



Pokochoj siebie, zaakceptuj własne ciało

Kobiety, które powszechnie uważane są za piękne, wcale nie są idealne. One po prostu kochają swoje ciała i znają swoją wartość. Znajdź w sobie pewność siebie, a będziesz szczęśliwa.

Kogo widzisz, stając przed lustrem? Ładną, atrakcyjną kobietę, wartą miłości i grzechu? Czy raczej same mankamenty: zbyt głęboko osadzone oczy, brzydkie usta, niezbyt bujne i matowe włosy, za płaski biust, zbyt masywne uda, krótkie nogi? Nie jesteś wyjątkiem... Większość pań jest krytyczna wobec swojego wyglądu. Statystyki są bezlitosne: aż 90 proc. Polek jest niezadowolonych ze swojej fizyczności – przy czym aż 45 proc. określa się jako „bardzo niezadowolone”, a 40 proc. wstydi się swego ciała nawet przed najbliższymi: rodziną, przyjaciółmi i mężem!

Z reguły traktujemy nasze ciała nie jak część nas samych, ale jak rodzaj kombinezonu, który zmuszone jesteśmy nosić. I do którego stale mamy pretensje, że nie jest idealny. Najchętniej zdjęłybyśmy go i wyrzuciły! A potem włożyły inny, lepszy. Na przykład taki, jaki mia-

ła na sobie modelka w reklamie luksusowej bielizny... Uroda i piękne ciało wydają się nam rozwiązaniem wszystkich problemów. Sądzimy, że gdy zrzucimy 10 kg i zyskamy talię osy, mąż znów znacznie nas adorować. Szef, choć do tej pory omijał nas w awansach, naszej piękniejszej wersji nie odmówi uznania. Jednym słowem z dnia na dzień staniemy się pewnymi siebie kobietami sukcesu.

Tyle tylko, że to nieprawda. Wiele z nas przekonało się o tym. Gdy wreszcie osiągamy upragniony cel i drogą katorżniczej pracy i wyrzeczeń uda nam się pokonać nadwagę, wcale nie jesteśmy szczęśliwsze. A przynajmniej nie na długo. Faza, kiedy otoczenie dostrzega naszą przemianę i chwali efekty, mija szybko. Wszyscy zaczynają traktować naszą nową, poprawioną sylwetkę jako naturalny stan. A my znów przestajemy się sobie podobać i doszukujemy się w naszym ciele samych wad. Bo problem tkwi nie w kilku dodatkowych centymetrach w pasie, ale w naszych głowach. – Gdy nie akceptujemy swego wyglądu, nie akceptujemy części siebie – uważa Maria Jurowska, psycholog i terapeuta. – Jesteśmy mniej przebojowe, nie radzimy sobie w pracy, mamy mniej satysfakcji z relacji miłosnej. Warto to zmienić. Tym bardziej, że to, co widzisz w lustrze, ma niewiele wspólnego z rzeczywistością. Nie dostrzegamy swoich zalet, nie doceniamy mocnych stron. Dlaczego tak się dzieje? By to zrozumieć, musimy cofnąć się do wczesnego dzieciństwa.

Skąd wzięła się ta niechęć

Niemowle nie ma kompleksów, nie martwi się tym, jak postrzegają je inni. Jest szczęśliwe, radosne, a wszystko czego potrzebuje to miłość ze strony rodziców. Potem każdy z nas, z czasem – najpierw jako dziecko, potem nastolatek – zaczyna rejestrować sygnały o tym, jak odbierana jest jego fizyczność i jak ważny w życiu jest wygląd zewnętrzny. Dostaje je od rodziców, opiekunów, kolegów. Wszystkie te uwagi, i komplementy, i krytyczne słowa zostawiają po sobie ślady w podświadomości i w dorosłym życiu odzywają się w postaci wewnętrznych przekonań. Najczęściej nie próbujemy z nimi polemizować, bo przecież wydają się nam naszymi własnymi myślami.

Pracę nad akceptacją swojego ciała powinnaś zacząć od dotarcia do przyczyn swoich kompleksów. Z badać, skąd wzięła się twoja opinia na własny temat. Sprawdzić, ile w tym prawdy, a ile pozostałości po uwagach innych ludzi. Nie jest to proste, ale wysiłek na pewno się opłaci. Usiądź i spokojnie zastanów się, jakie komunikaty odbierałaś od bliskich, gdy byłaś małą dziewczynką.

