

АЛИНА ИЛЬЯСОВА

ЛИШНИЙ ВЕС И СЕКС

Как перестать прятаться



18+

Алина Ильясова

**Лишний вес и секс: как
перестать прятаться**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Лишний вес и секс: как перестать прятаться / А. Ильясова —
«Автор», 2026

Эта книга — не о диетах и не о том, как похудеть к лету. Она о том, как вернуть себе право на удовольствие, близость и желание в том теле, которое у вас есть. Психолог и сексолог с многолетним опытом мягко и с юмором разбирает, откуда берётся стыд за тело, почему мы прячемся под одеялом и откладываем жизнь «до похудения». Вы узнаете, как работает внутренний критик, как вес влияет на физиологию и когда это миф, как говорить с партнёром о своих потребностях, принимать комплименты и перестать бояться быть смешным. С упражнениями, историями из практики и 30-дневным челленджем «Перестать прятаться». Вы заслуживаете любви и удовольствия — прямо сейчас.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему мы прячемся?	5
Глава 1. Внутренний критик и «карта тела»	12
Глава 2. Стыд против вины: Враги близости	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алина Ильясова

Лишний вес и секс: как перестать прятаться

Введение. Почему мы прячемся?

Эта книга не о диетах. Не о том, как сбросить двадцать килограммов к лету, не о том, как «заставить» себя полюбить спортзал и не о том, как превратить своё тело в произведение искусства, достойное обложки глянцевого журнала. Таких книг написано великое множество, и, честно говоря, большинство из них приносят больше вреда, чем пользы. Они учат вас смотреть на себя как на проект, который нужно срочно переделать, как на проблему, которую нужно решить, как на черновик, который никогда не станет чистовиком.

Эта книга о другом. Она о том, как перестать прятаться. О том, как вернуть себе право на удовольствие, на близость, на желание и на то, чтобы быть желанным. О том, как отделить свою личность от цифры на весах. О том, как перестать ждать, пока вы станете «достаточно хорошим», чтобы разрешить себе жить полной жизнью — включая жизнь интимную, чувственную, страстную и нежную.

Я пишу эту книгу для мужчин и женщин. Для тех, кто состоит в отношениях и для тех, кто одинок. Для тех, кто весит на десять килограммов больше, чем хотел бы, и для тех, для кого эта разница измеряется десятками. Для тех, кто прячется под одеялом, под широкой одеждой, под шутками, под работой, под бесконечным «потом». Для тех, кто устал прятаться.

Давайте начнём с честного разговора. Без осуждения, без морализаторства, без пустых обещаний. Только правда, только наука, только живые истории и только практические шаги, которые можно сделать уже сегодня.

Миф о «нормальном» теле

Мы живём в мире, который навязывает нам определённый образ того, как должно выглядеть тело. Это тело молодое, подтянутое, без единой складки, без единого волоска не там, где надо, без единого грамма лишнего веса. Это тело, которое никогда не потеет в неподходящий момент, не издаёт странных звуков, не пахнет по-человечески, не устаёт, не болеет и не стареет. Это тело, которого не существует.

И тем не менее, мы сравниваем себя с этим призраком. Мы смотрим на отредактированные фотографии, на отфильтрованные изображения, на тела, которые прошли через руки десятков специалистов по ретуши, и думаем: «Почему я не такой?» Мы листаем бесконечные ленты, где люди демонстрируют свои «идеальные» тела, и не понимаем, что видим лишь вершину айсберга — тщательно отобранные кадры, лучший свет, удачный ракурс, а иногда и прямую ложь.

Индустрия красоты зарабатывает миллиарды на нашей неуверенности. Чем больше мы ненавидим своё тело, тем больше денег мы готовы потратить на то, чтобы его «исправить». Нам продают кремы, которые «убирают» целлюлит, хотя целлюлит — это нормальная особенность женской кожи, связанная с особенностями строения соединительной ткани. Нам продают таблетки для похудения, которые либо не работают, либо опасны для здоровья. Нам продают одежду, которая «стропнит» и «моделирует», как будто наше тело — это глина, которую нужно постоянно лепить заново.

Порноиндустрия добавляет к этому свою лепту. В порно мы видим тела, которые тоже далеки от реальности. Актёры и актрисы проходят строгий отбор, их тела часто изменены

хирургически, а сцены снимаются часами, чтобы в финальный монтаж попали только самые «выигрышные» секунды. Мы смотрим на это и делаем вывод: «Вот как должно быть». А потом смотрим на себя и на своего партнёра и чувствуем разочарование. Хотя разочарование — это не про реальность, это про несоответствие вымышленному стандарту.

Реальность гораздо разнообразнее и интереснее. Реальные тела бывают большими и маленькими, высокими и низкими, гладкими и волосатыми, упругими и мягкими. Реальные тела потеют, издаются звуки, имеют запах. Реальные тела не всегда готовы к сексу по щелчку пальцев. Реальные тела устают, болеют, меняются с возрастом. И именно в этой реальности живёт настоящая близость — не в глянцевого идеале, а в живом, дышащем, несовершенном теле.

Статистика и реальность

Давайте поговорим о цифрах. По данным Всемирной организации здравоохранения, более половины взрослого населения планеты имеет избыточный вес или ожирение. Это не «отклонение от нормы», это новая норма. Миллиарды людей живут в телах, которые не соответствуют рекламным стандартам. И миллиарды людей занимаются сексом. Это факт, который невозможно игнорировать.

Люди с лишним весом вступают в отношения, женятся, выходят замуж, заводят детей, занимаются любовью, испытывают страсть, нежность, возбуждение и оргазм. Они делают это не вопреки своему телу, а вместе с ним. Их тела — это не препятствие для удовольствия, это инструмент удовольствия. И всё же очень многие из них чувствуют себя неловко, стесняются, избегают секса или не получают от него полного удовольствия.

Почему так происходит? Потому что мы живём в культуре, которая научила нас стыдиться своего тела. Мы впитали этот стыд с молоком матери, мы слышали его в комментариях родственников, в шутках одноклассников, в рекламе, в фильмах, в социальных сетях. Мы научились прятаться — под одеждой, под одеялом, под отговорками, под работой, под юмором. Мы научились думать, что наше тело — это проблема, которую нужно решить, прежде чем мы получим право на счастье.

Эта книга предлагает другой путь. Не путь борьбы с телом, а путь примирения с ним. Не путь ожидания, а путь действия. Не путь стыда, а путь принятия. Это не значит, что вы должны отказаться от желания изменить своё тело, если оно у вас есть. Это значит, что вы не должны ставить свою жизнь на паузу, пока эти изменения не произойдут. Потому что жизнь — она здесь и сейчас. И секс — он тоже здесь и сейчас.

