много кушать.

Этот чек-лист создан на основе личной психотерапевтической практики с клиентами и исследований психологии лишнего веса психологом Ольгой Марьяж @olgamariage

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?