Co do twojego obrazu wnieśli rodzice To oni pierwsi uczyli cię postrzegania siebie i własnego ciała. Nie znaczy to oczywiście, że masz obwiniać ich o wszystkie swoje kompleksy. Ale zrozumienie tego mechanizmu pomoże ci uporać się z przeszłością.

Twój obraz samej siebie zaczął się tworzyć, gdy byłaś mała. – Dziecko kontaktuje się wtedy ze światem na poziomie ciała, szybko zaczyna rozróżniać, że coś jest dla niego przyjemne lub nie – mówi psycholog, Maria Jurowska. – Nakarmione, przytulane, głaskane dziecko czuje, że jest akceptowane. Zaniedbania, brak dotyku, chłód rodziców sprawiają, że zamiast kochać swą fizyczność, postrzega ją jako coś, co dostarcza mu raczej negatywnych doznań. Ale lekcję braku akceptacji dostaje także wtedy, gdy jest kochane w zbyt zaborczy sposób. Kiedy jest np. na siłę brane na kolana, przytulane, całowane, dostaje komunikat: „Moje ciało nie jest dla mnie źródłem pozytywnych wrażeń, inni go nie szanują, więc i ja powinienem podobnie postępować”. Jeśli tak było u ciebie nic dziwnego, że źle czujesz się ze sobą.

Dodajmy do tego negatywne uwagi rodziców, kiedy byłaś trochę starsza, w stylu: „Nie jedz tyle, bo będziesz gruba”, „Znowu się ubrudziłaś, straszny z ciebie niechluj”, „Popatrz, jak ty wyglądasz, czemu nie możesz być tak schludna, jak twoje koleżanki”. Rodzice często wygłaszali takie uwagi w tzw. dobrej wierze (żeby motywować dziecko do większego dbania o siebie). Ale to one właśnie kształtowały twój emocjonalny stosunek do tego, jaka jesteś. A kiedy wyłapuje się ze swego otoczenia głównie negatywne stwierdzenia na temat wyglądu, buduje się też niezbyt pochlebne wyobrazenie samej siebie.

Cudowne szkolne lata Nawet, jeśli rodzice zrobili, co mogli byś miała do siebie jak najbardziej pozytywny stosunek, wszystko mogło zmienić się, kiedy wkroczyłaś do grona rówieśników. To czas, w którym zaczynamy porównywać się z innymi. Robimy wszystko, by nie odstawać, a opinia kolegów staje się często ważniejsza niż nasza własna. Nie byłaś tak szczupła jak koleżanki i nie raz zdarzyło się, że słyszałaś na ten temat nieprzyjemne uwagi?

EKSPERT RADZI



Akceptacja buduje związek

Maria Jurowska
psycholog,
psychoterapeuta

Ciało to nie tylko ręce, nogi i brzuch, to także narzędzie, umożliwiające wiele wspaniałych doznań. Jednym z nich jest na pewno przeżywanie bliskości z drugim człowiekiem. Jeśli jesteś zahamowana i zablokowana, zatrzymujesz też ciepło i energię, płynące z bliskości ukochanej osoby. Nie będąc blisko z samą sobą, nie mając kontaktu z własnym ciałem, masz problem ze zbudowaniem dobrej, intymnej, pełnej miłości i zaufania relacji z drugim człowiekiem. Warto to zmienić!

To w umyśle nastolatki rodzi przekonanie: „Jestem inna, nie pasuję, jestem do niczego”. Pojawiają się kompleksy, czasem wręcz nienawiść do własnego ciała. Nawet jeśli w późniejszych latach schudłaś, wyładniałaś, takie myśli zostają głęboko w podświadomości i skutkują tym, że nie lubisz siebie. Podobnie jest z przewiskami z czasów szkolnych, np. „Klucha” itp. One wciąż mają znaczenie, choć dawno przestały do ciebie pasować. Gdy patrzysz w lustro, wciąż dostrzegasz tamtą nieszczęśliwą dziewczynę.

Około 60 proc. Polek przyznaje, że waży więcej niż by chciała – pokazują badania przedstawione na stronie www.odchudzanie.org.pl.

Wszystko musi być idealne Kłopot z akceptacją własnego wyglądu mają też kobiety, od których w dzieciństwie wiele wymagano. Te z nas, które były narzędziem do spełnienia ambicji rodziców.

Dążysz do perfekcji we wszystkich dziedzinach życia, bo nauczono cię, że musisz być najlepsza? Nic dziwnego, że teraz widzisz w sobie same wady. Stawiasz przed sobą zadania nie do zrealizowania. A gdy osiągniesz cel, to o co walczyłaś przestaje mieć znaczenie. Gdy uda ci się schudnąć, będziesz się katować tym, że zaczynają ci się robić zmarszczki. Idąc tą drogą, nigdy nie będziesz z siebie zadowolona.