Обещание книги

Я не обещаю вам, что после прочтения этой книги вы похудеете. Я не обещаю, что все ваши проблемы с телом исчезнут, как по волшебству. Я не обещаю, что вы станете самым уверенным в себе человеком на планете. Это было бы ложью, а ложь — плохой фундамент для доверия между автором и читателем.

Что я обещаю, так это честный разговор. Я обещаю рассказать вам о том, как работает психология тела, как формируется образ себя, как стыд блокирует возбуждение и как можно с этим работать. Я обещаю поделиться историями людей, которые прошли этот путь — с ошибками, с сомнениями, с победами и поражениями. Я обещаю дать вам практические инструменты, которые вы сможете применить уже сегодня, если захотите.

Эта книга состоит из четырёх частей. В первой части мы поговорим о психологии тела — о том, как формируется наш образ себя, откуда берётся стыд и что с ним делать. Во второй части мы перейдём к сексологии — к тому, как вес влияет на физиологию, как говорить о своих потребностях и как перестать сравнивать себя с порностандартами. В третьей части мы обсудим отношения — как быть с партнёром, как проявлять инициативу, как переживать отказ

и как ходить на свидания, не прячась. В четвёртой части мы перейдём к практике — к упражнениям, техникам и челленджам, которые помогут вам вернуть себе тело и удовольствие.

Я призываю вас читать эту книгу не как учебник, который нужно «пройти», а как разговор с другом, который понимает, о чём вы переживаете. Возможно, какие-то главы отзовутся вам больше, какие-то — меньше. Возможно, какие-то упражнения покажутся странными, а какие-то — спасительными. Это нормально. У каждого свой путь. Важно только одно: вы решили перестать прятаться. И это уже огромный шаг.

Для кого эта книга

Эта книга для вас, если вы когда-нибудь отказывались от секса, потому что «сегодня я выгляжу не очень». Если вы когда-нибудь занимались любовью в темноте, потому что боялись, что партнёр увидит ваше тело. Если вы когда-нибудь втягивали живот, напрягали мышцы, принимали неудобные позы только для того, чтобы казаться «лучше». Если вы когда-нибудь думали: «Вот похудею — тогда и заживу». Если вы когда-нибудь плакали, глядя в зеркало. Если вы когда-нибудь чувствовали, что ваше тело — это клетка, а не дом.

Эта книга для вас, если вы устали ждать. Устали откладывать. Устали прятаться. Если вы готовы к тому, чтобы посмотреть в лицо своим страхам — не для того, чтобы победить их раз и навсегда, а для того, чтобы перестать позволять им управлять вашей жизнью. Если вы готовы к тому, чтобы начать жить в своём теле — не идеальном, не «исправленном», не соответствующем чьим-то стандартам, а просто своим.

Эта книга для вас, если вы хотите вернуть себе радость близости. Не «несмотря на» вес, а вместе с ним. Потому что ваше тело — это не проблема. Это вы. И вы заслуживаете удовольствия, нежности, страсти и любви. Прямо сейчас. В том теле, которое у вас есть.

Как пользоваться этой книгой

Я предлагаю вам читать эту книгу последовательно, главу за главой. В каждой главе есть теоретическая часть, истории из жизни и практические упражнения. Упражнения — это не домашнее задание, которое нужно «сдать». Это приглашение к исследованию. Если какое-то упражнение вызывает у вас сопротивление — это нормально. Сопротивление часто означает, что мы приблизились к чему-то важному. Если какое-то упражнение кажется вам слишком простым — попробуйте сделать его и посмотрите, что получится. Иногда самые простые вещи оказываются самыми глубокими.

В конце книги вы найдёте приложения: словарь терминов, список ресурсов для дальнейшего изучения и чек-лист для партнёра. Эти материалы помогут вам продолжить работу над собой и углубить понимание темы.

Я также хочу предупредить вас: эта книга не заменяет консультацию специалиста. Если вы переживаете серьёзные психологические трудности, связанные с телом или с сексуальностью, если вы столкнулись с травмой, если ваши отношения находятся в кризисе — пожалуйста, обратитесь к психологу или сексологу. Книга может быть поддержкой, но она не может быть заменой живого профессионального общения.

Немного о терминах

В этой книге я буду использовать разные термины, и мне хочется сразу договориться о том, что они означают. Я не буду использовать слово «толстый» как оскорбление. Я буду использовать его как описательное слово, которое не несёт негативной оценки. Я знаю, что для многих людей это слово является болезненным, и я уважаю эти чувства. Но я также знаю, что запрет на слово не решает проблему. Проблема не в слове, а в том смысле, который мы в него вкладываем. Я предлагаю вместе с вами переосмыслить этот смысл.

Я буду использовать термин «лишний вес» как условное обозначение для веса, который человек считает для себя проблемным. Это субъективное ощущение, а не медицинский диагноз. Я не буду ставить диагнозы и не буду давать медицинских рекомендаций. Я буду говорить о психологии, о сексологии, об отношениях.

Я буду использовать слово «партнёр» как гендерно-нейтральный термин. Это не значит, что я игнорирую различия между мужчинами и женщинами. Это значит, что я хочу, чтобы каждый читатель мог примерить на себя то, о чём я говорю, независимо от того, с кем он состоит в отношениях.

Почему мы прячемся: короткий экскурс в психологию

Прежде чем мы перейдём к первой главе, давайте разберёмся с одним важным вопросом: почему мы прячемся? Что заставляет нас отказываться от удовольствия, от близости, от жизни? Ответ на этот вопрос лежит в области психологии — в том, как формируется наш образ себя и как работает стыд.

Стыд — это одна из самых сильных и самых разрушительных эмоций. Это не вина, которая говорит: «Я сделал что-то плохое». Это стыд, который говорит: «Я сам плохой». Стыд за тело — это стыд за то, что мы не соответствуем стандарту, за то, что мы «не такие, как надо». Этот стыд формируется в детстве, когда мы слышим комментарии взрослых, когда нас дразнят сверстники, когда мы сравниваем себя с другими детьми и приходим к выводу, что с нами что-то не так.

Стыд заставляет нас прятаться. Мы прячемся под одеждой, потому что боимся, что кто-то увидит наши складки. Мы прячемся под одеялом, потому что боимся, что партнёр увидит наше тело. Мы прячемся за шутками, потому что боимся, что кто-то заметит нашу неуверенность. Мы прячемся за работой, потому что боимся, что у нас не хватит смелости на близость. Мы прячемся за бесконечным «потом», потому что боимся, что «сейчас» — это недостаточно хорошо.

