

Vorbe de suflet #1

Rușinea corporală: emoția tăcută care îți controlează greutatea mai mult decât mâncarea

Există o emoție despre care aproape nicio femeie nu vorbește direct, dar care apare zilnic, obsesiv, în relația cu propriul corp.

Nu se vede.

Nu se recunoaște.

Nu se spune cu voce tare.

Rușinea.

Nu rușinea dramatică.

Ci rușinea mică, constantă, infiltrată în gesturi banale:

- cum te îmbraci dimineața
- cum îți tragi bluza peste abdomen
- cum eviți oglinda
- cum te uiți în poze
- cum îți spui „lasă că nu contează”

Rușinea nu țipă.

Dar lucrează continuu.

Și corpul o aude de fiecare dată.

Rușinea nu e o stare emoțională. Este un stres biologic

Pentru sistemul nervos, rușinea este procesată identic cu:

- respingerea
- excluderea
- abandonul
- pericolul social

La nivel profund, mesajul transmis corpului este:

„Nu sunt în siguranță așa cum sunt.”

Iar un corp care nu se simte în siguranță nu arde.

Un corp care nu se simte în siguranță **ține**.

Ține apă.

Ține grăsime.

Ține tensiune.

Ține inflamație.

Nu pentru că „nu vrea să slăbească”,

ci pentru că se apără.

Rușinea îngrașă exact prin aceleași mecanisme ca un pericol real

Rușinea cronică:

- crește cortizolul
- dereglează glicemia
- suprastimulează insulina
- menține inflamația de fond
- blochează digestia
- încurcă sațietatea

Academia Restart Metabolic

Corpul nu face diferența între:

„Mi-e rușine de cum arăt”

și

„Sunt în pericol”.

Ambele sunt tratate ca amenințări.

De ce nu slăbești când te judeci constant

Pentru că rușinea nu motivează.

Rușinea **închide**.

Închide:

- digestia
- metabolismul
- flexibilitatea hormonală
- capacitatea de autoreglare

Un corp atacat din interior nu cooperează.

Se închide.

Se apără.

Se îngreunează.

Adevărul incomod:

nu slăbești din rușine.

Te îngrași din rușine.

Poveste personală (normală, fără romantizare)

La 87 de kilograme, nu eram „leneșă” și nici „neștiutoare”.

Eram extrem de funcțională.

Responsabilă.

Capabilă.

Dar eram într-o relație de forță cu propriul corp.

Mă schimbam pe fugă.

Evitam oglinzile.

Evitam hainele.

Evitam contactul cu mine.

Și, în același timp, mă întrebam sincer:

„De ce nu slăbesc, dacă îmi e atât de rușine?”

Pentru că rușinea nu te scoate dintr-un corp.

Te ține captiv în el.

Ce face rușinea în corp (partea pe care puține femei o cunosc)

În somatică, rușinea se traduce prin:

- colaps postural
- respirație superficială
- tensiune abdominală
- blocaj diafragmatic
- senzație de micșorare

Este postura unui corp care spune:

„Nu mă vede. Nu mă proteja. Mă ascund.”

Un corp în stare de „freeze” nervos nu slăbește.

Pentru el, slăbitul ar însemna expunere.

Trauma, rușinea și greutatea

Foarte multe femei poartă rușine care nu le aparține.

Rușine transmisă:

- din relația cu mama
- din critica timpurie
- din comparații
- din lipsa de siguranță emoțională
- din absența validării

Copilul interior învață repede:

„Corpul meu e greșit.”

Adultul continuă povestea, doar că o face mai rafinat.

NMG și simbolistica greutății

În New German Medicine, rușinea este asociată cu conflicte de:

- devalorizare
- respingere
- separare

Corpul reacționează prin:

- îngroșare protectivă
- retenție
- acumulare

Simbolic: mai mult corp = mai multă protecție.

Nu estetic. Biologic.

De ce rușinea te deconectează de foamea reală

Când îți e rușine de corpul tău:

- nu-l mai asculți
- nu-l mai simți
- nu-l mai întrebi

Foamea devine confuză.

Sațietatea dispare.

Mâncatul devine mecanism de amortizare.

Nu mănânci prea mult.

Mănânci **prea dureros**.

Și dacă nu schimbi acum ceva, mai încolo vei zice ce ai zis și în trecut: ca mai ai timp.

Mai avem oare?

Copilul interior și frigiderul

Pentru foarte multe femei, mâncarea a fost:

- calmant
- alinare
- substitut de atenție
- substitut de siguranță

Când emoțiile nu au avut unde să se ducă,

au ajuns în stomac.

La 40–50 de ani, corpul nu face nimic „greșit”.

Repetă ce a învățat.

Ce se schimbă când rușinea dispare (nu când apare „iubirea de sine”)

Nu apare brusc extazul.

Apare liniștea.

– respirația se adâncește

– digestia se așază

– foamea se clarifică

– corpul devine cooperant

Nu pentru că mănânci „mai bine”.

Ci pentru că nu te mai ataci.

O întrebare care schimbă relația cu mâncarea

Nu:

„Ce dietă să țin?”

Ci:

„Ce parte din mine încerc să amorțesc?”

Acolo este cheia. Nu în calorii. Nu în interdicții.

Fără mituri frumoase

Nu trebuie: să te iubești forțat, să te accepți peste noapte, să te minți

Este suficient să nu te mai pedepsești. Să înlocuiești: „Ești o problemă” cu „Ai dus mult.”
Atât.

Dacă te regăsești,

Intră pe acest link pentru a vedea mai multe despre mine, a avea o meditație ghidată și a te familiariza mai repede cu tot ce fac

<https://diananedescu.ro/calling-webinar>