

18+ ИЛЬЯ БАХТИН

ХВАТИТ СТРАДАТЬ ПОХУДНЕЙ



Илья Сергеевич Бахтин

Хватит страдать похуднЁй

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70540954
ISBN 9785006270411

Аннотация

Путеводитель к гармоничным отношениям со своим телом, едой, чувствами и мечтами. Книга предназначена для людей столкнувшихся с проблемами эмоциогенного, компульсивного и приступообразного переедания, а так же будет интересная специалистам помогающих профессий – психологам, психотерапевтам, коучам, спортивным тренерам – всем кто хочет помогать людям с этой проблемой.

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Как пользоваться этой книгой	8
Уважение к себе	11
Часть 1.	16
«Я всё знаю – сделать ничего не могу!»	16
Кто пленил волю?	18
Разрешите себе не худеть	21
Почему «похудение» не работает	25
Этапы пути	27
Социальное давление	31
Что значит быть эмоционально уязвимым	34
человеком, склонным к перееданию	
Сдвинуть приоритеты	36
Замкнутый круг	40
Полюбить усилие, а не результат	45
Нервничаешь – переедаешь, переедаешь –	49
нервничаешь	
«Отложу желания до того, как похудею»	53
Как психика защищается от эмоциональной	56
уязвимости	
Почему люди, особенно эмоционально	61
уязвимые, страдают перфекционизмом	

«Я не уязвимый человек, я, наоборот, очень весёлый»	63
Глава для партнёров и родственников людей, склонных к перееданию	66
Переедать с чистой совестью и отстать от близких (глава для всех)	73
Резюме	76
Часть 2.	77
Как помочь себе держаться	77
«Я не знаю, как справиться, – рука сама тянется...»	80
«Что делать, если я просто забываю про все техники?»	82
«Я боюсь опять сорваться»	86
«Я прихожу домой и переедаю – я как будто в трансе»	89
Конец ознакомительного фрагмента.	92

Хватит страдать похуднЁй Илья Сергеевич Бахтин

Дарья Вадимовна Преображенская *Дизайнер обложки*

© Илья Сергеевич Бахтин, 2024

© Дарья Вадимовна Преображенская, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0062-7041-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Всем, кто доверил мне свой внутренний мир в процессе психотерапии, – за надежду и готовность меняться.

Андрею Вениаминовичу Бобровскому – за опыт и поддержку, и особенно за слова, сказанные в первый месяц моей работы в клинике снижения веса «Доктор Борменталь»: «Из тебя выйдет толк».

Введение

Я признателен вам за то, что вы открыли эту книгу. Для меня это значит, что вы не готовы сдаться и оставить всё как есть. И я знаю, что это внутреннее решение не сдаваться – очень нелегко принять и выдержать. Потому что вы уже много раз пытались. Вы добивались результатов и потом теряли их. Так можно и разочароваться в самой идее изменений к лучшему для себя. Но вы не сдаётесь. И надеюсь, что наша совместная работа поможет вам.

В добрый путь!

Как пользоваться этой книгой

Эта книга – диалог. Я бы хотел, чтобы мы с вами говорили друг с другом. Ведь именно в диалоге появляется такое важное ощущение, что тебя понимают. А когда тебя понимают – ты можешь больше. Вот почему в тексте будет так много открытых вопросов и отведено специальное место для ваших ответов. Да-да, когда я задаю вопрос на странице книги, я действительно хочу задать его вам. Иначе говоря, мы с вами вместе пишем эту историю.

Дело в том, что, когда мы проговариваем или записываем ответ на важный вопрос, мы запускаем в мозге определённую программу – программу реализации этого ответа. Как говорится, что написано пером – не вырубишь топором. Именно поэтому я хочу попросить вас записывать свои ответы. При этом я понимаю, что только вы можете решить, делать это или нет. Потому что вы взрослый человек и только вы решаете, как вам поступать с вашей жизнью.

Часть 1 этой книги я рекомендовал бы читать последовательно, пункт за пунктом. Потому что на первом этапе нам с вами нужно сформировать новое представление о том, как справиться с тем, что делает вашу жизнь хуже.

Часть 2 можно читать и последовательно, и вразброс.

Я задумывал эту книгу как своеобразный карманный справочник для людей, страдающих от переедания и лишне-

го веса. Поэтому главы второй части вы можете читать в те моменты, когда особенно нуждаетесь в поддержке и руководстве, – просто открываете, находите в оглавлении волнующую тему и читаете.

Потому что на этом этапе основная задача – остановить переедание и научиться управлять своими эмоциями. В некоторых главах описаны упражнения, выполнив которые вы получите ещё больший заряд мотивации. Некоторые упражнения подразумевают постепенное освоение новых навыков, и потому к ним нужно будет возвращаться несколько раз.

Попробуйте не читать залпом, делайте паузы, обдумывайте, переваривайте.

Часть 3 – это свободный, в чём-то философский полёт размышлений о том, что значит более качественная жизнь. И поскольку я знаю, что с перееданием справиться не всегда просто, я бы хотел, чтобы вы, читая эту часть, даже если переедание у вас ещё случается, задумывались о том, чего вам не хватает в вашей жизни сейчас и как вам сделать её лучше.

Всё это рекомендации, к которым вы можете прислушаться или нет, открывая свой индивидуальный путь изменения жизни к лучшему.

В конце первой части есть небольшая глава для ваших близких и родственников. Я написал её, потому что нам с вами нужны союзники. Вы можете попросить своих близких прочитать эту главу – она небольшая, но весьма полезная для

понимания того, как они могут помочь вам.

В этой книге я сознательно ничего не пишу о диетах, питании и прочих вещах, обычно связываемых с «похудением», потому что нам нужно решить другую задачу – остановить переедание.

И судя по тому, что вы дочитали до этого места, у нас всё получится!

Уважение к себе

Все программы снижения веса гарантируют результат, ЕСЛИ вы соблюдаете рекомендации.

И здесь всё просто и честно: ты делаешь – ты получаешь результат.

Сложность только в том, чтобы собственно делать это. И здесь нас поджидает самая большая проблема – мотивация.

Многие «худеющие» люди знают, нужно делать, чтобы похудеть, – они сами стали экспертами в области похудения и могут рассказать такое, о чём даже не все диетологи знают. *что*

Но вот это самым у них не получается. *делать*

И поэтому главной проблемой, на мой взгляд, является не отсутствие знаний, а мотивация к изменениям.

Наше отношение к любым изменениям в жизни амбивалентно. Это значит, что, с одной стороны, мы ЗА эти изменения, а с другой стороны – ПРОТИВ этих изменений. То есть человек и хочет «приложить усилия к изменению своего рациона и снижению веса», и не хочет этого одновременно. Он думает, что это слишком сложно, что у него не получится, что он уже несколько раз пытался и всё никак – в общем, «зачем мне всё это опять?!».

Вы одновременно и не хотите ограничивать себя в слад-

ком/жирном по вечерам, и хотите снизить вес, чтобы чувствовать себя комфортнее на прогулках со своими детьми (тут может быть любая ваша ценность – танцевать, ходить без боли в коленях, надевать то, что хочется, и так далее).

Стоп. Прочитайте предыдущий абзац ещё раз, пожалуйста.

Прислушайтесь сейчас к себе. Слышите, как мотивация к изменению немножко шевельнулась? Она живая. Её нужно чуть-чуть поддержать и при этом не задавить нотациями.

Ведь мы хотим оставить всё как есть и одновременно с этим хотим измениться.

Одна ваша часть – ЗА изменения, за то, чтобы чувствовать себя лучше без лишнего веса.

Другая ваша часть – ПРОТИВ, но не против того, чтобы чувствовать себя лучше без лишнего веса, а против того, чтобы чувствовать себя плохо без переедания. «Плохо мне будет в процессе отказа от переедания, и поэтому я ПРОТИВ! А похудеть-то я хочу».

И это нормально. Нормально. Колебаться и испытывать сомнения в процессе изменений – это естественное свойство человеческой души. Нормально – не хотеть, чтобы тебе было плохо.

Похудеть-то люди хотят. Только им сложно следовать рекомендациям для снижения веса, потому что эти рекомендации так или иначе ограничивают переедание.

А переедание людям нужно. Позже мы поймём почему.

И многие попадают здесь в ловушку осуждения – это когда человек не следует диетологическим рекомендациям и начинает стыдить себя: «Ну ты же ничего не делаешь, крошка моя стокилограммовая, – тогда откуда будет результат?! Соберись!»

И здесь всё – крышечка захлопывается, и «крошка» не будет следовать рекомендациям, потому что она уже получила подтверждение того, что её ощущения, чувства и решения – неправильные. «Крошка» слышит это как прямое послание «ты вся неправильная». «А если я уже неправильная (читай – плохая), то зачем мне стараться? Я уже проиграла. Останусь булочкой».

Поэтому я предлагаю посмотреть на весь этот процесс по-другому. *изменений к лучшему*

Когда человек испытывает сложности с выполнением рекомендаций по питанию – это он не сопротивляется или вредничает. И уж точно это не лень.

Это всё тормозящие изменения ярлыки – они убивают мотивацию.

Человек застрял в своей амбивалентности к изменениям и немного сдал назад.

Человек хочет жить лучше и при этом не знает, как ему жить без переедания.

Любое давление будет лишь раскачивать это состояние амбивалентности.

Человек не нуждается в этот момент в советах. Он нуж-

дается в уважении.

