

אהבה עצמית – בכוונה!

דווקא היום, יום זיכרון לאומי לחורבן ושנאת חינום, חשוב לנו להפנות את תשומת הלב גם פנימה לעצמנו ולחשיבות של אהבה עצמית מכוונת.

זכרות את "סערת קרין גורן"? ואת קמפיין #הולכת_לאכול_משהו_טעים בעקבות ביקורות נוקבות שקיבלה ברשת על המשקל שלה?

הפוסט של קרין מאפריל 2016:

זהו, שודר הפרק הראשון, ואני נושמת לרווחה. כ-900,000 איש ישבו בשבת בערב צמודים למסך וצפו ב"בייק אוף". זה בלתי נתפס. אושר גדול.

ואתמול בבוקר גיליתי להפתעתי שגם השתדרגתי כסלב, והגעתי כנראה למדרגה הגבוהה ביותר שאליה דמות נשית בטלוויזיה יכולה להגיע - ההיקפים שלי הפכו נושא לדיון לאומי.

לפי כמות הודעות התמיכה שממלאות את התיבה בפייסבוק שלי (ותודה אמיתית לשולחים שלהן), לצד כמה הודעות ממשווקי דיאטות נמרצים, אני מבינה שזה עניין גדול. וכן, זה השלב שבו אתם מוזמנים לשלב משחק מלים לבחירתכם על גודל הישבן.

אז יש לי חדשות: לא כולנו חייבות (וחייבים) להיות דוגמניות של ויקטוריה סיקרט. בתור מי שכמעט תמיד הייתה שמנמנה, ו ת מ י ד הרגישה בנוח בעור שלה, אני בטוח לא מתכוונת להתנצל. להפך, התגובות האלה גורמות לי להרגיש גאה על שאני מביאה משהו אחר לפריים טיים.

ולא, אני לא ארעיב את עצמי בשביל להתאים למודל המצומצם מאוד שהחברה דורשת. ולא, אני לא אלבש רק שחור כי זה מרזה.

ולא, אני לא אתחבא בחולצה רחבה מעל הבגד-ים בקיץ.

תנו לי צמוד, תנו לי צבעוני, תנו לי לחגוג את החיים, את הנשיות שלי ואת עצמי.

אני גאה לשאת את הדגל למודל נשי שאינו שדוף ועדיין אוהב את עצמו, ומקווה להוות דוגמה לנערות ונשים רבות שמתביישות בעצמן או מלאות שנאה עצמית רק בגלל שהן לא מצליחות להשתחל למידה 34. וזה שמידה 42 שלי (ובואו נודה באמת - גם של חלק גדול מהצופות) כבר נחשבת ל"ענקית", זה עניין ששווה דיון נפרד...

לכל המודאגים מבריאותי - אני מנהלת אורח חיים מאוזן (טוב נו, חוץ מעוגה פה עוגה שם :), מתעמלת באופן קבוע עם מאמן כושר, ובעיקר לא לוקחת שטויות ללב.

אני מרגישה נשית וחושנית גם כשאני עולה כמה ק"ג, וכבר יודעת לסנן הערות.

אבל לא כולם כאלה.

והטוקבקים שנכתבים מגיעים גם לאחרים, ולפעמים עושים נזק.

בניגוד לחששות שמשיעיים מידי פעם, כאילו אנשים מלאים "יעודדו השמנה", עוד לא פגשתי נערה אחת שהחליטה להעלות במשקל כי היא מעריצה את אדל.

כן נתקלתי ביותר מידי נשים וילדות שלא אוהבות את הגוף הבריא שלהן, כי הבינו שהוא לא נראה כמו זה של הדוגמניות המרוטטות במגזינים. ואם הן איכשהו לא הבינו את זה לבד, יגיע השיימינג מהסביבה. איך אפשר לדרוש מילדים בבית ספר שיתנהלו בדרך ארץ, ולא ייקחו חלק בחרמות או בריונות, כשהמבוגרים מסביבם מתבטאים כך? איך אפשר להתפלל כשהפרעות האכילה מופיעות בגילאים יותר ויותר נמוכים?

וזו הסיבה שאני כותבת כאן, למרות הידיעה שאני מכניסה את עצמי לקו האש. באופי שלי, בגילי ובמקום שבו אני נמצאת בחיים, קל לי לקחת הכול בהומור. אבל פגשתי מספיק אנשים שכל עקיצה כזו, גם אם היא לא מכוונת ישירות אליהם, דוקרת אותם עמוק.

אז הגב שלי (וכן, גם הישבן :)) רחבים מספיק כדי להרשות לעצמי לדבר גם עבורם.

אוהבת,

קרין

#הולכת_לאכול_משהו_טעים

קרדיט : עמוד הפייסבוק של קרין גורן

מהפיכת האינטרנט אפשרה לנו המון הזדמנויות חיוביות ולצד זה, נוצרה פלטפורמה בעלת כח כמעט הרסני, בה היד על המקלדת הפכה לקלה מידי. נוכל למצוא היום ברשתות רפש וביקורת קשה כלפי אנשים, ללא סנן. מעבר לצורך העמוק לטפל בשנאה שמופצת ברשתות, יש הרבה חשיבות לכח של המילים ואייך שהן משפיעות עלינו. בין אם הן מופנות אלינו או בין אם אנו קוראים ונוהגים באופן מסוים בעקבות זאת, בתקווה שזה לא יגיע אלינו. אנחנו חברה שדוגלת ביופי מסוג מסויים והדבר עשוי להוות מודל בעייתי ומסוכן עבור ילדינו.

אין זו קריאה לנרקיסזם או גאוותנות. ברצוננו לעסוק דווקא בקבלה עצמית – של גוף ונפש, אהבה מכוונת והכלה של מי שאני, לצד מידת צניעות שמזמינה כל אחת ואחד מאתנו להיות בצמיחה והתפתחות מתמדת.

שאלות למחשבה אישית ולשיחה עם ילדיך הבוגרים או חברות

1. למה חשוב קודם כל לאהוב את עצמי לפני שאני אוהבת את האנשים שבחיי? איך הערכתי העצמית עשויה להשליך על ילדיי?
2. כיצד תוכלי לחנך את ילדיך לאהוב את עצמם בדיוק כמו שהם? לראות את הטוב והיפה באופיים ובגופם?
3. לא כל אחד חזק ואיתן כקרין גורן, אייך את חושבת שאדם מן השורה היה מגיב לביקורות שהיא קיבלה? מה לדעתך מאפשר לקרין להגיב בצורה חיובית ולא להישבר מזה? מה תוכלי ללמוד ממנה?

דוגמאות לשילוב ערך של 'לשון הטוב' בבית לחיזוק האהבה העצמית

1. עודדי את עצמך מידי יום להחמיא לעצמך על תכונה פנימית או מעשה חיובי שעשית.
2. פרגני לילדייך לא על אייך שהם נראים, אלא על אייך שהם מתנהגים ועל התכונות שלהם.
3. הציעי לילדייך לחשוב אייך מישוה אחר היה מרגיש אילו היה יודע שמדברים עליו מאחורי גבו באופן שלילי. שתפי את ילדייך כיצד את היית מרגישה אילו היו עושים לך את זה.
4. בשיחות עם ילדייך, הדגימי להם כיצד את רואה את הטוב באחרים והזמיני אותם לשתף במה הם אוהבים בחבריהם.