ПСИХОСОМАТИКА СУТУЛОСТИ

7 РЕАЛЬНЫХ ИСТОРИЙ

АВТОР: НАТАЛЬЯ ОЛЕНЦОВА

Пока я дописываю свою книгу «Осанка бизнес-леди», можно почитать собранные в одном месте истории - они дают некоторое представление о формировании сутулости. Как говорят китайские лекари, нет в этом мире не связанных с психикой заболеваний. На мой взгляд это действительно так. Однако то, что нам видится как болезнь, для тела всего лишь процесс адаптации. Как и к чему адаптируется тело с помощью сутулости - вы узнаете из этого сборника.

www.royal-motion.ru

«В моей жизни многое менялось - образ жизни, круг друзей, цвет волос, предпочтения в музыке. Но сутулость оставалась неизменной. Сутулость - единственное, на что я всегда могла опереться»

Из рассказа участницы тренинга «Свободная спина»

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ.

НЕЛЮБОВЬ

Анна, 47 лет

Муж может молчать неделями. Живет с ней рядом, ужинает, пьет кофе, читает твиттер, смотрит телевизор и... молчит. Она набирается смелости и спрашивает его о чем-то…

Ледяная волна равнодушие бьет под дых и становится нечем дышать. Он не повернулся, не вздрогнул, не пошевелился. Он ее не видит. Ее нет. Игнор.

К этим наказаниям ей никак не удается привыкнуть. Но тело уже приспособилось к новым обстоятельствам жизни: укороченные мышцы шеи,

круглые плечи, спина не держит несмотря на регулярные занятия спортом.

Трудно привыкнуть к мысли, что ты жертва. Причем, любимого мужчины. Хочется верить - он изменится, станет прежним. Он и становится - на время, и кажется, жизнь возвращается в прежнее русло. Не возвращается только радость.

Анна живет “на цыпочках”, спрятавшись в свой кокон, утрамбовав свои печали, чаяния, желания куда-то внутрь себя. Ей теперь страшно выйти за пределы некой усредненной нормы проявления эмоций, сказать что-то лишнее, возразить, потому что у мужа есть смертельное оружие - молчание. В его присутствии она как-будто становится меньше, скукоживается. Втягивает голову в плечи, почти не дышит.

Про пассивную агрессию она, конечно, слышала, но поверить в происходящее - ведь агрессор - близкий человек! - невероятно сложно. Она уверена - ей надо работать с собой, а пока не раздражать мужа лишний раз. Не всегда получается.

Довольно давно она напрягается в его присутствии (втягивает шею, плечи подтягиваются к ушам), старается больше молчать, если надо что-то сказать - взвешивает каждое слово. Не расслабляется, боится конфликтов и «наказания молчанием». Это страшнее всего.

Всполохи агрессии случаются внезапно. Она не приготовила вовремя ужин, она не домыла посуду, она

сказала не таким тоном… Ей никак не удается составить реестр действий, которые могут привести к агрессии и дальнейшему игнору. Никак. А хотелось бы.

“Я не хочу разводиться. Не хочу строить новые отношения. У нас ребенок. Буду подстраиваться и терпеть”.

Муж тоже не хочет расставаться потому что «это жена неправа, ведет себя некорректно, говорит с ним неправильно, намеренно задевает его, упрекает, хотя он повода не дает". Ей надо измениться, тогда у них все снова будет хорошо.

В терпении все дело. Если бы для нее подобное поведение было нормой, с ее спиной все было бы в порядке. Но для нее не норма, и день за днем она привыкает быть виноватой. Ее спина свидетельствует об усталости и вине, безрадостной жизни. Но она борется, делает попытки разговаривать и доносить свою позицию, терпит, надеется. Это длится годами. Спасает работа - в нее можно погрузиться и забыть о семейных раздорах.

Иногда она действительно говорит о разводе. Вспоминает, что никогда у нее не проблем с мужчинами и если бы захотела - непременно бы кого-то нашла. Но прошлое перевешивает. Воспоминания о жизни, когда семейная жизнь не была столь убийственна, все еще держат на плаву.

Растерянность, бессилие, отсутствие радости, трудоголизм (желание много работать, чтобы не думать

о неприятностях в семье) и постоянное стремление «наладить то, что не налаживается» отражаются на ее теле. Плечи «упали», грудная клетка провалена, спина колесом. Недавно появились боли в грудном отделе. Боль мешает жить как прежде, заставляет задумываться и предпринимать шаги.