Но у стыда есть одна особенность: чем больше мы прячемся, тем сильнее он становится. Чем больше мы избегаем ситуаций, которые вызывают стыд, тем больше власти мы ему даём. Чем больше мы откладываем жизнь, тем меньше её остаётся. Это порочный круг, из которого можно вырваться только одним способом: перестать прятаться. Не потому, что мы перестали чувствовать стыд, а потому, что мы решили, что жизнь важнее стыда.

Эта книга — о том, как сделать этот выбор. О том, как перестать ждать, пока стыд исчезнет, и начать жить, несмотря на него. О том, как вернуть себе тело и удовольствие. О том, как перестать прятаться.

История первая: Марина и одеяло

Марина пришла на консультацию с запросом, который я слышу очень часто: «Я не могу заниматься сексом с мужем, потому что стыжусь своего тела». Марине тридцать восемь лет, она замужем двенадцать лет, у неё двое детей. После вторых родов она набрала двадцать килограммов, и с тех пор её интимная жизнь практически остановилась.

«Я придумываю отговорки, — рассказывала она. — Говорю, что устала, что болит голова, что дети могут проснуться. Иногда я соглашаюсь, но только в темноте и только под одеялом. Я не позволяю ему видеть меня. Я не позволяю ему прикасаться к моему животу. Я всё время думаю о том, как я выгляжу, вместо того чтобы получать удовольствие».

Марина и её муж любят друг друга. Он неоднократно говорил ей, что она красива, что он хочет её, что ему нравится её тело. Но Марина не верит ему. «Он говорит это, потому что должен. Он же мой муж. Что он ещё может сказать?» — объясняла она.

Мы работали с Мариной несколько месяцев. Мы говорили о том, как формировался её стыд, откуда он взялся, как он связан с её отношениями с матерью, которая всю жизнь кри-

тиковала свою внешность и внешность дочери. Мы говорили о том, как Марина научилась прятаться — сначала от матери, потом от сверстников, потом от мужа, а в конечном счёте от самой себя.

Постепенно Марина начала делать маленькие шаги. Сначала она согласилась на то, чтобы заниматься сексом при свечах — не в полной темноте, но и не при ярком свете. Потом она позволила мужу прикоснуться к своему животу. Потом она решилась на то, чтобы посмотреть на себя в зеркало во время близости. Это было страшно. Это было неловко. Это было смешно. Но это было начало.

Через полгода Марина сказала мне: «Я не стала любить своё тело. Но я перестала его ненавидеть. И я перестала позволять этому чувству управлять моей жизнью. Мы с мужем снова занимаемся любовью. Иногда я всё ещё стесняюсь. Но это уже не мешает мне получать удовольствие».

История Марины — это не история о волшебном исцелении. Это история о маленьких шагах, о постепенных изменениях, о принятии того, что идеала не существует. Это история о том, что можно перестать прятаться, даже если стыд никуда не исчез. Потому что жизнь — она здесь и сейчас. И секс — он тоже здесь и сейчас.

История вторая: Андрей и спортзал

Андрей — мужчина сорока двух лет, который всю жизнь боролся со своим весом. В детстве он был полным ребёнком, и это стало источником постоянных насмешек. Он вырос, похудел, потом снова набрал вес, потом снова похудел. Его жизнь напоминала качели: диета, спортзал, срыв, набор веса, новая диета. И так по кругу.

«Я не могу заниматься сексом, пока не приведу себя в форму, — говорил он. — Я не могу позволить женщине увидеть меня таким. Я должен сначала похудеть».

Андрей откладывал жизнь на потом. Он не ходил на свидания, потому что «сначала надо похудеть». Он не знакомился с женщинами, потому что «сначала надо похудеть». Он не позволял себе даже думать об отношениях, потому что «сначала надо похудеть». Но похудеть не получалось. Точнее, получалось, но ненадолго. А потом вес возвращался, и вместе с ним возвращалось чувство неудачи.

Мы работали с Андреем над тем, чтобы отделить его личность от его веса. Над тем, чтобы понять, что он — это не цифра на весах. Над тем, чтобы перестать ждать, пока он станет «достаточно хорошим», и начать жить сейчас.

Это была непростая работа. Андрей сопротивлялся. Он говорил, что я не понимаю, что ему тяжело, что он не может просто взять и принять себя. Я не спорил. Я не говорил ему, что он должен полюбить своё тело. Я говорил ему, что он может перестать ненавидеть себя настолько, чтобы перестать откладывать жизнь.

Через год Андрей встретил женщину. Он не был в «идеальной форме». Он всё ещё весил больше, чем хотел бы. Но он решил, что жизнь важнее веса. Они начали встречаться. Через несколько месяцев они впервые занялись любовью. Андрей рассказывал мне, что это было неловко, что он стеснялся, что он думал о том, как он выглядит. Но он также рассказывал, что это было прекрасно. Потому что близость — она не про идеальное тело. Она про доверие, про нежность, про присутствие.

История третья: Ольга и юмор

Ольга — женщина пятидесяти лет, которая после развода решила, что её сексуальная жизнь закончена. «Кому нужна женщина с таким телом? — говорила она. — Я старая, я толстая, я никому не интересна».

Ольга пряталась за свою работу, за заботу о взрослых детях, за бесконечные дела. Она избегала любых ситуаций, где могла бы встретить мужчину. Она не ходила в кафе, не ходила в театры, не ходила на вечеринки. Она сидела дома и смотрела сериалы.

Но однажды она встретила мужчину. Это произошло случайно: они столкнулись в очереди в магазине. Он пошутил, она засмеялась. Они разговорились. Он пригласил её на кофе. Она согласилась — сама не понимая, почему.

«Я думала, что это будет просто кофе, — рассказывала Ольга. — А оказалось, что это было начало чего-то большего. Он оказался интересным, добрым, внимательным. И он смотрел на меня так, как на меня давно никто не смотрел».

Ольга и её мужчина начали встречаться. Она всё ещё стеснялась своего тела. Она всё ещё пряталась под широкой одеждой. Но она также начала замечать, что её мужчина не обращает внимания на то, что она считает недостатками. Он обращал внимание на её глаза, на её улыбку, на её смех. Он говорил ей комплименты, и постепенно она начала верить ему.

«Я не стала моделью, — говорила Ольга. — Но я перестала чувствовать себя невидимкой. Я перестала чувствовать, что моё тело — это приговор. Я начала жить».