Когда человека уважают, он находит в себе силы для того, чтобы следовать своим желаниям и мечтам.

Обычно людям не нужны новые знания. Они и так уже прекрасно знают, что именно нужно есть, сколько заниматься, сколько ходить, чтобы похудеть.

Людям нужно помочь эти знания превратить в образ жизни, которому они сами будут следовать.

Очень легко обесценить всё то, что человек делал раньше. Даже эти несчастные тренажёры, за которые все цепляются и ругают себя, что не используют их по назначению. Обычно они превращаются в вешалку для полотенец.

Да, это забавно, но для перебедающего человека шутка про вешалку – очередное подтверждение того, что он опять что-то сделал неправильно.

«Крошка», конечно, посмеивается, потому что привыкла прятать свои чувства за маской весельчака, но осадочек останется...

Боюсь, что это не тот случай, когда посмеяться над собой значит поддержать себя в изменении. Скорее, это способ защиты, который побудит человека, наоборот, отказаться от любых попыток что-то изменить. Потому что его уже «высмеяли».

Я бы подошёл к ситуации с неиспользуемым тренажёром так.

Очень здорово, что он у вас есть. Это и правда удобнее,

особенно в ноябре, когда нос из дома высовывать не хочется.

А что стало бы веской причиной для того, чтобы снова начать заниматься на нём?

Только не говорите, что хотите похудеть. Опишите те причины, которые не связаны напрямую со снижением веса.

Делали бы вы это не для похудения? А если не для похудения, то для чего?

То, что я хочу предложить вам в этой книге, – перестать бороться с собой и начать сотрудничать. С собой.

Попытки «похудеть» – это постоянная борьба. И силы не равны. Ваше желание «лучшей жизни» против переедания.

Кто сильнее на данный момент – вы знаете.

Похудение не решает проблему переедания, а только прикрывает её. Это я и называю «страдать похуднёй».

Часть 1.

Что такое «похудня» и почему я никак не могу похудеть

**«Я всё знаю – сделать
ничего не могу!»**

Я всегда удивляюсь тому, сколько ресурсов есть внутри человека для преодоления сложностей. И как нелегко их задействовать, когда нужно остановить переедание.

Обычно у человека уже было несколько попыток снизить вес либо справиться с перееданием, которые зачастую по объективным причинам закончились неуспехом. Это демотивирует. Кажется, что справиться невозможно.

Ведь человек уже махнул рукой на себя, и только слабенькая надежда или объективная нужда (ходить стало тяжело) поддерживают его мотивацию к изменению.

Какая же она хрупкая. Как легко её разрушить.

Каждая последующая попытка похудеть требует всё больше насилия над собой. Человек полагается на свои привычные инструменты достижения – стыд и наказание.

«Быть такой (толстой), как ты, – стыдно. Худей!

Худей!
Худей!
Худей!»

Однако человек не замечает, что, с одной стороны, помогает себе, заставляя себя худеть, а с другой – мешает, постоянно нагнетая эмоциональное напряжение стыда. Рано или поздно чаша переполнится – случится какой-нибудь стресс, и переедание вернётся с удвоенной силой.

Обычно люди пытаются сбросить вес, но не развивают свой – способность управлять своими чувствами и состояниями, не прибегая к перееданию. Это и приводит к неудачам. *эмоциональный интеллект*

Тут нужно очень бережно поддерживать надежду и не спугнуть человека стыдом, не нарываться на протест, а помогать получать новые навыки эмоциональной регуляции.

И какое удивление обычно вызывает обнаружение своих ресурсов: «Я могу. Я справлюсь!»

Сколько силы там внутри! Но как же её освободить?

Кто пленил волю?

Я проверяю наличие у человека силы воли очень просто. Ты сидишь передо мной и не ешь шоколадку – значит, у тебя есть воля. Значит, ты можешь выбирать, что тебе делать, что показывать, что сдерживать. Значит, воля есть.

Но применить её по назначению – это, согласен, задача непростая.

Тут вмешивается ещё один персонаж внутреннего мира. Тяга.

Съесть или не съесть лишнего – это всегда внутренний выбор. Чаще всего он происходит автоматически. И чаще, к сожалению, в пользу «съесть».

Тяга сильна.

«Я всё понимаю, но всё равно делаю это». И беспомощно наблюдаю за тем, как страдает моё тело и как разваливается самоуважение.

«Я опять нажралась/нажрался...»

Тяга – это внутренний дракон, который пленил Волю (маленькую девочку, принцессу, если хотите) и держит взаперти в башне из лишнего веса.

А иногда Воля сдаётся на милость Тяги и объединяется с ней – «пожру, а потом отработаю в зале».

Дракон ликует. Воля использована и унижена. Хеппи-энд, кажется, невозможен. Прекрасный принц не придёт. Вол-

шебной таблетки нет.

Тяга сильна. Ведь она постоянно тренируется и отрабатывает свои навыки захвата.

Основной инструмент Тяги – обман.

А у Воли навыков противостояния Тяге мало или почти нет. Она может только запрещать или потакать.

И Тяга уже выучила эти ходы и использует Волю в своих тёмных, сладких, соблазнительных делишках.

Дело в том, что изначально Воля более чувствительна: эмоции у неё возникают быстрее, они сильнее и длятся дольше, чем у других людей. Управлять своими эмоциями Воле нелегко. Как я писал выше, она либо им потакает, либо их запрещает. И это делает её уязвимой перед жизненными событиями.

Непростое внешнее событие» сложные чувства наслаиваются на низкий уровень развития навыков управления эмоциями – сложное чувство становится невыносимым, «затапливает» – мозг ищет способ уменьшить напряжение, избежать невыносимости – Тяга предлагает «свои услуги» – человек переезжает – кратковременно становится легче – напряжение ушло, критика вернулась – стало стыдно – опять нет способа управления тяжёлыми эмоциями» начало нового круга...

Воле не хватает навыков управления своими эмоциями. Эмоции – негативные и позитивные – делают её уязвимой, и Тяга легко обманывает её и использует.

Вот такие, как сегодня модно говорить, токсичные отношения...

И тут любимый вопрос всех страждущих: а делать-то что? Ответ. Научить Волю сражаться.

Тренировать навыки эмоциональной регуляции.

Сражаться – это навык, который можно развивать.

– Навык успокаивать себя. Тяга всегда вызвана внутренней тревогой, которую нужно успокоить.

– Навык наблюдать за своими мыслями – обманными маниями Тяги, туманящими разум.

– Навык оспаривать свои мысли и чувства – нейтрализовать «яд» Тяги.

– Навык поддерживать себя – находить нужные слова, которые придадут сил и напомнят о цели.

Воля – это набор навыков, которые помогают справляться с Тягой. И эти навыки можно развивать.

Тогда та маленькая девочка, которая спрятана внутри, в темнице лишнего веса, и мечтает о лёгкости и красивых платьицах, о том, чтобы раскрыть женское в себе без стыда, с гордостью и удовольствием от своего тела, – сможет выйти из башни сама. И стать взрослой женщиной, которая сама решает, что ей делать со своей жизнью.

Разрешите себе не худеть

Это важный этап в процессе преодоления переедания.

Само по себе «похудение» – это достаточно своеобразный эйфоричный заменитель переедания. Если раньше вы кайфовали от еды, то теперь кайф дают цифры сброшенных килограммов на весах.

Помните этот «душевный подъём»? Минус на весах – и настроение сразу улучшается.

И это нормальный процесс. Вы прилагаете усилия – вы получаете удовольствие от результата.

Однако Тяга хитра. Выдавая радость от похудения за настоящее человеческое счастье, Тяга вовлекает вас в замкнутый круг:

эмоциональная уязвимость – провоцирующее событие – переедание – набор лишнего веса – диета – повышение эмоциональной уязвимости – провоцирующее событие – переедание...

Сколько раз вы заходили на этот изнуряющий круг?

Сколько раз вы возвращали всё, что сбросили, и набирали дополнительные килограммы?

Я представляю, как вы устали от этой постоянной борьбы.

Спросите себя: какие у вас есть причины начать действовать по-другому?

Принять решение не худеть и при этом остановить переедание.

Сфокусироваться на том, чтобы остановить переедание.

Что вы теряете? Ещё один изнуряющий круг...

Именно разрешите себе не худеть и при этом работать со своим перееданием.

Не пугайтесь. Не худеть – не значит набирать вес.

Набор веса – это часть замкнутого круга «похудалово – объедалово».

Если вы вышли из игры, перед вами открываются совсем другие возможности. Любой спортсмен рано или поздно уходит из большого спорта, и вы тоже – выходите из «похудалова». Часто выходите с чувством сожаления – ведь, может быть, вы заходили в этот «спорт» с гораздо меньшим весом, чем сейчас.

Бороться с Тягой на её поле – это изнурительно.

Я предлагаю вам другую стратегию – перемирие.

Да, перемирие. Мы останавливаем войну с лишним весом.

Вы больше не стремитесь «похудеть во что бы то ни стало».

Да, это позиция принятия.

Да, вы учитесь принимать себя в настоящей ситуации.

Нет, принять не значит сдаться.

Теперь вы сосредотачиваете усилия на развитии навыков управления перееданием. Переедание вырвалось из-под кон-

троля, и нужно этот контроль вновь обрести.

Когда вы принимаете себя сейчас – это не значит, что вы соглашаетесь иметь лишний вес.