- Может, мне помогут упражнения?»
Конечно, помогут. Но решить проблему можно только устранив причину изменений.

Осознание - это ваш крепкий фундамент, на котором можно построить новую реальность.

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ.

СОЗДАТЬ БРОНЮ

Оксана, 45 лет

Я знаю - сама виновата. Всегда себе это говорю. Никто кроме меня в этой ситуации не виновен. И даже мой муж, от которого мне хотелось получить поддержку, а я ее не дождалась.

Проблемы с осанкой у меня были с детства, но спина особенно не беспокоила. До последнего времени.

Я дважды сама себя подвела. Сначала согласившись уйти со своей работы, чтобы начать трудиться в

компании мужа - он открыл свою вместе с инвесторами и компаньоном. Потом когда вовремя не сказала “стоп”.

Какое-то время все было хорошо, потом сменился один из собственников, и в компании стали происходить странные вещи.

Каждый день я шла на работу как на войну. Изменился стиль управления, общения с людьми. Новая команда позволяла себе такое, что если бы мне рассказали - я бы не поверила. Унижения, крики, бранные слова. Ни о каком деловом этикете и речи не шло. Но дело не в этом.

Вместо спокойного решения типа “в эти игры не играю” и заявления об увольнении я осталась в компании и продолжила работать. Муж на меня надавил, мол, хочешь все бросить? Уйти в теплое место? Оставить меня одного? Мне стало неловко, я сдалась.

Сегодня это моя жизнь: нельзя расслабиться ни на минуту, допустить оплошность, совершить ошибку. Приходится просчитывать обстановку на много шагов вперед, предусматривать несколько вариантов развития событий. Это занимает много времени, отнимает много энергии. Сил почти не осталось.

«Я понимаю, что мне «прогибают» каждый день. Они неприятные люди, но я уже привыкла. Мне было бы гораздо легче, если бы меня поддерживали дома. Мне очень нужна поддержка».

Уйти на другую работу нельзя, - в силу семейных обстоятельств. Надо потерпеть, - мы так с мужем решили, поскольку у нас непростая финансовая ситуация. Оказалось, терпеть буду я.

Я осталась с надеждой на поддержку мужа, но он демонстрировал полное равнодушие и к моему состоянию, и к моим проблемам. Я пробовала один раз, попросила меня поддержать. Он ответил, что нытье мне не идет. Взрослая девочка - сама разберешься. Я не нашла, что ответить.

Два года войны скрутили меня в бараний рог. У меня начались астматические приступы, обострились все хронические заболевания, стала невыносимо болеть спина. Я рвалась между домом и работой, а также между своими представлениями о хорошей жене, которая еще должна быть привлекательна для мужа, и работающей на ответственной должности женщине. Паззл не складывался, я серьезно заболела.

Каждый раз, когда меня прогибают, я чувствую одиночество и растерянность. Необходимость защищаться и выживать. И я не знаю, где взять силы, чтобы это пережить.

На тренинге “Свободная спина” делать домашние задания было тяжело. Не хотелось себе признаваться то в одном, то в другом. Не люблю ошибаться и признавать свои ошибки. Но картинка моей жизни и моих заболеваний стала очевидной.

Очень хочу сказать всем, кто “забивает” на себя, - во имя работы, других людей, каких-то высоких целей: остановитесь прямо сейчас. Путь обратно непростой и долгий. Да и вернутся обратно не все. Нет ничего дороже вашего спокойствия, вашего личного равновесия в жизни. Именно это должно быть в приоритете.

Сделайте первый шаг к возвращению - опишите происходящее в вашей жизни.

ИСТОРИЯ ТРЕТЬЯ.

ПОСЛЕ РАЗВОДА

Ольга, 46 лет

“Я не замечала свою сутулость, пока не появились боли в спине. Случилось это после развода. Очень тяжелого, я до сих пор не могу поверить, что все закончилось и я свободна.