История Ольги — это история о том, что никогда не поздно. Никогда не поздно перестать прятаться. Никогда не поздно вернуть себе право на удовольствие. Никогда не поздно начать жить.

Что нас ждёт впереди

В следующих главах мы будем говорить о многом. Мы будем говорить о внутреннем крике, который живёт в голове у каждого из нас и который не даёт нам покоя. Мы будем говорить о стыде и о том, как он блокирует возбуждение. Мы будем говорить о том, как вес влияет на физиологию и как адаптировать секс под своё тело. Мы будем говорить о том, как разговаривать с партнёром о своих потребностях и границах. Мы будем говорить о свиданиях, об инициативе, об отказе. Мы будем говорить о практике — о конкретных упражнениях, которые помогут вам вернуть себе тело и удовольствие.

Я не обещаю вам, что путь будет лёгким. Он не будет лёгким. Но я обещаю вам, что он будет интересным. Я обещаю вам, что вы узнаете о себе много нового. Я обещаю вам, что вы найдёте инструменты, которые помогут вам жить полной жизнью — в том теле, которое у вас есть.

Давайте начнём. Давайте перестанем прятаться.

Практическое упражнение: «Письмо своему телу»

Прежде чем мы перейдём к первой главе, я предлагаю вам небольшое упражнение. Возьмите лист бумаги и ручку. Найдите место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобно. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. А теперь напишите письмо своему телу.

Это не должно быть идеальное письмо. Это не должно быть красивое письмо. Это может быть злое письмо. Это может быть грустное письмо. Это может быть благодарное письмо. Это может быть письмо, в котором вы просто перечисляете всё, что вы чувствуете по отношению к своему телу.

Начните так: «Дорогое тело, я хочу тебе сказать...»

Пишите всё, что приходит в голову. Не цензурируйте себя. Не останавливайтесь. Если вам хочется плакать — плачьте. Если вам хочется смеяться — смейтесь. Если вам хочется порвать лист — порвите его. Это ваше письмо. Это ваш разговор с собой.

Когда вы закончите, перечитайте написанное. Что вы чувствуете? Что вы заметили? Есть ли что-то, что вас удивило? Есть ли что-то, что вы хотели бы изменить?

Это письмо — начало вашего пути. Вы можете возвращаться к нему снова и снова. Вы можете писать новые письма. Вы можете сжечь это письмо или сохранить его. Главное — вы

начали разговор. Разговор с собой. Разговор со своим телом. Разговор, который, возможно, вы откладывали годами.

Заключительное слово введения

Эта книга — приглашение. Приглашение к тому, чтобы посмотреть в лицо своим страхам. Приглашение к тому, чтобы перестать прятаться. Приглашение к тому, чтобы вернуть себе право на удовольствие, на близость, на любовь.

Я не знаю, кто вы. Я не знаю, как выглядит ваше тело. Я не знаю, что вы пережили. Но я знаю одно: вы заслуживаете счастья. Вы заслуживаете удовольствия. Вы заслуживаете любви. Независимо от того, сколько вы весите. Независимо от того, как вы выглядите. Независимо от того, что вам говорили другие.

Давайте начнём этот путь вместе. Давайте перестанем прятаться.

Эта часть книги посвящена тому, что происходит у нас в голове, когда мы смотрим на себя в зеркало. Мы поговорим о внутреннем критике, который живёт в каждом из нас и который часто бывает громче и жёстче любого внешнего врага. Мы разберёмся, как формируется образ тела, откуда берётся стыд и чем он отличается от вины. Мы поговорим о ловушке «пока я не похудею» и о том, как она крадёт у нас годы жизни, близости и удовольствия. И мы начнём работу с практическими инструментами, которые помогут вам подружиться со своим телом — не потому, что оно идеально, а потому, что оно ваше.

Я хочу сразу предупредить: в этой части будет много непростого. Мы будем говорить о детских травмах, о болезненных воспоминаниях, о том, что мы привыкли прятать не только от других, но и от самих себя. Это может быть некомфортным. Это нормально. Рост почти всегда сопровождается дискомфортом. Но я обещаю вам, что вместе с дискомфортом будет и облегчение. Будет понимание. Будет сострадание к себе. И будут практические шаги, которые можно сделать уже сегодня.

Глава 1. Внутренний критик и «карта тела»

Представьте себе, что вы идёте по улице и вдруг слышите голос. Он звучит у вас в голове, но он такой отчётливый, такой знакомый, такой громкий, что кажется, будто кто-то на самом деле говорит вам в ухо. Этот голос комментирует всё, что вы делаете. Он комментирует вашу походку, вашу одежду, вашу фигуру, ваше лицо. Он говорит: «Ты выглядишь ужасно», «Ты слишком толстый», «Ты никогда не похудеешь», «Кто вообще захочет тебя такого», «Ты никому не интересен», «Ты — это твоё тело, а твоё тело — это проблема».

Этот голос — ваш внутренний критик. Он есть у каждого из нас. У кого-то он звучит громче, у кого-то тише. У кого-то он говорит шёпотом, у кого-то кричит. У кого-то он появляется только в определённых ситуациях — например, когда вы раздеваетесь перед зеркалом или когда вы собираетесь на свидание. У кого-то он звучит постоянно, как фон, как радио, которое невозможно выключить.

Внутренний критик — это не просто неприятное явление. Это серьёзная сила, которая влияет на нашу жизнь. Он влияет на то, как мы одеваемся, как мы двигаемся, как мы едим, как мы занимаемся сексом. Он влияет на то, какие решения мы принимаем и какие возможности мы упускаем. Он влияет на то, как мы относимся к себе и как мы позволяем другим относиться к нам.

В этой главе мы разберёмся, откуда берётся внутренний критик, как он формируется и как он связан с нашим образом тела. Мы поговорим о детском опыте, о травмах и о комментариях значимых взрослых. Мы сделаем упражнение «Карта моего тела», которое поможет вам увидеть, какие зоны своего тела вы любите, какие игнорируете и какие ненавидите. И мы разберёмся с эффектом прожектора — психологическим феноменом, который заставляет нас думать, что другие видят нас так же, как мы сами.

Как формируется образ тела

Образ тела — это не то, как наше тело выглядит на самом деле. Это то, как мы его воспринимаем. Это совокупность наших мыслей, чувств, убеждений и воспоминаний, связанных с нашим телом. Образ тела формируется на протяжении всей жизни, но самые важные этапы его формирования приходятся на детство и подростковый возраст.