Zajrzyj na strony www

Spotkasz tam kobiety w takiej samej sytuacji jak twoja. Będziesz mogła porozmawiać, wymienić poglądy. Zapytać o radę:
www.psychowsparcie.org; www.forum.interia.pl;
www.netkobiety.pl; www.forum.kobiet.pl;
www.forum.obcasy.pl





Zajrzyj w siebie

Praca nad sobą nie jest łatwa. Ale jeśli już wiesz, jak ogromny wpływ miały na ciebie opinie innych, czas zacząć eliminować stare, zakurzone przekonania z przeszłości. Nie jesteś już tą małą bezbronną dziewczynką ani nastolatką o niesympatycznym przewisku. Jesteś dorosłą kobietą, która sama kreuje swoją rzeczywistość! To, co myślą o tobie inni, teraz zależy głównie od tego, co myślisz o sobie ty sama.

Zmień swoje myślenie Gdy nie lubisz siebie i źle myślisz o swojej fizyczności, sama sobie rzucasz klody pod nogi. Jak najbardziej dosłownie: brak akceptacji wyizoluje z każdego twojego gestu, słowa czy zadania, które wykonujesz. Ludzie bezbłędnie to wychwytują i odbierają cię jako osobę uszczywnioną, mało spontaniczną, skrytą i niezbyt sympatyczną. Oceniają cię gorzej, niż by mogli i niż na to naprawdę zasługujesz. Dlatego powinnaś popracować nad zmianą stosunku do siebie. Ale nie zmieniając fryzurę na bardziej twarzową, kupując wystrzałowy ciuch czy planując kolejną dietę. Rozwiązanie twojego problemu tkwi nie na zewnątrz, ale wewnątrz ciebie. I na tym powinnaś się skupić.

Uciszej wewnętrzny krytyk Zawsze, kiedy myślisz o sobie lub na siebie patrzysz w twojej głowie odzywa się wrogi wewnętrzny krytyk. Zaczyna szeptać: „Jakie nieładne włosy! I uszy odstają... Ojej, przynajmniej 10 kg za dużo”. I już nie widzisz w sobie nic ładnego. Bądź czujna na takie podszepty, bo pojawiają się one automatycznie, bez twojej kontroli. A ty bierzesz je za swoje własne myśli, tylko dlatego, że pojawiają się w twojej głowie. Tymczasem bardzo często nie tyle odzwierciedlają twoje własne zdanie, co stanowią echo przeszłości. Kiedy zaczniesz świadomie wyłapywać te podszepty będziesz zaskoczona jak często się odzywają.

Spisz wszystko to, co mówi ci ten złośliwy krytyk. Zrób też drugą listę: wszystkie negatywne opinie, jakie słyszałaś na swój temat. Porównaj te dwa spisy, a przekonasz się, że się ze sobą pokrywają! Łatwo zobaczysz, że myśli, które bierzesz za własne, negatywne opinie, to odbicie uwag na twój temat, zasłyszanych wiele lat temu. Kiedy zdasz sobie z tego sprawę, masz szansę z nimi polemizować. Na przykład, gdy wewnętrzny krytyk podszepta ci: „Jesteś za gruba, żeby iść na basen, będą się na ciebie gapić i się śmiać”, odpowiedz mu: „Nie idę na basen, żeby bawić się w rewię mody, ale by popływać. Jeśli się komuś nie podobam, to jego sprawa”.

Nieakceptowanie własnego ciała często prowadzi do zaburzeń odżywiania – anoreksji i bulimii – ostrzegają psychologowie.

Książki, które warto przeczytać

W tych książkach znajdziesz wiele rad i odpowiedzi jak sobie pomóc: „Lustreczko, powiedz przecie... Rewolucja w myśleniu o własnym wyglądzie” Linda Papadopoulos; „Pokochaj siebie, uzdrów swoje życie” Louise L. Hay; „Jak pokochać swój wygląd” James Clairborn, Cherry Pedrick.



Obraz siebie, który widzisz w lustrze nie zawsze jest obiektywny.