Мужчина был из состоятельной семьи, я вышла замуж вроде как удачно. У нас был загородный дом, квартира в Москве появилась когда родился сын. Я

работала до беременности, потом четыре года занималась только ребенком. И вот за это время в нашем браке что-то начало происходить. Стала замечать - он норовит меня унизить, сказать какую-то колкость, что-то обидное. Может оттого, что денег в семье стало меньше - до беременности я была на хорошей должности.

Я терпела, проявляла мудрость, старалась не скатываться до скандалов. Понятно, отношения лучше не становились. Дошло до оскорблений при других людях - этого я уже терпеть не могла и огрызалась. Когда ребенку исполнилось пять лет, мы решили развестись. И начался ад.

У него - вернее, его родственников, - появилась идея забрать сына, доказать несостоятельность меня как матери, и началось общение с его юристами, судебные слушания. Не знаю, как я все это вынесла - без малого четыре года кошмара. И вот когда все закончилось, вдруг появились боли в спине. И мне стали говорить про сутулость. Ощущение, что спина держала меня сколько могла и от психологической нагрузки меня согнуло.

Да, мне сложно доверять и открываться, тем более, мужчинам. И я не чувствую себя победителем в выигранной войне. Состояние небезопасности - это как

раз то, что я переживаю. Вдруг бывший муж захочет организовать новую через год, через два, пять?

Мне было сложно найти работу. Растеряла былую уверенность в себе, начинала с нуля, но выкарабкалась. Думаю, с этим будет проще всего. Сложнее с женской уверенностью в себе, есть над чем работать.

После тренинга “Свободная спина” многое встало на свои места. Я поняла как связаны мои переживания и состояние позвоночника. Могу сказать, что каждый свой день сегодня я проживаю более осознанно. Понимаю, к чему я иду и чего хочу.

Выводите внимание из проблемы в поиск решения.

«Я думала о ком угодно, только не о себе. Меня спрашивали - вам удобно? Я сходу отвечала «да», просто потому, что «нет» говорить не умела».

Из рассказа участницы тренинга «Свободная спина»

ИСТОРИЯ ЧЕТВЕРТАЯ.

ВЕЧНАЯ МЕРЗЛОТА

Ирина, 27 лет

Я всегда жила с мамой и никакого другого опыта у меня нет. Папа ушел от нас довольно давно, я его почти не помню. Сложные ли у меня отношения с мамой? Даже не знаю.

В подростковом возрасте я старалась быть дома как можно меньше, но возвращалась всегда вовремя - чтобы не получить взбучку.

Однажды у меня в гостях была подруга, и вдруг мама вошла в комнату без стука и начала что-то у меня спрашивать. Подруга была в шоке, мол, почему она не

постучала? А я даже вопросом таким никогда не задавалась. Это мамина квартира, и вообще она так делала всегда.

С тех пор я много начала замечать - то, что раньше как-будто не видела. Например, что мама роется в моем шкафу, может влезть в сумку, взять мой телефон и прочитать сообщения… Мамы моих подруг так не делали.

Это было неприятно, но мне и в голову не приходило возражать. Я замечала - когда она входит, я как-будто замерзаю. Тело коченеет, даже кровь как-будто медленнее течет. Сижу и жду пока она все сделает и уйдет. Отвечаю с неохотой если спрашивает, начинаю «тормозить». Но всегда отвечаю. Когда она уходит, все снова хорошо.

Да, я втягиваю голову в плечи, сутулюсь когда с ней разговариваю - как будто прячусь, очень похоже. Из комнаты я выхожу в таком же состоянии - скрюченная, чтобы быстро сходить в туалет или на кухню и вернуться обратно.

Вышла замуж я по беременности - так получилось. Муж - мой ровесник, иногородний, переехал жить к нам с мамой. В мою комнату. Мамины привычки не изменились. Она также могла войти к нам в любой

момент - что-то спросить. Не вламывалась только ночью, за что ей, конечно, спасибо.

С рождением ребенка все стало гораздо сложнее. Я привязана к маленькому, не могу никуда сбежать, лишний раз из дома выйти. У мамы появилось множество поводов лишний раз меня в чем-то упрекнуть. Иногда она ссорится с мужем. Вот тогда и начала болеть спина.

Мне сложно говорить «нет». Я буду злиться, переживать внутри себя, как будто проигрывать сцену - что можно было сказать или сделать, но в реальности ничего не будет. Это занимает много времени, я все время об этом думаю. Это мой сценарий поведения, с мужем я веду себя также. Никогда не скажу прямо, мне кажется, это его обидит или он перестанет со мной разговаривать, или будет кричать. Ничего не говорить гораздо безопаснее.