В детстве мы не рождаемся с ненавистью к своему телу. Мы рождаемся с телом, которое просто есть. Мы не думаем о том, толстые мы или худые, красивые или некрасивые, правильные или неправильные. Мы просто живём в своём теле: бегаем, прыгаем, пачкаемся, обнимаемся, исследуем мир. Наше тело — это не объект для оценки, это инструмент для жизни.

Но постепенно, по мере взросления, мы начинаем слышать комментарии. Мы начинаем слышать, что наше тело — это не просто тело, это что-то, что можно оценивать. Нам говорят: «Ты такой худенький», «Ты такая пухленькая», «Ты бы немного подрос», «Ты бы немного похудел». Нам говорят это с разной интонацией: иногда с любовью, иногда с заботой, иногда с осуждением, иногда с насмешкой. Но в любом случае мы усваиваем главное: наше тело — это проблема, которую нужно решить.

Значимые взрослые играют огромную роль в формировании нашего образа тела. Это могут быть родители, бабушки и дедушки, тёти и дяди, учителя, тренеры. Их слова оставляют след, даже если они говорят их из лучших побуждений. Мама, которая говорит: «Ты бы не ел так много сладкого, а то растолстеешь» — она хочет добра. Она беспокоится о здоровье. Но её слова могут остаться с нами на всю жизнь. Мы можем забыть, что именно она сказала, но мы никогда не забудем, что мы почувствовали. Мы почувствовали, что с нами что-то не так. Мы почувствовали, что наше тело — это нечто, за что нужно извиняться.

Комментарии сверстников тоже оставляют след. Дети бывают жестокими. Они могут дразнить за полноту, за худобу, за рост, за одежду, за что угодно. Эти насмешки могут казаться мелочью взрослым, но для ребёнка это травма. Ребёнок не имеет ресурсов, чтобы справиться с насмешками. Он не понимает, что насмешки — это про тех, кто насмехается, а не про него. Он просто чувствует боль и стыд. И он делает вывод: «Со мной что-то не так».

Травмы, связанные с телом, могут быть разными. Это может быть опыт насилия — физического, эмоционального, сексуального. Это может быть опыт медицинских вмешательств, которые оставили шрамы. Это может быть опыт издевательств в школе. Это может быть опыт публичного унижения, когда кто-то сказал что-то о вашем теле в присутствии других людей. Любая из этих травм может стать основой для формирования негативного образа тела.

Важно понимать: образ тела — это не приговор. Это не что-то, что дано нам раз и навсегда. Это то, что можно менять. Это то, что можно исследовать. Это то, что можно перестраивать. Но для этого нужно сначала увидеть, как он формировался. Нужно увидеть, какие голоса звучат у нас в голове, чьи это голоса, что они говорят и что они от нас хотят.

Давайте разберём несколько типичных сценариев формирования негативного образа тела.

Сценарий первый: «Ты у нас будешь красивой»

Маленькая девочка растёт в семье, где внешность имеет огромное значение. Мама постоянно говорит о диетах, о том, как важно следить за фигурой, о том, что «мужчины любят глазами». Бабушка вздыхает, глядя на фотографии молодости: «Вот я была стройная, а теперь...» Девочка слышит эти разговоры, она впитывает их. Она понимает, что быть красивой — это важно. Она понимает, что красота — это что-то, что нужно постоянно поддерживать. Она начинает оценивать себя через призму внешности. И когда её тело начинает меняться в подростковом возрасте — а оно неизбежно меняется, — она воспринимает эти изменения как катастрофу. Ей кажется, что она теряет свою ценность.

Сценарий второй: «Ты такой худой, ешь больше»

Мальчик растёт в семье, где его постоянно заставляют есть. «Ты такой худой, — говорит бабушка. — Ешь больше, а то тебя ветром сдует». Мальчик ест. Он ест, чтобы порадовать бабушку. Он ест, чтобы не быть худым. Но со временем он начинает набирать вес. И тогда те же самые люди начинают говорить: «Ты что-то разъелся. Надо следить за собой». Мальчик оказывается в ловушке: его сначала заставляли есть, а потом стали осуждать за то, что он ест. Он перестаёт понимать, что правильно. Он перестаёт доверять своему телу. Он перестаёт доверять себе.

Сценарий третий: «Ты не такой, как все»

Ребёнок растёт в теле, которое отличается от тел сверстников. Может быть, он выше или ниже, полнее или худее, сильнее или слабее. Он чувствует это отличие. Он видит, как на него смотрят. Он слышит комментарии — иногда добрые, иногда злые, иногда просто любопытные. Он начинает думать: «Почему я не такой, как все? Что со мной не так?» Он начинает прятаться. Он начинает избегать ситуаций, где его тело может стать объектом внимания. Он начинает ненавидеть своё тело за то, что оно делает его «другим».

Сценарий четвёртый: «Ты сам виноват»

Ребёнок сталкивается с травмой — насилием, издевательствами, унижением. Он не понимает, почему это происходит. Он не понимает, что это не его вина. Он начинает искать причину в себе. И часто он находит её в своём теле. «Меня дразнят, потому что я толстый». «Меня обижают, потому что я некрасивая». «Меня не любят, потому что я не такой, как надо». Тело становится козлом отпущения. Тело становится тем, что можно ненавидеть, потому что ненавидеть насильника — слишком страшно, а ненавидеть себя — привычно.

Все эти сценарии объединяет одно: в какой-то момент мы усваиваем идею, что наше тело — это проблема. Мы усваиваем, что наше тело — это то, что нужно исправлять, скрывать, стыдиться. Мы усваиваем, что наше тело — это не дом, а клетка.

Но это можно изменить. И первый шаг к изменению — это осознание. Нужно увидеть, как формировался наш образ тела. Нужно увидеть, чьи голоса звучат у нас в голове. Нужно увидеть, какие убеждения о себе мы несём. Только тогда мы сможем начать с ними работать.

Упражнение: «Карта моего тела»

Я предлагаю вам упражнение, которое называется «Карта моего тела». Это упражнение поможет вам увидеть, как вы относитесь к разным частям своего тела, какие зоны вы любите, какие игнорируете и какие ненавидите.

Возьмите лист бумаги и ручку. Найдите место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобно. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

А теперь нарисуйте контур человеческого тела. Это может быть просто схематичный силуэт — не нужно быть художником. Важно, чтобы этот силуэт был достаточно большим, чтобы вы могли отметить на нём разные зоны.

Теперь возьмите три разных цвета. Например, красный, жёлтый и зелёный. Красный будет означать зоны, которые вы ненавидите или сильно не любите. Жёлтый — зоны, которые вы игнорируете или к которым относитесь нейтрально. Зелёный — зоны, которые вы любите или хотя бы принимаете.

