

Психология здоровой стройности

Диеты, фитнес, очищение, таблетки, кодирование — список рецептов «гарантированного похудения» бесконечен, как и количество попыток обрести стройность...

Татьяна Аксененко — психолог, специализирующийся на организационной психологии, психологии личности и развивающая такое актуальное сегодня направление, как психология здоровой стройности.

— На простом примере могу объяснить, в чем главная ошибка тех, кто пытается худеть, — рассказывает Татьяна Аксененко. — Представьте, что у вас дома потек кран. Вода перелилась через край раковины и течет на пол, образуя лужу. Вы берете тряпку, вытираете ее — и кажется, что все в порядке: пол-то сухой! Но если не чинить кран, вода так и будет литься... То же и с лишним весом — можно истязать себя борьбой с набравшими килограммами, а можно выявить и устранить причины имеющейся проблемы.

— Татьяна, но, как правило, похудение невозможно без диет и активных физических нагрузок?

— Мне очень нравится фраза Людмилы Гурченко: «Женский организм — это вам не гармонь: потолстею — похудею, потолстею — похудею...». Любая диета заканчивается, начинается привычное питание и вес не просто возвращается, но и добавляется. То же самое можно сказать и о периоде повышенной физической активности, и о прочих временных методах. Следует выстроить жизненную систему, в которой нет места как жестким ограничениям, так и развязности и неразборчивости в питании, зато есть место постоянной активности.

— Помочь человеку заново выстроить иной способ взаимоотношений с окружающим миром — это сложно?

— Есть люди, которые настроены на мгновенные результаты: мне сейчас что-то скажут, и я сразу буду классным и успешным! Но я психолог, а не фея — здесь требуется активность обратившегося за помощью. И в зависимости от множества факторов кому-то хватает двух-трех встреч, чтобы заложить основы своей собственной системы, а дальше идет только сопровождение, а кому-то необходима более длительная работа.

И очень важен момент установления контакта с психологом. Мой преподаватель, профессор психологии Лукьянов О.В., учил, что должна состояться ВСТРЕЧА. Если это случилось, работа будет плодотворной.

— Что входит в сопровождение психолога?

— Выстраивание системы питания и двигательной активности, а главное — встраивание ее в повседневную жизнь. Ведь мы живем в конкретных обстоятельствах. И потом, нам всем необходимо на что-то опираться, и пока нет такой точки опоры в себе, нужен человек, который поддержит, поможет, который даст силу и энергию идти дальше своим собственным путем.

— На какие конкретные результаты могут рассчитывать те, кто пришел к вам за помощью в борьбе с лишним весом?

— Человек никогда не станет счастливым, если будет бороться с собой, со своим телом и весом. Если ваши глаза блестят, если вы хорошо себя чувствуете, то вы на правильном пути — это единственный критерий. Если у вас глаза побитой собаки — задумайтесь, нужна ли



ТАТЬЯНА АКСЕНЕНКО,
психолог

вам такая «стройность». Слушайте свое тело, учитесь договариваться с ним, и результаты будут более очевидными.

— Начать принципиально новую жизнь никогда не поздно?

— Это какое-то совершенно деструктивное желание «начать новую жизнь» — а куда девать старую? Надо улучшать КАЧЕСТВО своей единственной жизни. И обращать внимание на постановку задачи. Чего именно хочется? Сбросить 20 килограммов и поразить всех своей стройностью? Окей, похудели, поразили, а через полгода вес вернулся и привел за собой еще пять килограммов плюсом. Это не результат. А если из желаемых 20 килограммов сброшено 15, которые больше никогда не вернулись — это результат. Культивируйте в себе стремление жить долго и качественно. Что касается возраста, то это понятие очень условное: кто-то в 70 лет бабуся, а кто-то — женщина, полная сил и внутреннего достоинства.

Конечно, будут взлеты и падения, смены хорошего настроения и плохого, но придет и понимание, что вас невозможно лишить точки опоры — она находится внутри вас. Как результат, поменяется в лучшую сторону общий фон жизни — он станет более ровным и счастливым.

**Пр. Фрунзе 25, оф. 507,
тел.: 32-55-99, 8-906-958-96-85**