

8 Trauma, greutatea și corpul care ține ce mintea nu vrea să simtă

DE CE RUȘINEA ESTE MAI PERICULOASĂ DECÂT STRESUL

Stresul este vizibil.

Rușinea este tăcută.

👉 Stresul agită corpul.

👉 Rușinea îl închide.

Foarte multe femei nu mănâncă din poftă.

Mănâncă dintr-o emoție mult mai adâncă:

„E ceva greșit cu mine.”

Aceasta este rușinea.

Și ea are efecte biologice reale.

CE ESTE RUȘINEA (DINCOLO DE DEFINIȚII)

Rușinea nu înseamnă:

- „am greșit” (asta e vină)
- „pot repara”

Rușinea înseamnă:

👉 **„EU sunt problema.”**

Când o femeie trăiește rușine:

- corpul se contractă

- respirația se reduce
- nervul vag se inhibă
- sistemul nervos intră în îngheț

👉 În îngheț, corpul NU slăbește.

👉 În îngheț, corpul **păstrează**.

DE UNDE APARE RUȘINEA CORPORALĂ

Rușinea corporală apare frecvent din:

- critici legate de corp în copilărie
- comparații
- expunere forțată
- lipsă de protecție emoțională
- sexualizare timpurie sau invalidare

Mesajul interior devine:

„Corpul meu nu e ok.”
„Trebuie să-l ascund.”
„Nu e sigur să fiu văzută.”

👉 Corpul învață să se facă „mai mare” ca protecție

sau „mai greu” ca să nu fie atins.

GREUTATEA CA MECANISM DE PROTECȚIE

Un adevăr greu de acceptat, dar eliberator:

👉 Pentru multe femei, greutatea NU este eșec.

👉 Este **armură**.

Corpul folosește greutatea pentru:

- a crea distanță
- a reduce expunerea
- a evita intimitatea
- a se simți „mai în siguranță”

Când încerci să slăbești fără să rezolvi rușinea:

👉 corpul se apără.

TRAUMA NU ESTE EVENIMENTUL. ESTE EFECTUL RĂMAS ÎN CORP

Trauma nu înseamnă doar:

- abuz
- accidente
- evenimente extreme

Trauma înseamnă:

👉 **emoție prea mare, prea devreme, fără suport.**

Când emoția nu poate fi procesată:

- nu dispare
- nu se uită
- se stochează în corp

Greutatea devine:

- spațiu de depozitare emoțională
- memorie somatică
- mesaj nespus

CORPUL ȚINE CE MINTEA NU POATE DUCE

Mintea este educată să:

- „treacă peste”
- „fie puternică”
- „nu se plângă”

Corpul nu știe să pretindă.

👉 Ce mintea ignoră, corpul exprimă:

- prin kilograme
- prin inflamație
- prin dureri
- prin compulsii

De aceea:

- femeile inteligente suferă în tăcere
- femeile puternice mănâncă haotic
- femeile care „se descurcă” nu slăbesc

DE CE RUȘINEA BLOCHEAZĂ METABOLISMUL

Rușinea:

- crește cortizolul cronic
- inhibă digestia
- dereglează leptina
- menține inflamația

👉 Metabolismul NU poate funcționa într-un corp care se simte atacat.

Dacă te critici constant:

👉 corpul tău trăiește într-un mediu ostil.

Și se apără.

DE CE NU FUNCȚIONEAZĂ MOTIVAȚIA POZITIVĂ

Afirmațiile de tip:

- „mă iubesc”
- „sunt frumoasă”
- „totul e ok”

NU funcționează peste rușine.

Pentru că rușinea este:

- pre-verbală
- somatică
- adâncă

👉 Se vindecă prin **siguranță**, nu prin gânduri.

CE FACE RESTART DIFERIT AICI

În Restart:

- nu forțăm acceptarea corpului
- nu grăbim „iubirea de sine”
- nu cerem să te simți bine fals

Facem:

👉 conținere

👉 reglare nervoasă

👉 aducerea corpului din îngheț

👉 separarea identității de greutate

Când rușinea se dizolvă:

👉 corpul nu mai are de ce să se apere.

👉 Nu trebuie să slăbești ca să te simți în siguranță.

👉 Trebuie să te simți în siguranță ca să slăbești.