Начните с головы. Что вы чувствуете по отношению к своему лицу? К волосам? К глазам? К носу? К губам? К подбородку? Отметьте эти зоны соответствующим цветом.

Перейдите к шее и плечам. Что вы чувствуете? Есть ли здесь зоны, которые вам нравятся? Есть ли зоны, которые вы хотели бы изменить?

Продолжайте двигаться вниз. Грудь, живот, спина, руки, бёдра, ноги, стопы. Отмечайте каждую зону. Не торопитесь. Позвольте себе почувствовать, что вы чувствуете.

Когда вы закончите, посмотрите на свою карту. Что вы видите? Каких цветов больше? Есть ли зоны, которые вы отметили красным? Есть ли зоны, которые вы отметили зелёным? Есть ли зоны, которые вы вообще забыли отметить — может быть, вы их просто не замечаете?

Теперь я предлагаю вам несколько вопросов для размышления. Запишите свои ответы, если хотите.

Первый вопрос: какие зоны я отметил красным и почему? Что именно я чувствую по отношению к этим зонам? Откуда взялось это чувство? Есть ли у него история?

Второй вопрос: какие зоны я отметил зелёным и почему? Что мне нравится в этих зонах? Как я могу использовать это чувство, чтобы улучшить отношение к своему телу в целом?

Третий вопрос: какие зоны я отметил жёлтым? Почему я их игнорирую? Что было бы, если бы я обратил на них больше внимания?

Четвёртый вопрос: если бы я мог поговорить со своим телом, что бы я сказал каждой из этих зон? Что бы я сказал красным зонам? Что бы я сказал зелёным? Что бы я сказал жёлтым?

Это упражнение может быть эмоционально сложным. Вы можете обнаружить, что ненавидите больше частей своего тела, чем думали. Вы можете обнаружить, что есть зоны, которые вы вообще не замечаете — как будто их нет. Вы можете обнаружить, что есть зоны, которые вы любите, но стесняетесь этого. Всё это нормально. Всё это — часть вашего пути.

Важно: это упражнение не о том, чтобы заставить вас полюбить все части своего тела прямо сейчас. Это упражнение о том, чтобы увидеть, где вы находитесь. Потому что невозможно изменить то, что вы не видите. Невозможно полюбить то, что вы отрицаете. Невозможно принять то, что вы игнорируете.

Вы можете возвращаться к этому упражнению снова и снова. Вы можете заметить, как ваша карта меняется со временем. Вы можете заметить, как красные зоны постепенно становятся жёлтыми, а жёлтые — зелёными. Это процесс. Это путь. И вы уже на нём.

Почему мы думаем, что другие видят нас так же, как мы сами

Есть один психологический феномен, который очень сильно влияет на наше отношение к своему телу. Он называется эффект прожектора. Суть его проста: нам кажется, что другие люди замечают нас гораздо больше, чем на самом деле. Нам кажется, что мы находимся в центре внимания, что все смотрят на нас, что все оценивают нас. Нам кажется, что наши недостатки видны всем, как будто на них направлен прожектор.

Эффект прожектора был впервые описан психологами Томасом Гиловичем и его коллегами в 2000 году. Они провели эксперимент, в котором студентам предлагалось прийти на занятие в нелепой футболке. Студенты думали, что их запомнят почти все. На самом деле их заметили гораздо меньше людей, чем они предполагали. Этот эксперимент показал, что мы переоцениваем внимание других к нам.

Эффект прожектора работает и в отношении тела. Нам кажется, что все видит наш живот, наши складки, нашу полноту. Нам кажется, что все оценивают нас и, конечно, оценивают негативно. Нам кажется, что наш вес — это первое, что бросается в глаза. Но это не так. Люди заняты собой. Люди думают о своих проблемах, о своих делах, о своих недостатках. Они не думают о нас. Они не оценивают нас. Они не замечают нас так, как нам кажется.

Это не значит, что никто никогда не замечает наше тело. Конечно, замечает. Но это не значит, что все только и делают, что смотрят на нас и осуждают. Большинство людей не замечают. А те, кто замечают, чаще всего не придают этому значения. А те, кто придают — их мнение не так важно, как нам кажется.

Эффект прожектора тесно связан с нашим внутренним критиком. Внутренний критик говорит нам: «Все видят, какой ты толстый». И мы верим ему. Мы верим, что находимся под прожектором. Мы верим, что наши недостатки видны всем. И мы начинаем вести себя соответственно: прятаться, избегать, сжиматься.

Как справиться с эффектом прожектора? Первый шаг — это осознание. Нужно напомнить себе: «Я не в центре внимания. Люди заняты собой. Они не оценивают меня так, как я думаю». Это может звучать как самоуспокоение, но это правда. Это научно доказанный факт.

Второй шаг — это проверка реальности. Если вам кажется, что кто-то смотрит на вас и осуждает, спросите себя: «Откуда я знаю? Что я на самом деле вижу? Что я слышу?» Часто мы интерпретируем нейтральные сигналы как негативные. Человек посмотрел в нашу сторону — значит, он заметил наш живот. Хотя, может быть, он просто смотрел в окно. Человек улыбнулся — значит, он смеётся над нами. Хотя, может быть, он просто вспомнил что-то смешное.

Третий шаг — это практика. Чем больше мы выходим в мир, чем больше мы позволяем себе быть видимыми, тем меньше власти у эффекта прожектора. Мы начинаем замечать, что люди не реагируют так, как мы боялись. Мы начинаем замечать, что мир не рушится. Мы начинаем замечать, что мы можем быть видимыми — и это нормально.

Как внутренний критик влияет на нашу интимную жизнь

Внутренний критик не просто говорит нам, что мы выглядим плохо. Он влияет на нашу интимную жизнь. Он влияет на то, как мы занимаемся сексом, как мы чувствуем себя во время близости, как мы относимся к своему партнёру и к себе.

Представьте себе ситуацию. Вы с партнёром в постели. Вы только что начали целоваться, и вы чувствуете возбуждение. Но вдруг в голове звучит голос: «Ты слишком толстый. Он видит твой живот. Он думает, что ты отвратителен». И возбуждение уходит. Вы напрягаетесь. Вы

пытаетесь втянуть живот. Вы пытаетесь принять позу, которая скрывает ваши «недостатки». Вы уже не здесь, не в моменте. Вы в своей голове, в своих страхах, в своём стыде.