Вы и ваши лишние килограммы – это не одно и то же. Вы очень близки, но всё же вы разные.

Вы принимаете на себя ответственность за то, что будет дальше.

И я знаю, что это не всегда приятно – брать ответственность.

И вы можете чувствовать неуверенность, что у вас получится. А это говорит о том, что вы ответственный человек. Вы просто не можете «сказать» и не сделать.

Я предлагаю вам сохранять молчание по поводу вашего решения остановить переедание и пока не худеть.

Окружающие люди не всегда способны понять этот процесс. Они часто бывают фиксированы на внешнем. Это их право, потому что это их жизнь. Ваша жизнь – ваша.

В вопросах своей жизни не давайте обещаний никому, кроме себя самих.

Если кто-то поинтересуется, вы можете ответить фразой из этих вариантов или придумать свой:

- «я учусь управлять перееданием»;
- «я развиваю свой эмоциональный интеллект»;
- «я разбираюсь со своим внутренним миром»;
- «я справляюсь с нарушением пищевого поведения».

И прошу вас, помните: вы никому не обязаны отчитываться.

ся, вы делаете и зачем. *что*

Вернёмся к теме принятия и ответственности.

Принять себя сейчас – значит принять, что у вас есть проблема переедания.

Я не предлагаю вам согласиться с тем, что у вас есть лишний вес и он будет всегда.

Я предлагаю принять, что основной проблемой является именно переедание, а не лишний вес.

Разрешите себе заняться тем, что сейчас по-настоящему является главной причиной, – перееданием.

Оставьте похудение на потом. Это как раз тот случай, когда нужно «оставить на потом», ведь «сгонка» лишних килограммов не решает проблемы.

Почему «похудение» не работает

На мой взгляд, похудение – вещь двойственная. С одной стороны, это хорошо, ведь снижение веса – это здоровье тела, это долгая жизнь, это лёгкие колени и многое-многое другое. С другой стороны, такая фиксация на «весовом» результате содержит в себе некоторые скрытые послания человеку – «ты неправильный, исправь себя, переделай себя», «ты что-то делаешь не так», «ты недостаточно красивый».

Что происходит с точки зрения психики? Человека приучают обращать внимание только на внешние признаки своего неблагополучия. Что-то типа: «неважно, что у тебя внутри, что ты чувствуешь, что ты переживаешь, главное – похудеть».

Многие люди, склонные к перееданию, практически прямо повторяют позицию своих родителей. Такие люди часто имеют лишний вес с детства или с подросткового возраста, и их родители, которых, безусловно, беспокоило здоровье детей, занимали позицию «просто перестань есть и просто похудей, а то мне немножко стыдно за тебя». И получается, что человек с лишним весом повторяет ту же самую травматическую историю – он снова зафиксировал внимание на внешнем, а своё внутреннее психическое состояние проигнорировал и засунул куда подальше.

И поскольку у многих людей, склонных к перееданию, си-

ла воли о-го-го, они могут тебя заставить соблюдать рекомендации по питанию. И даже некоторое время делать это очень эффективно, находясь в состоянии эйфории от снижения веса. Но потом происходит какая-нибудь очередная жизненная ситуация, с которой человек не может эмоционально справиться.

Вспомните свой последний эпизод, когда вы сорвались и начали набирать вес.

Беда в том, что человек, склонный к перееданию, эмоционально уязвим, он не умеет управлять своими эмоциями – и они захватывают его, «затапливают» и так перегружают, что единственным способом справиться с ними становится старое доброе переедание.

– это врождённое свойство человека: чувства возникают быстрее, они сильнее и длятся дольше, чем у других людей.

Эмоциональная уязвимость

Давайте сначала научимся останавливать переедание и справляться с теми чувствами, которые его вызвали. А снижение веса будет приятным побочным эффектом от этой психологической работы.

Не желайте похудеть – желайте обрести способность останавливать переедание.

Этапы пути

Всегда легче отправляться в путешествие, когда знаешь, какие промежуточные этапы и пункт назначения тебя ждут.

Я бы хотел обозначить основные вехи пути, не забывая, что путь каждого человека уникален.

1-й этап – останавливаем «похудалово».

Признаём, что главной проблемой является переедание.

Иногда я говорю на этом этапе – просто перестаньте делать то, что вы делали. Ведь если вы оказались здесь, значит, ваши действия вели именно к этому.

Остановите эту игру. Выйдите из неё.

Потом разбираемся с причинами переедания – учимся принимать решения и брать ответственность, учимся управлять чувствами, накапливаем опыт преодоления тяги и радости от своих побед.

И сделать этот новый образ жизни – жизни без переедания – комфортным для себя. Сделать жизнь такой, чтобы её хотелось жить. Жить такую жизнь.

Здесь важно поверить в одну вещь – поверить, что жить без переедания возможно. Жить так, что еда – это просто топливо. Вкусное, разнообразное, с «вкусняшками», полезное – и всё-таки топливо. В жизни есть и другие удовольствия, то есть это жизнь с большим количеством удовольствий – и от еды, и от своего тела. Мы не теряем, а наоборот

рот – приобретаем. Еда остаётся одним из множества удовольствий жизни. Не просто «я хочу поесть вкусенького, но держусь» – можно жить так, что даже не тянет переесть.

Я знаю, вы читаете это и недоумеваете. Но, как вы думаете, такое возможно? Знаете ли вы таких людей? Которые живут такой жизнью.

Да, я знаю, вы пока не знаете, как достичь такого состояния. Про это пока речи нет. Для начала подумайте просто о том, что такая жизнь возможна. Покрутите эту мысль у себя в голове.

И вот после этого можно пробовать переходить к следующему этапу.

2-й этап – снижаем вес.

Уменьшаем калорийность, сохраняя баланс нутрициетов, чтобы снижать вес за счёт жировой ткани, а не мышц.

должен идти столько, сколько хватает внутренних сил придерживаться рекомендаций по питанию без насилия над собой. **Подэтап снижения веса**

Усилие над собой необходимо, а вот насилие следует остановить, как мы остановили бесконечный круг «похудалова».

Признаком того, что пора остановить подэтап снижения веса, является появление внутренних торгов: «Я ещё немножко похудею, хоть мне это и не нравится, но на весах будет хороший результат». Как только фокус внимания начинает смещаться с процесса на результат, будьте осторожны.

Если вы уловили начало этого внутреннего торга, пора переходить к . Вы некоторое время не снижаете вес и при этом не набираете его, потому что вы уже давно остановили переедание. Длиться этот подэтап должен ровно столько же, сколько длился подэтап снижения веса. Это восстанавливает баланс. **подэтапу сохранения веса**

Подэтапы чередуются, и вы постепенно достигаете нужного веса.

Раньше вы делали примерно то же самое. С одной разницей: вы не разбирались с главной причиной – с перееданием и сложностями в управлении эмоций. Теперь, когда вы вооружены этими инструментами, сам процесс снижения веса будет для вас более комфортным и результат будет устойчивым.

3-й этап – учимся жить без лишнего веса и без переедания.

Это тоже непростой этап. Ведь изменения внешнего вида ведут к изменениям в жизни. Некоторые изменения могут пугать. Например, получив стройное тело, можно получить больше внимания мужчин. Снизив вес и улучшив самочувствие, можно обнаружить, что больше нет привычного способа объяснять свою пассивность. Хотя, конечно, пассивность – это нормально в определённых обстоятельствах.

Давайте решать задачи по мере их поступления. Сейчас важно запустить процесс изменений. И начинаем мы с 1-го этапа – останавливаем «похудалово». Признаём, что главной

проблемой является переедание.

Но иногда бывает так сложно остановиться и удержать себя от «похудалова».

Социальное давление

Чаще всего, когда люди узнают о том, что я работаю с проблемами лишнего веса и пищевой зависимостью, мне задают вопрос: «Ну и как, они у тебя худеют?»

И в этот момент мне становится понятно, какое мощное социальное давление ощущают на себе люди, склонные к перееданию. Ведь сам по себе вопрос не про то, что они чувствуют, в чём причина их переедания, удаётся ли им сделать свою жизнь более счастливой, – нет. Вопрос один – худеют ли они? Как будто на этом сошёл клином белый свет.

И при этом если ты не худеешь, то ты какой-то не такой. С тобой что-то не так.

Ты как будто должен своим похудением что-то искупить, исправить что-то в себе.

Как будто такая, какая ты есть, – это неправильно.

Неважно, что там у тебя на душе, – главное, чтоб ты была худая. Это сильное давление, которое создаётся обществом.

Взять, к примеру, те же куклы Барби. Похожий тип женской фигуры существует. Но почему Барби только одного формата? Где Барби «кровь с молоком»? Где Барби «маленький французский воробушек»? Где Барби-казачка? Мне кажется, выпустив таких кукол, можно просто озолотиться. Хорошо хоть стали делать Барби с бёдрами, близкими к реальности.

И конечно, снизить вес, работая с перееданием, формируя устойчивое здоровое пищевое поведение – нужно. Нужно для себя.

Но когда вас уже «оценили» и осудили – как вы себя чувствуете? Хочется ли что-то менять?

Общество не принимает и осуждает людей с лишним весом. Сами люди, склонные к перееданию, не принимают и осуждают себя. И получается замкнутый круг.

Общество не понимает: «Как можно быть такой толстой? Ешь салат и двигайся», а эмоционально уязвимый человек не понимает, как справиться с этим стыдом, кроме как внешне согласиться и «худеть», при этом сохранять переедание как способ снятия стресса.