Fot.: Corbis, M.C./Be&w, S. Zawadzki (2)

Doceniaj swoje sukcesy Postaraj się wzmocnić samą siebie w najróżniejszych obszarach. Badania dowodzą, że kiedy odnosimy sukcesy na polu zawodowym lub mamy jakieś hobby, w którym jesteśmy doskonale, znacznie poprawia się nasza samoocena. Co ciekawe, większości z nas podnosi się automatycznie ocena wyglądu zewnętrznego (tak np. twierdzi 75 proc. Amerek badanych przez University of New York). Psychologowie nazywają to „poczuciem sprawczości” lub „poczuciem wpływu”. Gdy czujemy, że mamy wpływ na swoje życie, zaczynamy nie tylko mówić o sobie lepiej, ale też inaczej „nosić” swoje ciało. Prostujemy plecy, odważniej wypinamy pierś, zaczynamy się poruszać z większą pewnością siebie. Nieważne, czy masz sukcesy w pracy, czy w kółku garncarskim – ważne, że je odnosisz, bo dzięki nim łatwiej akceptujesz własną fizyczność.

Postaw na czułość Nie ma co ukrywać: dobrze nam też robi, gdy nasze ciało akceptują inni i dają temu wyraz. Nie da się wprawdzie nadrobić deficytu bliskości z dzieciństwa (jeżeli takiego doświadczyliśmy), ale jeżeli w naszym dorosłym życiu doświadczamy na co dzień czułego dotyku, stajemy się szczęśliwsi ludźmi. Uważa się, że każdy człowiek potrzebuje codziennie 10-15 uścisków o charakterze nieseksualnym. Pod ich wpływem ciało zaczyna produkować oksytocynę, hormon miłości. Powinnaś więc jak najczęściej przytulać się do przyjaciółki, mamy, siostry, partnera. Ważne, by były to osoby, w obecności których czujesz się dobrze. Ich akceptacja dla twojego ciała będzie działać pozytywnie na twoje do niego podejście. Z każdym kolejnym uściskiem ciało staje się szczęśliwsze, rozluźnione. I będziesz się przyjemniej czuła, obcując z samą sobą. Od czasu do czasu funduj też sobie masaż. Nie traktuj tego jak zbędny wydatek! Masaż relaksuje ciało i odpręża cały układ nerwowy. Człowiek czerpie z niego przyjemność, a przyjemność w sensie doznań ciała jest nam potrzebna – nie tylko w dzieciństwie, ale przez całe życie.

Niech lustro stanie się przyjacielem

Spoglądając w lustro postaraj się naprawdę poznać swoje ciało, a nie tylko swoje wymagania co do niego. Większość z nas przyglądając się sobie, widzi jedynie swoje kompleksy. Dlatego zacznij od lekcji obiektywnego patrzenia. Przyjrzyj się swemu ciału i zobacz je takim, jakim jest, a nie takim, jakim chciałabyś je widzieć. Jak to zrobić? Spójrz w lustro i wyobraź sobie, że patrzysz nie na siebie, ale znajomą lub wręcz na kogoś obcego, że to odbicie to ktoś przypadkiem spotkany na ulicy. Pierwsze minuty mogą być kłopotliwe, ale nie poddawaj się.

Bądź obiektywna Kiedy zrobisz eksperyment z lustrem, spróbuj wypisać to, co w sobie lubisz. Postaraj się zapomnieć o kompleksach czy fałszywej skromności i szczerze wylicz zalety swego ciała. Każdy z nas ma w sobie coś ładnego. Może masz piękne oczy, włosy czy ramiona, które dobrze wyglądają w bluzce na ramiączkach? A może masz długie nogi albo gładką skórę o ładnym kolorzycie? Wypisz wszystkie zalety. Jeśli masz z tym kłopot, poproś o pomoc kogoś bliskiego, np. męża. I nie dziw się, jeśli na liście zalet znajdzie się to, co do tej pory uważałaś za wadę, np. szerokie biodra. Często się zdarza, że panowie wolą kobiety nieco pulchniejsze, niż one same chciałyby się widzieć.

Posłuchaj tego, co mówi o twoim ciele mąż i postaraj się spojrzeć na siebie jego oczyma. Wiesz już przecież jak wyłączyć wewnętrzny krytyka, który rwie się, by zaprzeczać wszystkim komplemmentom. Dla niego jesteś atrakcyjna!

Wydaj też z albumu garść zdjęć, powiedzmy, sprzed dziesięciu lat. Co myślisz, patrząc na siebie? Większość z nas wzdycha „wtedy byłam naprawdę ładna!”. A teraz przypomnij sobie, co wtedy o sobie myślałaś? Dokładnie to, co dziś – że to nie takie, tamto do poprawy, ogólnie – beznadzieja! Wiesz już, jaki z tego wniosek? Patrząc na swoje dzisiejsze zdjęcie za 10 lat znów westchniesz, że wtedy wyglądałaś lepiej. Skoro tak, to może spróbuj już dziś docenić swą urodę docenić i zacząć się nią cieszyć?

