A karcsúság titka

Lépten, nyomon, a médián és az interneten keresztül folyamatosan bombáznak bennünket csodaszerekkel, melyek, hipp-hopp, megszabadítanak felesleges kilóinktól. Egészség és fitnesz guruk hívják fel a figyelmet az egészséges táplálkozásra és a rendszeres testmozgásra, éppen ezért én most nem erről szeretnék beszélni, hiszen nálam avatottabbak megteszik ezt rendszeresen. Beszéljünk inkább az elhízás és az enyhébb túlsúly lelki okairól. Először is a médiából ellentétes erők hatnak ránk a reklámokon keresztül, hiszen egyfelől folyton egészségtelen élelmiszerek napi szintű hirdetésével bombáznak bennünket másfelől pedig bűntudat ébresztőként tökéletes alakú sztárokkal és 180 cm magas és ötven kilós manökenek látványával sokkolják az igencsak átlagos külsejű nézőt. Ezzel el is érkeztünk az egyik fő problémához, a nem vagyok tökéletes, nem vagyok trendi és így nem vagyok szerethető sem probléma, kérdésköréhez. Minden ember más genetikai és lelki értelemben is. Semmiképpen nem helyes, hogy divatot gyártanak egy- egy embertípusból. Hiszen sosem lehet, azaz ember magas, karcsú és mozgékony, aki alacsony, lassú mozgású és hajlamos a hízásra. Így mindenkinek önmagához kellene mérnie a súlyát, alakját és nem pedig egy trend idealizált mintájához. Ebben az egész súlykérdésben a divat szerinti esztétikára helyeződik a hangsúly. Ebből adódóan aztán egy csomó kisebbségi érzéssel küzdő nő szégyenlősen rejtegeti magát, ha nem az elvárt 90-60-90-es arány mutatkozik testi paramétereiben. Lara Croft, Triniti és társai nem az átlagos nőt jelenítik meg. A TV előtt ülő nőknek tulajdonképpen fogalmuk sincs arról, hogy mennyi önkínzás, plasztikai műtét és egyebek hatására néznek ki úgy a manökenek, ünnepelt pop dívák és sztárok, ahogy kinéznek. Szabályos iparágak épültek a trendi szépségideál köré. Nekik ez jó üzlet! De mi lesz így az átlag nővel, úgy érezheti, hogy lenézik, kinevetik, vagyis nem elég értékes egy jó munkához vagy éppen egy párkapcsolathoz. Ezek a fetisizált nő ideálok nem tesznek jót egy valódi nő lelki világának. Ezért kompenzál a többség. Mivel?- hát éppen pont a nagy tabuval az evéssel, sütemények, csokoládék, egyéb édességek garmadával melyek a boldogság hormon termelését segítik elő. Vagyis csúnya vagyok, átlagos, kicsi, kövér, stb. de az életben maradáshoz szükségem van a boldogságra, ezért eszem és eszem, bűntudattal, de másként hogy lehet ezt kibírni? A bűntudatnak és a szeretet hiánynak súlyosabb következménye is lehet, mint, hogy elhízik az illető, mert társul mindehhez a szív megterheléséből adódó problémák sora, valamint a cukorbetegség és egyéb más egészségügyi problémák. Például a bulimia és az anorexia is a bűntudatból és a nem vagyok elég jó érzéséből alakul ki. Menjünk tovább a frusztráló hatások sorában a következőhöz. Tömérdek az utolsó divat szerinti olcsóbb vagy drágább kivitelű ruházati termék kapható a plázák butikjaiban. 42-es méret felett azonban felejtse el minden nő azt, hogy esetleg megörvendeztetheti magát egy új darabbal a végre előbukkanó tavaszi napsütés okán. Mintha mindenki 34-es és 36-os méretet hordana . A nagyobb méretek, pedig igazán kiábrándítóak, tehát jön megint az érzés, hogy kövér vagyok és ronda. Vigasztalásul pedig egy tejszínhabos süti belefér a sarki cukrászdában azzal a gyomorszorító érzéssel, hogy hány kalória is volt ez pluszban a nap folyamán? Mit tehetünk? Ebből az ördögi körből, hogy lehet kiszabadulni? A megoldás a boldogság! Jó, persze, de hogyan? –teszi fel a kérdést a kedves olvasó. A boldogsághoz vezető útra rá kell találni, mégpedig önmagunkban. Elsőre lehetetlennek tűnik éppen a külső körülmények miatt, de ha mélyebben belegondolunk, mégis egyszerű a megoldás. Zárjuk ki az életünkből a divat diktálta mániát és fogadjuk el önmagunknak úgy, ahogy van. A hozott anyagból pedig hozzuk ki a legjobbat. Varrjunk magunknak ruhát, így kikerülhetjük a butik traumát. Válasszunk olyan színeket melyek jól állnak az arcunkhoz, éljünk slankító trükkökkel. Ez a külsőt érinti, de a legfontosabb a belső tatarozás, ennek pedig leg üdvözítőbb módja a vezetett meditáció, az önismeret, a régi traumák feldolgozása, a családi minta hátrahagyásával pedig a saját személyiség és tehetség kiművelése. Egy telt, ápolt, derűs és középpontjában lévő nő biztosan nagyobb népszerűségnek fog örvendeni a férfiak körében, mint egy agyongyötört lelkű és testű, implantátumokkal felturbózott önmagát távolról sem ismerő báb. Merjen minden nő önmaga lenni, hiszen nem a világ összes férfiját kell meghódítanunk csak azt az egyet, aki hozzánk illeszkedő lelki és testi társunk. Ő pedig pont úgy fog szeretni, ahogy vagyunk még plusz centikkel is.

Írta: Mike Valéria Annamária

Parapszichológus, lélekgyógyító arszamoda@gmail.com