Это классический пример того, как внутренний критик блокирует сексуальность. Секс требует присутствия. Секс требует расслабления. Секс требует доверия. Но внутренний критик не даёт нам присутствовать. Он уводит нас в прошлое — к травмам, к насмешкам, к комментариям. Он уводит нас в будущее — к страхам, к ожиданиям, к прогнозам. Он не даёт нам быть здесь и сейчас.

Внутренний критик также влияет на то, как мы позволяем партнёру видеть нас. Многие люди с лишним весом занимаются сексом только в темноте. Они прячутся под одеялом. Они не позволяют партнёру прикасаться к определённым зонам. Они не позволяют себе расслабиться. Они контролируют каждое движение. Они не получают удовольствия — они выполняют работу.

Внутренний критик влияет и на то, как мы относимся к комплиментам партнёра. Когда партнёр говорит: «Ты красивая», внутренний критик отвечает: «Он врёт. Он говорит это, потому что должен. Он не может сказать правду». Мы не верим партнёру. Мы не верим, что можем быть желанными. Мы не верим, что заслуживаем удовольствия.

И самое печальное: внутренний критик влияет на то, как мы относимся к себе. Мы начинаем верить, что наше тело — это проблема. Мы начинаем верить, что мы недостойны любви и удовольствия. Мы начинаем верить, что должны прятаться. И это становится самоисполняющимся пророчеством. Мы прячемся, и мир подтверждает: «Да, тебе стоит прятаться». Но мир не подтверждает это. Мы сами подтверждаем это. Мы сами создаём реальность, в которой наше тело — это проблема.

Как работать с внутренним критиком

Работа с внутренним критиком — это не борьба. Это не попытка заставить его замолчать. Это попытка понять его, услышать его и перестать позволять ему управлять нашей жизнью.

Первый шаг — это осознание. Нужно научиться замечать, когда внутренний критик говорит. Нужно научиться слышать его голос. Это может быть непросто, потому что его голос часто сливается с нашими мыслями. Мы думаем, что это мы говорим себе, а на самом деле это он говорит нам. Но если мы начнём обращать внимание, мы заметим: вот он, этот голос. Вот он говорит: «Ты слишком толстый». Вот он говорит: «Ты никому не интересна». Вот он говорит: «Ты должна прятаться».

Второй шаг — это дистанцирование. Когда мы замечаем внутреннего критика, мы можем попробовать дистанцироваться от него. Мы можем сказать себе: «Это не я. Это мой внутренний критик». Мы можем дать ему имя. Мы можем представить его в виде персонажа — например, занудного комментатора, который сидит в углу и бормочет. Это может звучать глупо, но это работает. Когда мы дистанцируемся от критика, мы перестаём отождествляться с ним. Мы перестаём верить, что его голос — это истина.

Третий шаг — это исследование. Нужно попробовать понять, откуда взялся этот критик. Чей это голос? Может быть, это голос мамы, которая постоянно говорила о диетах. Может быть, это голос одноклассника, который дразнил вас. Может быть, это голос тренера, который говорил, что вы недостаточно стараетесь. Когда мы понимаем, откуда взялся критик, мы можем начать относиться к нему иначе. Мы можем понять, что он не имеет над нами власти. Мы можем понять, что он — это не мы.

Четвёртый шаг — это сострадание. Внутренний критик часто возникает как защита. Он пытается защитить нас от боли. Он говорит: «Ты толстая, поэтому не ходи на свидания, потому что тебя отвергнут». Он пытается уберечь нас от отвержения. Но его методы устарели. Они не работают. Они только причиняют нам боль. Мы можем поблагодарить критика за попытку защитить нас и сказать ему: «Спасибо, но я справлюсь сам».

Пятый шаг — это замена. Когда внутренний критик говорит, мы можем попробовать заменить его голос на голос поддержки. Мы можем сказать себе то, что сказал бы добрый друг. Мы можем сказать: «Ты имеешь право на удовольствие. Ты имеешь право на любовь. Ты имеешь право быть видимым». Это может звучать неестественно вначале. Но со временем это войдёт в привычку. И голос поддержки станет громче, чем голос критика.

История: Как Марина училась слышать своего критика

Вернёмся к истории Марины, которую я рассказывал во введении. Марина пришла на консультацию с проблемой: она не могла заниматься сексом с мужем, потому что стыдилась своего тела. Мы начали работать, и первый шаг был — научиться слышать внутреннего критика.

Марина не сразу поняла, о чём я говорю. «Какой критик? — спросила она. — Я просто знаю, что я толстая. Это факт». Я предложил ей понаблюдать за своими мыслями. Я попросил её записывать всё, что она думает о своём теле в течение дня. Через неделю она пришла с длинным списком.

«Я не могу поверить, — сказала она. — Я не думала, что у меня столько мыслей о теле. Я думаю о нём постоянно. Я думаю о нём, когда одеваюсь, когда ем, когда разговариваю с людьми, когда ложусь спать. Я думаю о нём, когда занимаюсь сексом. Я думаю о нём, когда смотрю на других женщин. Я думаю о нём, когда мой муж смотрит на меня».

Мы начали разбирать эти мысли. Я попросил Марину выделить те, которые были особенно жестокими. Она выделила: «Ты отвратительна», «Ты никому не нужна», «Ты должна прятаться». Я спросил: «Чей это голос? Кто говорит это вам?»

Марина задумалась. «Это странно, — сказала она. — Но это голос моей мамы. Она никогда не говорила мне этих слов прямо. Но она говорила другие слова. Она говорила: "Ты бы следила за собой". Она говорила: "Вот я в твоём возрасте была стройной". Она говорила: "Мужчины не любят толстых". И я как будто слышу её голос, который говорит мне всё это».

Это было открытие для Марины. Она поняла, что её внутренний критик — это не она. Это голос её матери, который она впитала и который стал её собственным. Она поняла, что может начать отделять себя от этого голоса.

Мы работали с этим несколько месяцев. Марина училась замечать критика, дистанцироваться от него, исследовать его и заменять его голос на голос поддержки. Это было непросто. Были дни, когда критик побеждал. Были дни, когда Марина верила ему. Но постепенно она начала замечать, что голос поддержки становится громче.

«Я не стала любить своё тело, — сказала она однажды. — Но я перестала ненавидеть себя за то, что я его не люблю. И это уже что-то».

Практическое упражнение: «Диалог с внутренним критиком»

Я предлагаю вам упражнение, которое поможет вам начать работу с внутренним критиком. Это упражнение называется «Диалог с внутренним критиком».

Найдите тихое место. Возьмите лист бумаги и ручку. Сядьте удобно. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Представьте, что внутренний критик — это отдельный персонаж. Дайте ему имя. Может быть, это будет имя человека, чей голос вы слышите. Может быть, это будет какое-то другое имя. Важно, чтобы это имя помогало вам воспринимать критика как нечто отдельное от вас.