Иногда мне кажется, я прячусь в свою сутулость и она мне нужна именно за этим. Если спина будет ровная, прямая, мне придется принимать другие решения, вести себя иначе, а я не хочу. Вернее, не знаю последствий и поэтому так страшнее.

После первого занятия и дз тренинга «Свободная спина» я все про себя поняла, и мне стало легче. И морально, и физически. С удовольствием делала

следующие задания, ощущая как ко мне возвращается энергия и радость жизни.

После тренинга мы с мужем поставили на дверь в комнату замок. И еще я попросила маму стучать, потому что у меня есть своя жизнь. Даже не представляете как это было страшно, но все изменилось. Я чувствую себя гораздо свободнее.

Тело - на службе ваших интересов. И готово подстроиться под новое мировоззрение.

ИСТОРИЯ ПЯТАЯ.

ПРАВО НА ВЫБОР

Элла, 36 лет

Бывают такие дни - счастливые и несчастные одновременно. Но понимаешь это со временем.

Я устроилась на работу на хорошую должность и в совершенно новую для меня сферу. Вернее, меня устроили - это многое объяснит в моей истории. Отличная зарплата, премии, красивый офис, перспективы, возможность пользоваться корпоративным такси…

Я была счастлива. Но ровно до тех пор, пока не нарисовался весь фронт работ, которые мне предстояло выполнять.

Как потом оказалось, компания переживала не лучшие времена и сотрудников сокращали. На меня повесили объем работ трех штатных единиц. Но меня же устроили, свои люди, по блату… Я не могла подвести.

По-хорошему, это называется подставой. Но у меня в голове тогда все было наоборот. Вместо того, чтобы поднять вопрос и настоять на помощниках - хотя бы аутсорс! - я впряглась и стала работать за троих. Боялась подвести людей, не справиться, не успеть…

Начался страшный период в моей жизни. Я работала почти круглосуточно. Ехала на работу в метро - отвечала на почту. Приезжала на работу к восьми и снова разгребала завалы писем и дел. На обед я не ходила никогда - было некогда. Закидывала в себя пиццу, суши - все, что привозила доставка, - и не вставая с кресла продолжала работать. Уезжала из офиса в десять-одиннадцать на такси, и в это время снова что-то читала, писала, делала заметки...

Дома всегда был пустой холодильник. Сил хватало только принять душ и упасть на кровать. Утром звенел будильник… Текучка изматывала, в выходные я просто тупо лежала на диване и смотрела в потолок.

Этот “день сурка” продолжался месяцев девять. Подруги в один голос говорили “уходи, пока не поздно”, но уйти я не могла. Я же подведу людей! Дошло до бессилия, апатии, полного равнодушия к своему делу. Утром я еле соскребала себя с кровати, вечером падала

без сил и таращила глаза в потолок, - не было сна. А потом произошла ужасная история. Меня вызвали “на ковер” и объявили, что я не справилась. Причем, не в самой вежливой форме. Мол, мы возглашали на тебя надежды, мы тебе доверяли, а ты… Попросили написать заявление по собственному.

Сейчас-то уже можно сказать - все к лучшему, но я вылетела в черную дыру. Было ужасно обидно, до слез, я все рвалась кому-то что-то доказать… И так неделя за неделей - слезы, апатия, депрессия.

Тело стало слабым, я буквально чувствовала, что спина меня больше не держит. Все время хотелось сесть, стоять дольше десяти минут я не могла - начинала ныть поясница.

Месяца через три я стала искать работу, начала встречаться с подругами, как-то возвращаться к жизни. Одна из них из самых добрых побуждений сказала, что я очень похудела и стала сутулиться. Тогда я обратила на себя внимание. Стала сутулиться - мягко сказано. Я превратилась в крючок. Пошла к массажисту и тот сразу мне рассказал про мою ответственную работу и стрессы.

После тренинга “Свободная спина” у меня был неожиданный инсайт - поняла, что я живу не для себя, все время оправдываю чьи-то ожидания. Обнаружение всех моих страхов тоже оказалось полезным. Мне стало легче принимать решения в свою пользу.