Современная культура «достигаторства» усиливает эти эффекты. Неважно, что внутри, главное – внешняя картинка. Это отношение очень хорошо знакомо эмоционально уязвимым людям, склонным к перееданию. Они усвоили его ещё в детстве, когда их чувства и переживания никого особенно не волновали. Одеты-обуты, и ладно. Часто эмоционально уязвимых детей даже хвалят за их сдержанность и внешнее спокойствие. Но только за лишний вес всё равно осудят. Потому что сами родители также эмоционально уязвимы и незрелы. Они сами не умеют управлять своими чувствами и своей жизнью – и поэтому просто не могли научить

этому ребёнка.

Что значит быть эмоционально уязвимым человеком, склонным к перееданию

Это значит, что когда вы говорите девушке, что она похудела, вам кажется, что вы делаете комплимент, но она решает внутри себя: «Ага, сейчас похудела, а была-то – ж-и-р-н-а-я». Практически любое внимание к телу вызывает такой сильный стыд, что хочется, «чтобы меня просто не видели».

Это значит, что сильные чувства – и радость, и грусть – переполняют и создают большую тревогу внутри, которую привычно снимают едой.

Это значит так называемое обострённое чувство справедливости, которое вспыхивает внутри, когда нарушают границы, а внешне может не проявиться. Сложно сказать «нет», даже если чувствуешь, что это было бы правильно.

Это значит тревога при общении – «как меня воспринимают?», «мне надо быть более весёлой или, наоборот, серьёзной – как мне сделать так, чтобы компенсировать свой лишний вес?» Очень часто человек чувствует себя не в своей тарелке в любой компании и тогда надевает маску весельчака-балагура, например. Или закрывается в себе и избегает общества, что также подталкивает его к перееданию.

Это значит, что тревоги внутри очень много, и она посто-

янная, отчего даже перестаёшь её замечать. И только моменты переедания дают короткую передышку. Но потом за них накрывает чувство стыда.

Это значит, что чувство стыда – твой постоянный спутник. Тебе всё время кажется, что ты что-то делаешь не так или ты просто сам какой-то неправильный. Слишком чувствительный, слишком открытый, слишком закрытый, слишком толстый, слишком весёлый – неважно. Ты просто всегда «какой-то не такой».

И «похудение» представляется единственным способом «всё» исправить.

Сдвинуть приоритеты

Эмоционально уязвимый человек натренировал себя на переедание.

Обычно такие люди вырастают в семьях с низким эмоциональным откликом. Это значит, что на свои эмоции маленький человек получал в основном два вида реакций:

- преуменьшение: «Ну что ты так расстраиваешься, никто же не умер!», «Ну что ты так громко кричишь!»;
- быстрая компенсация: умерла рыбка – «не расстраивайся, купим другую (съешь конфетку)».

Какие формы низкого эмоционального отклика вы испытывали в вашей семье?

Отлично! Первый шаг к закреплению переедания в вашей истории мы разобрали.

Вы научились игнорировать, подавлять некоторые эмоции и наказывать себя за них стыдом.

Добро пожаловать в клуб эмоционально уязвимых людей! Теперь вторая часть «марлезонского балета».

Итак, вы научились подавлять чувства и нашли способ снимать напряжение от этих чувств – переедание. И как к этому отнеслись ваши близкие?

Обычно относятся негативно.

В итоге получается следующее.

Чувства осуждаются – инструмента для управления чувствами вам не дают. От ребёнка требуют того, что не всем взрослым доступно, – самоконтроля.

Вы находите способ, как не сойти с ума от перенапряжения, – переедание. Зачастую и близкие поощряют этот способ, потому что «кормить» – это форма выражения любви.

А потом, когда начинаются проблемы – появляется лишний вес, вы получаете осуждение за это.

Это замкнутый круг.

И с эмоциями справляться не научили.

И переедание поддержали неосознанно.

И за лишний вес – осудили и застыдили.

Эмоционально уязвимый человек, склонный к перееданию, страдает по двум фронтам:

– невозможность управлять эмоциями и «капитуляция» перееданию – удар по самооценке;

– лишний вес и негативное отношение к телу и самого переедающего, и окружающих – ещё один удар по самооценке.

Адекватная самооценка строится на оценке своих усилий и оценке результата, например: я старался написать книгу – книга напечатана и продаётся.

Если мы приложили усилия, но не достигли результата, мы можем оценить свои усилия негативно – «что толку ты старался?!» – и самооценка тоже получит удар.

Нам нужно и то и другое – и ощущение наших усилий,

и результат от них.

Много ваших усилий ушло на «похудение», а результат – неустойчивый. Сложно сохранить уверенность в себе.

Поэтому я предлагаю вам сдвинуть приоритеты с «похудения» на «остановку переедания».

Остановить переедание не ради похудения.

Остановить переедание ради своей самооценки.

Если раньше вы могли похвалить себя только за результат на весах, то здесь и сейчас остановка переедания – это настоящий «санаторий» для вашей самооценки.

Когда у вас появляется тяга, вы, благодаря нашей работе, можете остановить переедание – это усилие. А сам факт несостоявшегося переедания – это и есть результат усилий.

Вам больше не нужно ждать цифры на весах, чтобы похвалить себя и присвоить себе результат. Остановка переедания в конкретный день, в конкретный момент вашей жизни – это уже результат.

Вот прямо сейчас мой взгляд упал на пирог на кухонном столе. М-м-м... может, тяпнуть кусочек? Я дописываю книгу на кухне, и тут много «триггеров». И я говорю себе: если съем сейчас, будет вкусно, но немного стыдно, а если съем после обеда на десерт, будет больше удовольствия – и от еды, и от себя.

Как похвалить себя не едой, разберём дальше.

Мы получаем отличную подпитку для своей самооценки на каждый день. Усилие и результат. Так мы построим более

устойчивую, адекватную самооценку и уверенность в себе.
Как вам идея? Напишите свои сомнения по этому поводу.

Знаю, у вас остаются сомнения. Это нормально. Сомнения – это признак здоровья психики. От них не нужно избавляться. Их нужно слышать и продолжать действовать.

О том, как подкрепить уверенность в себе, читайте также в главе «А как поддержать себя?» (часть 2).

Замкнутый круг

«Похудание» – это компенсация переедания.

И это тупик.

Люди начинают худеть, потому что им не нравится их лишний вес, но... —

«Если бы я не толстела, я бы спокойно переедала» —

...само переедание их не беспокоит. И тогда это тупик.

И дело не только в том, что переедающий любит вкусно поесть, – все люди любят вкусно поесть. Я тоже!

Для переедающего человека переедание – это нечто большее: способ почувствовать себя спокойным, более живым, довольным и так далее.

Но избыточное потребление еды ведёт к лишнему весу и ожирению.

Человек заморачивается похудением только потому, что ему нужно как-то компенсировать своё переедание.

Лишний вес доставляет дискомфорт физический, но с этим можно смириться.

А вот с психологическим дискомфортом – сложнее. Потому что он связан с сильным чувством стыда и ощущением себя каким-то неправильным... И хочется побыстрее избавиться от этого ощущения. Похудеть – это кажется быстрым способом.

Однако проблема в том, что стыдно не за переедание,

а за лишний вес. Таким образом фокус смещается с причины на симптом.

Причина – переедание.

Симптом – лишний вес.

Проблема не в том, что человек с лишним весом испытывает стыд. Стыд – это нормальное социальное чувство.

Проблема в том, стыдно. *за что*

Переедающему стыдно за лишний вес, а не за переедание. Стыд включается не в том месте, где нужно, так сказать.

Поскольку переедающий эмоционально уязвим, испытывать такие тяжёлые чувства, как стыд, ему очень непросто. И конечно, психика переедающего будет как-то защищаться от этого чувства.

Однако переедающий не сумасшедший, он объективно отражает реальность и видит последствия своих действий в зеркале, то есть полностью отрицать проблему у него не получается.

И поскольку переедание служит эмоционально уязвимому человеку своеобразным щитом от переживаний, отбросить его означает остаться без защиты. Этого психика тоже допустить не может.

И при этом от переедания люди толстеют и видят это.

Дилемма.

«Я не могу не переедать, и при этом мне не нравится лишний вес».

«Не могу» и «не нравится».

Какая проблема кажется более лёгкой для решения?

«Не нравится лишний вес – так давай худей!»

И так эмоционально уязвимый человек, склонный к перееданию, вступает на скользкий путь «похудание – объедание».

Это компромисс.

«Я перебедаю, но хотя бы заморачиваюсь с похудением».

И этот компромисс, конечно, лучшее решение, чем полная капитуляция перед проблемой лишнего веса и переедания.

Полная капитуляция приводит к катастрофическому набору веса. Все истории про 300-килограммовых людей, которые вы видели, – это истории полной капитуляции.

Это не вина этих людей, это их беда. Они не верят, что им хватит силы справиться с переживаниями без «заедания». Отчасти потому, что большая часть их сил уходит на компенсацию переедания похудением.

Многие перебедающие сосредоточены не на причине проблемы, а на последствиях. И пытаются устранить последствия.

И первый шаг к выходу из этого замкнутого круга – признать, что лишний вес – это вторичная проблема. Более важная проблема в том, что вы перебедаете и не знаете, как остановиться.

Попробуйте заменить своё привычное внутреннее осуждение себя за лишний вес «я толстая» на другую формули-

ровку – «я переедаю».