Теперь напишите письмо от лица критика. Пусть он скажет всё, что хочет сказать. Пусть он выскажет все свои претензии к вашему телу. Не цензурируйте его. Позвольте ему быть жестоким. Позвольте ему быть громким. Это его голос, и он хочет, чтобы его услышали.

Когда вы закончите, перечитайте письмо. Что вы чувствуете? Что вы замечаете? Есть ли что-то, что вас удивило? Есть ли что-то, что вы слышали раньше, но не осознавали?

Теперь напишите ответ от своего лица. Ответьте критику. Скажите ему, что вы чувствуете. Скажите ему, что вы думаете о его словах. Скажите ему, что вы больше не позволите ему управлять вашей жизнью. Вы можете быть мягким. Вы можете быть твёрдым. Вы можете быть благодарным. Вы можете быть злым. Важно, чтобы это был ваш голос.

Когда вы закончите, перечитайте оба письма. Что вы замечаете? Изменилось ли что-то в вашем отношении к критику? Стало ли что-то яснее?

Это упражнение можно делать снова и снова. Каждый раз вы можете обнаруживать что-то новое. Каждый раз вы можете укреплять свой голос и ослаблять голос критика.

Заключение главы

В этой главе мы разобрались с тем, как формируется образ тела, откуда берётся внутренний критик и как он влияет на нашу жизнь, включая интимную. Мы сделали упражнение «Карта моего тела», которое помогло нам увидеть, какие зоны своего тела мы любим, игнорируем и ненавидим. Мы разобрались с эффектом прожектора — психологическим феноменом, который заставляет нас думать, что другие видят нас так же, как мы сами. И мы начали работу с внутренним критиком — через осознание, дистанцирование, исследование, сострадание и замену.

В следующей главе мы поговорим о стыде и вине. Мы разберёмся, чем они отличаются, как стыд блокирует возбуждение и как можно работать с ним через самосострадание. Это будет непростая, но важная глава. Потому что стыд — это один из главных врагов близости. И чтобы вернуть себе право на удовольствие, нам нужно научиться с ним справляться.

Но, прежде чем мы перейдём к следующей главе, я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь. Ваш внутренний критик — это не вы. Это голос, который вы когда-то усвоили. Это голос, который когда-то пытался вас защитить. Это голос, который больше не нужен. Вы можете поблагодарить его за работу и отпустить его. Вы можете заменить его на голос поддержки. Вы можете начать жить своей жизнью, а не жизнью, которую диктует вам критик.

Вы уже на пути. Вы уже начали. И это самое главное.

Глава 2. Стыд против вины: Враги близости

В предыдущей главе мы говорили о внутреннем критике — голосе, который живёт в нашей голове и который комментирует наше тело, наши действия и нашу ценность. В этой главе мы поговорим о том, что питает этого критика. Мы поговорим о стыде.

Стыд — это одна из самых сильных и самых разрушительных эмоций, которые мы можем испытывать. Это эмоция, которая заставляет нас прятаться, избегать, сжиматься. Это эмоция, которая говорит нам: «Ты не такой, как надо. С тобой что-то не так. Ты не заслуживаешь любви и удовольствия». Это эмоция, которая блокирует нашу сексуальность, нашу близость, нашу способность получать удовольствие.

В этой главе мы разберёмся, чем стыд отличается от вины. Мы поймём, как стыд блокирует возбуждение на уровне мозга. И мы освоим практику самосострадания, которая поможет нам начать работать со стыдом.

Но, прежде чем мы начнём, я хочу, чтобы вы сделали глубокий вдох и выдох. Эта глава может быть эмоционально сложной. Она может поднять воспоминания, которые вы предпочли бы не трогать. Это нормально. Это часть пути. Если вам станет слишком тяжело, сделайте паузу. Вернитесь к главе позже. Позаботьтесь о себе.

Чем отличается стыд от вины

Многие люди используют слова «стыд» и «вина» как синонимы. Но это разные эмоции, и они по-разному влияют на нашу жизнь.

Вина — это эмоция, которая возникает, когда мы делаем что-то, что противоречит нашим ценностям. Вина говорит: «Я сделал что-то плохое». Вина связана с действием. Вина может быть полезной: она помогает нам понять, что мы нарушили свои границы или границы других людей, и мотивацией нас изменить поведение. Вина — это про поступок.

Стыд — это эмоция, которая возникает, когда мы чувствуем, что мы сами — плохие. Стыд говорит: «Я плохой». Стыд связан с идентичностью. Стыд не помогает нам измениться — он парализует нас. Стыд заставляет нас прятаться, избегать, отстраняться. Стыд — это про нашу сущность.

Давайте разберём на примере. Представьте, что вы изменили партнёру. Вина скажет: «Я поступил плохо. Я нарушил доверие. Мне нужно признаться и попытаться исправить ситуацию». Стыд скажет: «Я ужасный человек. Я ничтожество. Я не заслуживаю прощения. Я должен спрятаться и никогда никому не показываться».

Или представьте, что вы съели торт, хотя обещали себе не есть сладкого. Вина скажет: «Я нарушил своё обещание. В следующий раз я постараюсь быть более внимательным к своим решениям». Стыд скажет: «Я безвольная тряпка. Я никогда не смогу похудеть. Я слабак. Я ничтожество».

Как видите, вина может быть продуктивной, а стыд — деструктивным. Вина направлена на действие, которое можно изменить. Стыд направлен на личность, которую изменить нельзя (по крайней мере, так кажется).

Стыд за тело — это разновидность стыда, которая связана с нашим телом. Мы чувствуем стыд за то, что наше тело не соответствует стандартам. Мы чувствуем стыд за то, что мы «не такие, как надо». Мы чувствуем стыд за то, что мы занимаем место в мире, которое, как нам кажется, мы не заслуживаем.

Стыд за тело часто формируется в детстве, когда мы слышим комментарии взрослых, когда нас дразнят сверстники, когда мы сравниваем себя с другими. Мы усваиваем, что наше тело — это проблема. Мы усваиваем, что мы должны стыдиться своего тела. И этот стыд становится частью нашей идентичности.

Важно понимать: стыд — это не наша вина. Мы не выбирали чувствовать стыд. Мы не выбирали усваивать эти послания. Стыд был навязан нам культурой, семьёй, обществом. Но мы можем выбрать, что делать с этим стыдом. Мы можем выбрать работать с ним. Мы можем выбрать не позволять ему управлять нашей жизнью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.