Сейчас для меня основная задача - вернуться к самой себе, восстановить самооценку и, конечно, привести тело в порядок.

Знайте, каждый раз, заглушая боль, вы отказываете своему телу в праве иметь свой голос.

ИСТОРИЯ ШЕСТАЯ.

УСПЕТЬ ВСЕ

Алена, 49 лет

Спина болит давно, с подросткового возраста. Каждую неделю массаж, раз в месяц остеопат, занятия спортом нерегулярные. Помощь специалистов спасает на несколько дней, потом боль и дискомфорт возвращаются.

Нет права на ошибку, нет права на отдых. Тянет на себе большую семью и ответственную работу. Все распланировано до минут. Очень злится на себя и других, если планы слетают.

Злость на тело, что оно подводит. Не может подобрать к нему “ключ”, нажать на нужную кнопку, чтобы не болело.

Нет навыка расслабляться. Желание быть сильной, решать проблемы, никому не показывать свою слабость. Быть слабой недостойно, плохо. Расслабленное состояние - не для этой жизни. Она же не какая-то беспечная глупая особа. Нужны идеи, желания, цели, планы, чтобы жить кипела и била ключом. Нужно все успеть. Нужно все сразу и одновременно, любая размеренность - плохо. Привычка надрываться, бежать, успевать. Это и есть правильная жизнь.

Сильно сопротивление существованию в моменте, осознанию себя здесь и сейчас. Замедлению, спокойному дыханию. Страх остановиться, страх принять свое несовершенство, разрешить себе ошибаться и не ругать себя за это.

Слушайте свое тело, у него все ответы на ваши вопросы.

ИСТОРИЯ СЕДЬМАЯ.

ВЕРНАЯ ЖЕНА

Вероника, 44 года

У меня всегда было много мужчин, и мне это нравилось. Личная жизнь была важнее профессиональной, хотя и с работой тоже все неплохо складывалось.

Были у меня серьезные ухажеры, были мужчины для развлечений - разные. Я вообще вечера и выходные одна не проводила. Будущий муж сильно от всех мужчин отличался. Он сразу взял меня под опеку и мы почти не расставались. Вышла замуж я тоже незаметно для себя.

Жаловаться вообще не на что - у нас все хорошо и в отношениях, и в материальном плане. Но после свадьбы я вдруг стала толстеть, а после родов появилась сутулость. Вот только сейчас я смогла позволить себе начать заниматься собой, но не получается ни похудеть, ни постройнеть.

xxx

После частной консультации выяснилось, что сутулость и лишний вес - защита от измены. Если она снова станет стройной и легкой, за ней снова начнут бегать мужчины и она может не выдержать и изменить мужу. «Соскочить на привычные рельсы».

«Я живой человек, вдруг я снова кем-то увлекусь? Я не хочу изменять мужу, мы хорошо живем, тем более, у нас ребенок. Муж мне точно мне не изменяет - он не такой человек. И моей измены терпеть не будет».

Она сутулится, чтобы быть незаметной для мужчин. Лишние килограммы - по ее мнению - делают ее непривлекательной для противоположного пола. Поэтому она в безопасности.

Психика первична, тело вторично. Помните об этом.

Еще немного цитат участниц тренинга «Свободная спина»:

«Я давно не смотрю в зеркала. И даже в ванной, выходя из душа, я никогда не поднимаю голову. зачем? Я знаю, что некрасивая и ужасно выгляжу. И мне не нужно получать подтверждение этому каждый день»

«Получается, я не хотела быть красивой. Красота - проблема, сразу появляется мужчина, отношения не складываются, я страдаю. Не хочешь страдать - будь некрасивой. И я вырастила себе сутулость. Помню, в примерочных я смотрела на свою кривую спину и думала: кто теперь на такую меня посмотрит?»

«Я понятия не имею как это - жить легко. Глупые и легкомысленные женщины живут легко, у которых все на халяву - а я не такая. Я всегда все сама, своим трудом, потом и кровью. Да, мне тяжело. Да, я чувствую груз на своих плечах. Но если я его сброшу, что у меня останется в этой жизни?»

Вот такие бывают инсайты на тренингах)

Больше статей в нашем Инстаграм @studia_osanki
Сайт www.royal-motion.ru

Запись на частную консультацию по WhatsApp
+79773398921