«Я толстая» – это стыд за то, какая я есть. От стыда хочется убежать и любой ценой избавиться – например, поистязать себя диетой. Она, конечно, даст результат, но, поскольку переедание осталось, проблема повторится.

Теперь сравните свои ощущения от фразы: «Я переедаю». Это тоже может вызывать стыд и неловкость, но не такие давящие.

«Я переедаю» – это признание своих ограничений. А раз есть ограничения, значит, есть и возможности.

От этого не хочется убежать, хоть это и неприятно.

А неприятно потому, что грустно.

А грустить никто не хочет. Все хотят веселиться или хотя бы быть спокойными.

И пока переедание – единственный способ успокоить или развеселить себя, или отвлечь от злости, или справиться с тревогой...

«Похудение» – это отказ от грусти. Похудение – это всегда борьба и кайф от результата.

«Я переедаю» – это выход из этой борьбы и движение к выздоровлению.

Лишний вес – только симптом.

Переедание – основная проблема.

Эмоциональная уязвимость – причина переедания.

«Я переедаю, потому что я эмоционально уязвима».

Давайте начнём с этого и посмотрим, что у нас получится.

Будет немножко больно (стыдненько), и надо будет чуть-чуть потерпеть, но вы уже молодец!

Полюбить усилие, а не результат

Это ещё одна идея, которая в корне отличается от «похудалова».

Когда вы худеете, вы ставите во главу угла результат.

Похудела – цифра на весах говорит о достижении результата и становится наградой. Все усилия окупаются наградой.

И опасный момент в том, что цифра на весах – вещь нестабильная. Вы старались неделю, а цифра на весах – такая же. Чувство разочарования начинает разъедать мотивацию, и через некоторое время «разъедаться» начнёте вы.

Потому что в таком подходе главная ценность – результат, а усилия обесценены.

«Что толку я терпела всю неделю, если на весах нет результата?!» Эмоциональный настрой падает.

Предлагаю пересмотреть отношение.

Конечно, результат важен.

И вы затеяли всю эту историю, потому что хотите жить лучше.

С лишним весом можно делать практически всё, что и без него. Просто качество этих переживаний снижается. Можно надеть платье, имея лишний вес, но удовольствие будет не то.

Вы хотите жить качественнее.

Как мы говорили ранее, для этого нужно остановить пе-

реедание. Сделать это «раз и навсегда» – невозможно. Это не аппендицит, который один раз удалили, и всё. Остановка переедания – это постоянный процесс.

Мы делаем это для результата – качественной жизни в удовольствие. И при этом сама остановка переедания – это усилие, которое тоже приносит удовольствие.

Вспомните последний раз, когда вы сдержались. Вам было непросто, но вы сдержались. Это было приятно. Это задача со звёздочкой, и вам удалось её решить.

Если вы начнёте замечать и ценить эти маленькие удовольствия – вас ждёт двойная награда: удовольствие от усилия и удовольствие от результата.

Нас обычно воспитывают в традициях : есть результат – молодец, нет результата – неважно, как ты старался. ***чёрно-белого мышления***

Это затягивает нас в ловушку, где мы обречены всё время выдавливать из себя результат. Быстрее, выше, сильнее.

А если задача непростая – например, остановить переедание и снизить вес, – «достигаторский» подход в конце концов расшатывает мотивацию и уверенность в себе. Потому что результат выполнения сложной задачи нужно ждать дольше. А пока вы ждёте, у вас нет подпитки в виде удовольствия от усилия, от старания.

Когда мы ждём чего-то, время тянется медленнее. А если при этом не воспринимаем свои усилия как достижение, становится ещё тяжелее.

Вам часто говорили: не надо стараться – надо сделать.

Как вы думаете, какие у вас есть причины попробовать относиться к «процессу» по-другому?

Если вы приучаете себя любить само усилие, вы создаёте мощную поддержку для своей мотивации.

Вам больше не нужно ждать результата, вы уже молодец и получаете удовольствие от самого процесса.

Теоретически понятно. Что делать на практике?

Полюбить усилие – это:

- похвалить себя за сдержанность в переедании;
- сосредоточиться на удовольствии от отказа, на гордости за себя;
- регулярно предпринимать усилия по остановке переедания;
- остановить самокритику в случае неудачи и напомнить себе, что вы прилагаете регулярные усилия.

Полюбить усилие – это значит перестать гнаться за результатом и принимать себя таким, какой есть сейчас.

Да, сейчас вы считаете, что у вас мало поводов быть довольным собой. Вам пока не хватает поводов для любви к себе. И полюбить себя за усилие – это один из них.

Попробую объяснить через заработную плату. Усилия – это оклад. Вы его получаете просто за то, что делаете свою

работу. Премия – за результат. Бывает так, что премию задерживают или выдают в конце года. Но если вы не будете делать свою работу, то и на премию рассчитывать не можете.

Полюбите само усилие, а не только конечный результат. Так вы поддержите свою мотивацию к достижению дальних целей.

Нервничаешь – переедаешь, переедаешь – нервничаешь

Зная, что переедание не помогает решить проблему, почему люди продолжают переедать?

Обычно они думают, что просто не справятся по-другому. Потому что их вера в свою способность справиться с тягой очень слабая, что достаточно забавно, учитывая, что эти люди могут занимать руководящие посты и справляться с более сложными задачами.

Переедание остаётся как бы маленьким островком безответственности и вседозволенности, который эмоционально уязвимый человек разрешает себе оставить.

Почему я так уверен в том, что переедание начинается именно с разрешения самого человека? Потому что, когда нет еды, никто не переедает. Когда курящий человек летит в самолёте длительное время, он не курит, потому что штраф большой. При этом ему, конечно, не очень хорошо, но он справляется – он может взять свои желания и действия под контроль.

Похожая история и с перееданием.

Сам момент принятия решения переесть для эмоциональ-

но уязвимого человека связан с выбором из двух зол:

1. Если я переем, мне будет стыдно потом.
2. Если я не переем, мне будет дискомфортно сейчас.

И лучше мне будет стыдно потом, чем дискомфортно сейчас.

Избегание дискомфорта во многом связано с уверенностью «я этот дискомфорт выдержать не смогу. Я хочу, но не могу».

И это «я не смогу» как мантра повторяется день за днём до тех пор, пока человек окончательно не привыкает к этой мысли.

Это похоже на такой тип токсичных отношений, как газлайтинг, когда токсичный партнёр всё время ставит под сомнение восприятие реальности своего партнёра-жертвы: «Ты кричал на меня». – «Не было такого».

Только в случае эмоционально уязвимого человека, склонного к перееданию, этот диалог происходит у него в голове:

- Я испытываю тревогу.
- Ты не справишься с этим чувством без переедания.
- Я не хочу переедать, это вредит моей самооценке и фигуре.
- Ты не справишься с желанием, ты слишком слабая.
- Но я вон сколько всего в своей жизни делаю, со многим справляюсь.
- Тем более! Ты устала, и у тебя нет сил на борьбу, и,

в конце концов, можно тебе хоть в чём-то расслабиться!

– Но я потом буду чувствовать себя плохо, мне будет стыдно.

– Съешь маленький кусочек, и всё.

– Съела.

– Ну вот, всё равно уже нарушила обещание – давай ещё кусочек.

– Так и знала, что не смогу сдержаться! Злюсь на себя, что поддалась.

– А я сразу говорила, что ты не сможешь сдержаться.

– Мне обидно и тревожно.

– Ты не справишься с этими чувствами без переедания...

И новый круг.

Тяга обесценивает ваши достижения и убеждает вас в вашем бессилии справиться с дискомфортом от эмоций.

Что делать?

Разделите и властвуйте.

Разделите свои сложные эмоции и тягу к перееданию.

«Нервничаю» – отдельно. «Переедаю» – отдельно.

«Я переедаю не потому, что нервничаю. Я переедаю потому, что переедаю. Потому что не верю, что смогу сдержаться.

Я нервничаю, потому что я эмоционально уязвимый человек».

Этим вы лишите тягу возможности давить на вас и обесценивать ваши усилия и достижения.

Если переедаете – переedayте, потому что хотите пере-

есть. Чувства и переживания здесь ни при чём.

Вы можете помочь себе справиться с переживаниями другим способом (подышать особым образом, см. «Что делать, если я просто забываю про все техники?» в части 2) и при этом – переесть.

Поддержите себя в переживании «нервных» моментов и ОТДЕЛЬНО – переedayте.

Так вы изолируете тягу. Лишите её рычага влияния на вас.

Еще раз: нервничаю – отдельно, хочу переесть – отдельно.

И вот тогда обратите внимание на то, как изменится ваше ощущение от этого выбора из двух зол:

1. Если я переем, мне будет стыдно потом.

2. Если я не переем, мне будет дискомфортно сейчас.

Как вам такая идея?

«Отложу желания до того, как похудею»

Даже в системе координат «похудалово – объедалово» такая стратегия оказывается не очень эффективной. Вы отказываете себе в удовольствиях от жизни, чем провоцируете желание получить удовольствие от еды.

Если мы сдвигаем фокус внимания с «похудалова» на остановку переедания, то здесь немного другая расстановка сил.

Сам по себе отказ от переедания – это отказ от выполнения желания. Желание останется.

Когда вы начинаете отказывать себе в каких-то желаниях, у вас возникает внутреннее ощущение несправедливости.