Zadbaj o swoje ciało Zapisz się na jakieś zajęcia, które zmuszą twoje ciało do ruchu. Uwaga, nie zakładaj, że pójdziesz na nie po to, by się odchudzić czy pracować nad figurą, bo w ten sposób zajęcia zmienia się w narzędzie tortur, które nie przybliżą cię do akceptacji.

Poszukaj aktywności, którą lubisz, która z pewnością sprawi ci przyjemność. Może to być rower, pływanie, nordic walking, joga, aerobik czy lekcje samby. Wybór należy do ciebie. By polubić swoje ciało musisz nawiązać z nim kontakt, poczuć je.

Doświadczenia wielu terapeutów wskazują, że dzięki ćwiczeniom fizycznym wzrasta nasza akceptacja ciała, nawet, jeśli waga nie spada. Ruch sprawia, że lepiej postrzegamy swoją fizyczność. To, że twoje gesty nabiorą gracji, ruchy sprężystości a sylwetka wysmukleje, będzie korzyścią zupełnie dodatkową! Poza tym, może się okazać, że wręcz polubisz nieco okrągłe biodra, bo to dzięki nim możesz być seksowna i zatańczyć taniec brzucha tak, by wprawić w ruch przewieszoną na nich kolorową chustę.

Docenisz również swoje ciało i poczujesz do niego wdzięczność, gdy zdasz sobie sprawę, że to za jego pośrednictwem możliwe jest wielkie bogactwo doznań: wiatr we włosach i słońce na twarzy pod-

EKSPERT RADZI



Oddech darem dla ciała

Sylwia Krajewska
psycholog, psychoterapeuta
z Psychocentrum w Warszawie

Wakceptacji i pokochaniu siebie szalenie istotny jest oddech, najlepiej przeponowy. Warto nauczyć się oddychać świadomie. Połóż się wygodnie na podłodze, rękę połóż na brzuchu, tuż pod mostkiem. Oddychaj powoli tak, byś przy każdym wdechu czuła jak brzuch unosił się, a przy wydechu opada. Poleż tak parę minut. Staraj się nie myśleć o niczym, nie roztrząsać problemów dnia. Możesz też włączyć jakąś przyjemną spokojną muzykę. Poczujesz jak ciało się uspokaja. Zrób sobie taki seans przynajmniej raz w tygodniu. Świadome oddychanie daje nam poczucie oparcia w sobie, dzięki niemu uczymy się dbać o ciało. Rozumiejąc je, zwracamy uwagę na nasze potrzeby, pragnienia, ograniczenia. Oddech to miłość, jaką kierujemy do siebie.

czas letnich rowerowych wycieczek. Ogromna przyjemność, jaką daje taniec w ramionach dobrego partnera czy pieszczota wody na skórze podczas pływania w jeziorze.

Co myślisz o jedzeniu? Odkąd pamiętasz: liczysz kalorie, pilnujesz tego, co jesz i jesteś na diecie? Prawdopodobnie zapomniałaś już, że jedzenie jest czymś, co służy twojemu zdrowiu, a nawet przyjemności! W ten sposób spotykają się z brakiem akceptacji. W dodatku, kiedy starasz się kontrolować dietę, czyli rzeczywistość, nie ma mowy o poczuciu bezpieczeństwa. Aby to zmienić, przynajmniej raz w tygodniu urządz sobie pyszną ucztę. Nie myśl wtedy o kaloriach, ale o smakach, jakie lubisz i na które masz ochotę. Czerp z jedzenia wyłącznie przyjemność! Przecież dobre jedzenie to jeden ze skuteczniejszych sposobów na dopieszczenie ciała, sprawienie mu rozkoszy. Pozwól mu poczuć to szczęście choć raz w tygodniu bez poczucia winy.

Zatroszcz się Smaruj ciało balsamami, rób mu peeling, pilnuj, by regularnie odpoczywało i spało odpowiednią ilość godzin. Karm je zdrowo, przykładając wagę, by dostarczać mu wszystkich niezbędnych składników. Traktując je z troską, poczujesz, że jest tej troski warte. To tak, jakbyś opiekowała się z czułością małym kotkiem – poprzez dawanie mu uwagi, miłości i pieczy przywiązujesz się do zwierzątka i zaczynasz je kochać. Z ciałem będzie podobnie.

Agata Domańska

Warto ćwiczyć samoakceptację. Jak? Uśmiechaj się do siebie, a twoje ciało nauczy się odczytywać ten uśmiech jako znak miłości własnej.