



Дорогой, мне очень неприятно слышать от тебя в свой адрес комментарии о моей внешности. Когда ты критикуешь мою фигуру, мне становится очень обидно и больно. Во-первых, потому что моя фигура не могла не измениться, ведь я родила ребенка / кормлю ребенка / переживаю гормональные изменения. Во-вторых, потому что мое тело — это я сама, и когда ты высказываешься о моем теле, я воспринимаю это как атаку на саму себя. Стыд, который я при этом испытываю, не помогает мне становиться лучше, а лишает меня мотивации и веры в то, что я могу что-то изменить. Чем больше я испытываю стыд, тем меньше у меня сил предпринять какие-то шаги. В-третьих, я не все могу поменять в своем теле, как бы просто тебе это ни казалось. Мне бы очень помогло, если бы ты поддержал мою веру в то, что я справлюсь, и говорил что-то успокаивающее и поддерживающее, например: «Я вижу, что ты сама переживаешь, что стала другой, но я уверен, что со временем у тебя появятся силы и возможность стать такой, какой ты хочешь. А мы будем рядом».