«Даже вкусненького мне ничего не дали!»

Если вы, отказывая себе во вкусняшке, чувствуете желание компенсировать себе чем-то – вы торгуетесь сами с собой.

Это не плохо и не хорошо. Просто это расшатывает ваше внутреннее состояние. Вы продолжаете находиться в системе «жертва – компенсация».

Да, согласен, когда вы отказываете себе в переедании, возникает ощущение обделённости – и при этом, как вы думаете, что вы получаете, когда отказываетесь?

Отказ от переедания, в моём понимании, представляет ценность сам по себе. Это действие, отражающее ту самую любовь к себе, которую все так ищут.

Я бы вообще разделил ваши желания – новых вещей, одежды, косметики и всего чего угодно – и переедание. Вы часто связываете это друг с другом, причинно-следственные связи: похудела – наградила себя, купила новое платье. Эти вещи вообще никак не связаны. Желание купить платье – это желание купить платье. Желание переест – это желание переест.

А то получается замкнутый круг: вы не покупаете себе новое платье потому, что переедаете, и потом переедаете потому, что чувствуете себя обделённой и вам хочется платья, а вы себе его не покупаете. Потому что покупка нового платья редко кого останавливает от переедания. Это вообще не связанные вещи.

Купите себе платье просто потому, что вы хотите купить себе платье. Остановите переедание просто потому, что вы хотите жить лучше.

Признать, что вы переедаете, – непросто. Потому что переедающий знает, что это плохо, и при этом у него нет другого способа справиться с эмоциями. Чтобы хоть как-то сохранить чувство самоуважения, психика переедающего защищается от эмоциональной уязвимости.

Как психика защищается от эмоциональной уязвимости

Мы помним предпосылку переедания – эмоционально уязвимая Воля, которую не научили управлять эмоциями, но приучили их подавлять, скрывать. Поскольку эмоции вызывают напряжение, Воля находит способ снятия стресса – переедание. Тут в её жизни появляется Тяга.

Тяга изначально нейтральный персонаж – она просто указывает на то, что приносит облегчение и удовольствие.

Но когда Воля всё чаще прибегает к перееданию, чтобы снять напряжение, Тяга получает слишком большое влияние. Она захватывает власть в «королевстве» Воли.

Столкнувшись с негативными последствиями переедания (лишний вес), Воля спохватывается и пытается что-то сделать, но, поскольку она всё так же эмоционально уязвима, Тяга начинает использовать эмоции как прикрытие – уговаривая Волю, что она не справится с этими эмоциями без переедания.

Таким образом, то, с чем Воля боролась с помощью Тяги, теперь Тяга использует против Воли. Вот такое коварство.

И конечно, Воле очень нелегко признать, что её обманули. То, что раньше было спасением, обернулось ещё большей проблемой. И при этом Воля эмоционально уязвима – ей тяжело принимать свои сложности. И тогда она решается

на ещё одну сделку с совестью – она начинает оправдывать Тягу, защищать переедание.

А как? А очень просто – отрицанием и вытеснением.

– это когда человек говорит: «Нет у меня проблем, нет, лишний вес меня не беспокоит. Переедание?! О чём вы говорите, доктор?! Я вообще ничего не ем». Классика жанра.

Отрицание

В такие моменты нужно понять, что психика перегружена: эмоций по этому поводу слишком много и поэтому проще всё отрицать. Как испуганный ребёнок: закрыл глаза – и всё, его никто не видит.

И тут, конечно, нужно осторожненько подбираться.

Раскрою секрет: отрицание ни в коем случае нельзя «сламывать»!

Ну вы представьте – человек и так перегружен и уже защищается, а тут вы ему ещё «открыли глаза» насильно.

Эмоционально уязвимого человека указание на проблему со стороны деморализует. Он и так-то в себя не верит, а вы ещё раз его «обесточиваете».

А давать советы, тем более когда вас не просят, – это только усилит отрицание.

Как я работаю с отрицанием в психологической практике. Я говорю: «Конечно! Тут совершенно нечего менять. У вас всё в порядке. Только вы можете решить, менять вам что-то или нет».

Перевод: я признаю твоё право самому решать, что для

тебя проблема, а что нет.

Вот что бы вы почувствовали, услышав «вам совершенно нечего менять» относительно некоторой своей «сложности», с которой вам нелегко справиться?

Ваш ответ:

Вы бы стали меня убеждать, что проблема всё-таки есть. Потому что она действительно есть, но принять её – нелегко.

Потому что эмоционально уязвимый человек не верит в то, что он может измениться.

Воля в плену Тяги. Ей тяжело использовать свои ресурсы.

Что же эмоционально уязвимый человек, склонный к перееданию? *вытесняет*

Свою силу.

Парадокс, не правда ли?

На самом деле сила для преодоления у человека есть, но он про неё забывает (вытесняет), как имя неприятного коллеги на совещании.

Я постоянно говорю, что сила воли есть у каждого, кто может на одну секунду отложить поедание шоколадки или прикуривание сигареты.

Сила воли есть у всех. Точка.

Как её привлечь к некоторым задачам? Вопрос.

Эмоционально уязвимый человек, склонный к перееданию, проходит жизненные испытания вполне себе достойно. Почему? Потому что практически все переедающие – очень ответственные трудяги.

Нужно соединить ресурсы человека: ответственность, упорство, целеустремлённость – и некоторые сложные задачи, например изменить пищевые привычки.

Помочь человеку поверить в себя, ведь он в своей жизни УЖЕ многое преодолел.

Напишите небольшой пример своего преодоления в жизни – что вы смогли, было трудно, но вы СМОГЛИ:

С какими сложностями вы справились на пути к этой цели?

Как вы преодолевали естественное желание всё бросить?

Оцените, сколько у вас сил и ресурсов. Самое важное, чтобы вы разрешили себе действовать постепенно и принимать свои ошибки. Ведь эмоционально уязвимому человеку всё хочется сделать быстро и сразу идеально. И сколько хороших

начинаний poleglo на поле боя с этим стремлением к идеалу...

Почему люди, особенно эмоционально уязвимые, страдают перфекционизмом

Сначала определим понятие. Перфекционизм – это стремление сделать задуманное идеально. Без ошибок, без задержек, как по маслу.

Похудеть – быстро и навсегда. С одной попытки. И желательно успеть к лету / Новому году...

Зачем эмоционально уязвимые так убиваются?

Чтобы не вызывать у самих себя сильных чувств.

Помните, что у эмоционально уязвимых людей чувства возникают быстрее, они интенсивнее и длятся дольше, чем у остальных. Иначе говоря, там, где психика другого человека уже давным-давно забыла и «поехала» дальше, эмоционально уязвимый человек продолжает переживать. Снова и снова прокручивая ситуацию и критикуя себя.

Когда что-то не получается, мы все расстраиваемся. Эмоционально уязвимый человек расстраивается быстрее, сильнее, дольше.

Поэтому, чтобы избежать «перегруза», он и старается изо всех сил сделать всё идеально. Чтобы не было повода для «эмоциональной уязвимости».

Получается у него? Конечно нет. Реальность-то другая.

Не всё и не всегда сразу получается.

И тогда начинается другая крайность: «если не получается сделать идеально, тогда не буду делать никак». Тогда любые попытки измениться саботируются.

Чтобы избежать эмоциональной уязвимости, перепадающий может начать избегать появления на людях, избегать смотреть в зеркало – такой «детский» способ защиты: если не видно, значит, и проблемы нет.

Однако «проблема» всё равно проявится. Что-то заболит, кто-то выложит фото, кто-то услышит нелестный комментарий в свой адрес – отрицать проблему станет невозможно. И тогда начнётся новый круг перфекционизма... Или не начнётся?

Вспомните несколько примеров из своей жизни, когда стремление к совершенству не приводило к результату, а, наоборот, делало хуже. Когда в вашей жизни было так, что «лучшее – враг хорошего»?

«Я не уязвимый человек, я, наоборот, очень весёлый»

Попробую описать частые случаи компенсации эмоциональной уязвимости и роль переедания в этом. Все совпадения случайны.

Случай 1. Эмоционально уязвимая девочка, под воздействием ожиданий взрослых и неподтверждения нормальности разных чувств, учится подавлять эмоции и трансформировать тревогу в активность.

«Ты чего расстроилась?! Никто же не умер!»

Преодолевая себя, маленькая женщина открывает много способов поддержки других людей, учится «не унывать» и «сохранять позитивный настрой».

И вот она уже не «нюня», а «душа компании».

Случай 2. Эмоционально уязвимый мальчик, под воздействием ожиданий общества, учится быть напористым и игнорировать себя.

«Ты чего такой стеснительный?!»

Преодолевая себя, маленький мужчина открывает много своих достоинств и осваивает «мужскую роль» в преувеличенных масштабах. Вес тоже аргумент в споре.

Так рождается «пуленепробиваемая» харизма мужчин с лишним весом.

Случай 3. Другая эмоционально уязвимая девочка учится

быть «послушной» и «не расстраивать маму».

Преодолевая себя, она открывает, что может выдержать большие нагрузки и не сломаться.

И вот это уже не «тихая девочка», а большой руководитель.

Эти истории объединяет то, что люди научились выдерживать напряжение жизни за счёт переедания.

«Душа компании» постоянно в компании, а в компаниях постоянно едят – не сидеть же с пустой тарелкой!

Бронебойный мужчина работает целый день и только вечером может порадовать себя – поест вкусного.

