Нейтральність до тіла

РОЗДІЛ 4

Велика, вирішальна брехня

МОЯ КЛІЄНТКА БЕКС, КОЛИШНЯ ПОЖЕЖНИЦЯ ІЇЙ ЗА ТРИДЦЯТЬ, Сказала мені під час нашої першої спільної зустрічі, що вона розуміє, що більшість людей, які борються з проблемами образу тіла, женуться за нереалістичною фантазією, але вона була іншою. У перший рік, коли вона тренувалася боротися з пожежами, вона набула неймовірної форми та значно схудла. У цей період свого життя вона сказала мені, що була найщасливішою за будь-коли, була сповнена енергії та впевненості, мала друзів і радість.

Однак коли ми зустрілися, Бекс знову набрав усю ту вагу і почувався ізольованою, незахищеною і нещасною. «Тож бачиш, — сказав мені Бекс, — це не все в моїй голові. Я насправді знаю, що худорлявість робить мене щасливою та впевненою. У мене є докази того, що моє тіло — це єдине, що стоїть на шляху до мого життя, яке я хочу».

Індивідуальний шлях кожної людини до того, щоб побачити себе ясним і нейтральним баченням, буде різним, оскільки проблеми образу тіла базуються на безлічі різних вірувань, інтерпретацій, досвіду, упереджень і понять, ідентичностей і моральних асоціацій. Через це може бути важко говорити (або писати про) зцілення образу тіла в більш загальному плані, тому що кожна людина має досліджувати, з якими конкретними блоками нейтральності тіла вона має справу, щоб розібрати їх і вилучити їх геть.

Однак існує одна фундаментальна і універсальна брехня, що кожна окрема людина страждає з питань іміджу тіла і вірить - одна брехня, щоб керувати ними всіма, так би мовити.

Ця брехня полягає в тому, що їхнє тіло є проблемою, їхнє тіло є джерелом їхнього болю чи страждань, або їхнє тіло є тим, що стоїть між ними та тим, чого вони хочуть. Бекс вважала, що вона унікальний випадок, але насправді всі мої клієнти вважають, що певною мірою проблема в їхньому тілі. Проблем із зовнішнім виглядом тіла просто не могло б існувати, якби людина не вірила, що її тіло є джерелом її болю та страждань, тому що тоді, ну, хитрість була б відкрита, і вони б уже мали справу з глибшими проблемами.

Питання.

Якщо ви були уважні, то, можливо, вже здогадалися, що демонтаж цієї єдиної вирішальної брехні лежить в основі роботи з нейтралітетом до тіла. Чесно кажучи, нейтральність до тіла полягає в демонтажі всіх шарів, які заважають чітко бачити себе та своє тіло, але ця конкретна брехня надзвичайно важлива, оскільки саме вона надає вашому образу тіла такої сили та впливає на вас. Це перша брехня, яку ми маємо викрити та боротися на шляху до нейтралітету тіла, а також найважливіша. Чесно кажучи, решта цієї книги навіть не зможе вам допомогти багато, якщо ви відмовляєтеся визнати, що ця брехня є брехнею. (Тим не менш, якщо ви зараз читаєте.