Большой руководитель всё время на планёрках и совещаниях – и только в короткие перерывы может позволить себе чашку чая и конфетку. А потом ещё одну, и ещё одну. Ну всё, снова пора бежать.

Переедание – это короткий момент радости, отдыха, спокойствия. За который приходится платить высокую цену.

Как вы хотите дописать ваш сценарий жизни?

Какие причины для остановки переедания есть у «души компании»?

Что нужно сделать харизматичному мужчине?

Чего хочет от жизни женщина – ответственный руководитель?

Опишите свой случай:

Глава для партнёров и родственников людей, склонных к перееданию

Я признателен вам за то, что вы нашли время и возможность открыть эту книгу и эту главу. Мне очень нужны союзники, чтобы помочь вашим близким, склонным к перееданию.

Ваш близкий – необычный человек. Если это ваш партнёр, отчасти поэтому вы его и выбрали.

И я хочу поговорить об этой «необычности» дорогого вам человека.

Когда я общался с партнёрами участников моих групп, я удивлялся тому, что они часто считают, будто «нужно просто больше двигаться» или «это просто лень».

Если вы не страдаете от переедания, то вы наверняка имеете другие проблемные привычки. И вам знакомо это чувство бессилия перед соблазном «сделать это снова», несмотря на то что вы решили «завязать».

Иногда мы видим в наших близких то, что стараемся не видеть в себе. Мы в них видим своё бессилие перед своими слабостями.

И это не хорошо и не плохо. Это просто факт, который мы используем для наших «союзнических» целей.

Итак, вы чем-то похожи. Просто вас соблазняют разные вещи.

Ваш близкий воспринимает этот мир немного по-другому. На его восприятие очень влияет эмоциональная уязвимость – чувства возникают быстрее, чувства интенсивнее и длятся чуть дольше, чем у обычных людей.

Это может вас удивить или подтвердить ваши догадки.

Эмоционально уязвимые люди обычно внешне сдержанные, но внутри у них буря. И вы эту бурю видели.

Эмоциональная уязвимость – это как компьютер, у которого плохо работает система охлаждения. Он в принципе работает, но быстро перегревается, и это влияет на работу программ.

При этом вы сами прекрасно знаете, как раздражает, когда кто-то вмешивается в вашу работу за компьютером. Когда у вас что-то не получается, а другой человек говорит: «Дай мне!» – и нависает над вами...

Поэтому когда вы видите, что ваш близкий начал «перегреваться», – не лезьте в его «открытые вкладки», не пытайтесь закрыть какие-то программы, даже если вы знаете, что из-за них вся система работает неэффективно.

Когда вы наблюдаете, что ваш близкий «перегревается», – станьте его «системой охлаждения». Помогите ему нормализовать работу своего компьютера.

Если он злится на что-то – просто отражайте его чувства. Как зеркало.

«Ты злишься».

«Это раздражает тебя».

«Похоже, ты в ярости».

Когда вы называете чувства своего близкого, они (чувства) остывают. Близкий чувствует, что его поняли.

И когда компьютер придёт в рабочее состояние, ваш близкий сам завершит какие-то ненужные программы и сможет сделать выбор.

Я знаю, что вы очень цените своего партнёра. И при этом если вы пытаетесь решить его проблемы – вы проявляете к нему неуважение.

Да-да, именно неуважение. Когда вы начинаете указывать человеку какое-то готовое решение, даже если оно правильное, вы ограничиваете его автономию. Вы таким образом как будто говорите ему: «Ты не можешь справиться самостоятельно». Согласитесь, это бывает весьма неприятно услышать, тем более от близкого человека.

Ваш партнёр вырос в такой среде, где его автономию часто ограничивали и не уважали.

При этом вы не можете оставаться абсолютно не вовлечённым. Отражение – это хороший способ уважительно отреагировать на переживания близкого. Часто этого бывает достаточно.

Нужно, чтобы вы просто послушали. Без советов.

Будьте уверены – если вашему партнёру что-то понадобится от вас, он об этом скажет. Если вашему партнёру понадобится совет – он попросит.

Подождите чуть-чуть. Пока – просто слушайте и отражайте.

те.

Я верю в вас, потому что мы с вами хотим одного и того же – чтобы ваш близкий человек, ваш партнёр справился с перееданием и был счастлив.

Поэтому я начал сразу с более сложной задачи – научитесь отражать переживания партнёра, станьте для него хорошим зеркалом.

Более лёгкая задача – перестаньте обращать внимание на вес партнёра.

Я знаю, что это бывает непросто. И вам кажется, что вы помогаете, если «говорите прямо». Поверьте, переедающий и сам прекрасно знает о своих проблемах с весом. Когда вы указываете на это, он буквально умирает от стыда внутри себя, а это точно не помогает справиться с главной проблемой – с перееданием.

Лишний вес только следствие, симптом. Как повышенная температура тела – это симптом, а причина – воспаление, так и лишний вес – это симптом, а главная причина – переедание.

Переедание – это способ справиться с высокой эмоциональной уязвимостью. Ваш партнёр – необычный человек, помните?

Эмоциональная уязвимость – это сложности управления своими эмоциями.

Если вернуться к аналогии с компьютером, процессору не хватает мощности для отработки всех задач, приложений,

процессов в компьютере.

Но мозг не компьютер. Мозг пластичный и может развиваться сам.

И вы можете помочь:

– не нагружая партнёра переживаниями стыда и страха потерять вас из-за лишнего веса;

– отражая чувства партнёра, чтобы он мог их «обработать» более эффективно и не прибегая к перееданию.

Ну и задачка повышенной сложности – что делать, если человек сам спрашивает: «Я толстый/толстая?»

Этот вопрос стал началом многих ссор. :)

Здесь тактика точно такая же – отражаем переживание. Говорим утвердительно, словно просто констатируем факт: «Тебя беспокоит, как ты выглядишь».

Почему именно «утвердительно»?

Сравните, как звучат эти выражения:

«Тебя беспокоит, как ты выглядишь?»

и

«Тебя беспокоит, как ты выглядишь».

Вопрос словно содержит в себе еле уловимое, почти незаметное «стыжение». Словно это само собой разумеется, что тебе должно быть стыдно за то, какой ты.

Помните: ваш партнёр эмоционально уязвим – он может увидеть отвержение там, где его нет.

Просто отражаем:

«Тебя беспокоит, как ты выглядишь».

И добавляем вопрос:

«Если хочешь, могу сказать своё мнение?»

Таким образом вы создаёте себе подушку безопасности – ваше мнение уже не будет непрошеным советом.

Но помните: ваш партнёр эмоционально уязвим. Прежде чем сказать что-то, подумайте, как он это услышит.

Если вас не беспокоит его лишний вес – скажите о том, что вы цените в нём как в человеке, в партнёре.

Если вас беспокоит лишний вес партнёра – скажите о том, что вы цените в нём.

Это не опечатка – это стратегия.

Чтобы помочь партнёру преодолеть переедание в первую очередь и лишний вес как следствие переедания, мы переводим фокус внимания на качества его личности.

С внешнего вида – на внутренние качества.

– Тебя беспокоит, как ты выглядишь. Если хочешь, могу сказать своё мнение?

– Да.

– Ты у меня очень смелая и упорная.

Дальше можно добавить своё отношение к внешности партнёра. Но важно, чтобы вы были искренни.

– Ты у меня очень смелая и упорная. И очень красивая.

Здесь важно, чтобы вы разобрались со своим отношением к лишнему весу.

Если для вас это неприемлемо – что вы делаете с этим человеком?

Если это приемлемо – покажите, что вы видите красоту и цените внутренний мир партнёра.

Для некоторых мужчин внешний вид его женщины – это отражение его статуса в мужском обществе. Обычно это происходит после того, как мужчина сталкивается со сложностями, в которых мужское сообщество ему не помогает, а его женщина – помогает. Тогда мужчина понимает, что ценит в отношениях не только внешность, но и возможность быть услышанным, быть самим собой.

В ситуации, если партнёр, страдающий от переедания, – мужчина, важно, как вы относитесь к мужской роли вашего партнёра. Замечаете ли вы его усилия? Поддерживаете ли вы его самостоятельность? Даёте ли вы ему возможность вести себя инфантильно? Вовлечены ли вы в систему компенсации – да, у него есть переедание и лишний вес, но он делает всё для своих близких.

Конечно, любые отношения – это работа двух. Иногда ваше желание помочь партнёру справиться с перееданием означает некоторые изменения и в вас самих. И ваша готовность нести свою часть ответственности в помощи близкому, страдающему от переедания, – это ваш вклад в общее дело.

Ведь если партнёру хорошо, то и вам хорошо. И вместе вы можете больше.

Переедать с чистой совестью и отстать от близких (глава для всех)

Переедающему с большим стажем «похудания – объедания» очень непросто поверить в свои силы. Он обычно испробовал множество способов борьбы с симптомом – лишним весом, потерпел множество поражений, и это сильно подорвало его веру в себя.

Помните, что переедающий эмоционально уязвим. Переживать поражения ему очень нелегко, ведь для него это значит, что он весь «полностью и окончательно плохой».

И это для него стресс.

А со стрессом он привык справляться перееданием.

А переедание приводит к лишнему весу.

Переедающему просто необходимо как-то оправдать своё переедание. Сделать переедание «хорошим» и единственным способом.

Как это сделать? Сделать «плохим» кого-то другого.

Переедающий провоцирует близких на ограничение – чтобы оттолкнуться:

«Ты меня ограничиваешь. Мне обидно. Только переедание может мне помочь».

Важно понять – это не намеренные действия. Это способ, который эмоционально уязвимый человек, склонный к перееданию, нашёл интуитивно, чтобы спасти себя от внутрен-

ней критики.

«Я плохо справляюсь со своими чувствами, а переедание приводит к ожирению. Я уже плохой сам для себя. Так пусть мне хотя бы будет не так тяжело».

Когда переедающий спрашивает у близкого человека: «Я толстый?», он просит не оценку. Он пытается разделить свою тревогу или хотя бы найти основание, чтобы оттолкнуться от слов другого.

Переедающий не спрашивает в этот момент. Он утверждает.

Утверждает, что он не верит в себя. Сомневается и тревожится.

Если близкий отвечает: «Нет, ты не толстый» – что произойдёт?

Переедающий сразу бросит переедать? Нет, конечно. Он же видит свой лишний вес. И ответ близкого, расходящийся с видением самого переедающего, станет очередным стрессом для него. Переедающий не верит в себя – так с чего ему верить другим?

Если близкий человек ответит: «Да, ты толстый» – это прямое основание для переедания: «Меня обидели. Мне тяжело. Надо себя пожалеть».

Переедающий не верит в свою способность выдержать эмоции и думает, что другие люди тоже не выдерживают эмоции. И поэтому лучшее, чем можно помочь себе, – переесть.

Если удаётся привлечь к этому близкого – в виде соучастника или в виде тирана-запретителя, тогда и совесть может спать спокойно.

Как исправить эту ситуацию.

Со стороны переедающего: говорить о своих переживаниях, а не запрашивать оценку у близких.

Сравните:

«Я толстая?» и

«Я переживаю из-за лишнего веса».

Со стороны близких людей: откликайтесь на чувства, а не на запрос оценки. Отражайте чувства эмоционально уязвимого человека, как хорошее зеркало, без уменьшения или увеличения.

«Ты беспокоишься из-за веса. Чем я могу помочь?»

Не спасайте и не бросайте. Оставайтесь рядом. Я знаю, что это непросто, и у вас наготове куча советов. Но вы уже знаете, что всё это только усиливает эмоциональную уязвимость переедающего.

Сочетание уважения к независимости и внимания к внутреннему миру может помочь эмоционально уязвимому человеку, склонному к перееданию, пересмотреть своё отношение к себе.

Резюме

В общем, что мне от вас нужно? Ваше согласие и готовность терпеть тягу. Проблема «похудни» в том, что вы пытаетесь избежать встречи с тягой – вы надеетесь, что похудеете и перестанете переедать. И это снова и снова – не работает. Худеете и потом опять переедаете, потому что нет устойчивости к тяге. Эта устойчивость формируется, когда вы терпите тягу. Если вы не согласны терпеть тягу, вы просто заходите на ещё один круг «похудалова – объедалова». Когда вы согласны потерпеть, любая помощь в этом будет вам полезна.

Готовы?

Ну тогда...

Часть 2.

Как справиться с перееданием

Как помочь себе держаться

Любое усилие вызывает напряжение. Когда вас тянет переест и вы сдерживаете эти свои порывы – вы испытываете внутреннее напряжение. Как на тренировке при подъёме гантелей ваши мышцы напрягаются – точно так же напрягается ваша воля, когда вы сдерживаетесь.

Наша психика устроена таким образом, чтобы защищать нас от напряжения. От любого напряжения. Даже если это напряжение полезное, как, например, напряжение от сдерживания тяги.

Мозг начинает усиленно «продавать» вам идею, что вам слишком тяжело, что вы не справитесь, что вы слишком устали для того, чтобы сдерживаться. Это просто способ уберечь вас от напряжения.

Психике сложно планировать дальше, чем момент конкретного напряжения, и ваша психика как бы забывает о том, что переедание приводит к негативным последствиям, потому что сдерживание тоже вызывает напряжение.

Если вы переедаете, вы избегаете одного напряжения

и обрекаете себя на другое – напряжение от последствий.

Как помочь себе выбрать, какое напряжение терпеть?

«Продать» себе другую идею.

Вспомните своё состояние ДО и ПОСЛЕ совершения усилия.

Вспомните, когда вы всё-таки сдержались: как вы чувствовали себя до этого и как вы почувствовали себя после этого усилия?

Я использую этот способ для поддержания чистоты в доме.

Думаю, каждый испытывал жгучее желание отложить уборку. Всегда найдётся тысяча дел и причин. Но рано или поздно к уборке придётся вернуться. Правда, если вы долго её откладывали, будете вынуждены потратить на неё гораздо больше времени и сил. Поэтому проще преодолеть маленькое сопротивление регулярной уборке, чем потом «разгрести завалы».

Используя, я вспоминаю, как это приятно, когда я всё же начинаю сметать пыль со шкафа. Как я радуюсь тому, что преодолел сиюминутный импульс «всё бросить». И после этого я вспоминаю, как приятно утром следующего дня видеть чистый кофейник, через который проходят солнечные лучи... **приём «ДО и ПОСЛЕ усилия»**

И это помогает начать, даже если на улице хмурая питерская осень и солнца в кофейнике ещё долго не будет. Я вспоминаю это состояние, и мне хочется его повторить.

Вспомните те моменты, когда вы останавливали переедание.

Как вы себя чувствовали ДО и ПОСЛЕ усилия?

Как менялось ваше настроение, когда вы делали усилие? Что вы себе говорили?

Как вы чувствовали себя ПОСЛЕ усилия? Через час? Через три? Что вы говорили себе?

Этот нехитрый трюк позволяет постоянно поддерживать свою решимость и двигаться к изменениям. Двигаться к нормальной самооценке и комфортной жизни в теле.

«Я не знаю, как справиться, – рука сама тянется...»

Переедающий катастрофически не верит в себя. Он может останавливать переедание – и на следующий же день забывать, как он это сделал.

И здесь всё дело в том, что переедающий пытается найти какой-то способ остановить переедание раз и навсегда – перестать испытывать неподходящие желания. Нет желания – нет проблем.

При этом переедающий где-то в глубине души понимает, что всё-таки соблазны в его жизни будут. И он катастрофически не верит в то, что сможет справиться с ними.

Вспомните последний случай, когда вы смогли остановить переедание.

Как у вас получилось? Что вам помогло?

Ради какой цели вы тогда сдержались?

Что вы сказали себе и сделали, чтобы остановить свою «тянущуюся руку»?

Вот это и есть ваш инструмент для остановки переедания. И это как езда на велосипеде – если один раз научились, уже не забудете. Вы можете долго не садиться на велосипед,

а когда после большого перерыва сядете, можете чувствовать себя неуверенно, но, сделав пару вращений педалями, вы вспомните, как ехать, и вам станет гораздо легче. То же самое и с перееданием.

Зачастую тем самым спасительным способом остановки переедания является простое сдерживание.

«Я сдержалась».

И как ни странно, эмоционально уязвимые люди, склонные к перееданию, почему-то не считают этот способ достаточным.

Переедающий часто тратит многие годы на поиск волшебного средства остановки переедания – «сделайте так, чтобы мне не хотелось». Тогда как у него в кармане уже давно лежит «золотой ключик» – умение сдерживать свои порывы.

«Что делать, если я просто забываю про все техники?»

Варианта здесь всего два: или у вас ранняя деменция и вы реально забываете, или вы захвачены чувствами так сильно, что не видите другого способа, кроме как переесть.

Дело не в забывании, а в отказе вспоминать.

Переедающий – как ребёнок, которому приходится врать и изворачиваться, чтобы получить облегчение и удовольствие.

Сильные чувства здесь ни при чём.

Вы переедаете, потому что хотите переесть.

Сильные чувства – это прикрытие.

Что я предлагаю: легализовать удовольствие от переедания. Сделать это удовольствие законным. Чтобы не надо было создавать «легенду».

Если хотите переесть – передайте, потому что решили, а не потому, что забыли про техники.

В этом нет ничего страшного. Это просто признание ответственности за свои действия.

«Я переела, потому что хотела переесть»

или

«Я переела, потому что испытывала стресс и забыла про то, что можно подышать».

Давайте честно – если бы вы были в тако-о-ом сильном

стрессе, что у вас память отшибло, то вам было бы не до переедания.

Бывают такие состояния – состояния аффекта. Люди в них не переедают. Не всякий стресс приводит к состоянию аффекта.

Просто в определённый момент вы капитулируете. Поддаётесь тяге. И чтобы сохранить хорошую мину при плохой игре, ссылаетесь на забывчивость.

Вы, может быть, и уязвимы перед своими чувствами, но с памятью у вас всё хорошо.

Давайте легализуем удовольствие от еды и отделим его от переживаний во время стресса.

«Я испытываю тревогу».

«Я хочу переесть».

Отложите переедание на 10 минут. Это недолго. Вы всегда сможете вернуться и переесть.

Давайте в эти 10 минут сделаем что-то для ваших чувств. Справимся с тревогой, скукой, беспокойством, непонятным напряжением.

Пусть вы потом всё равно переедите – сделайте что-то, чтобы успокоить себя.

В эти 10 минут сделайте что-нибудь. Буквально что-нибудь.

Продолжите работу.

Вымойте посуду.

Просто полежите.

Посмотрите видео в интернете.

Сделайте что-то, что возможно в этой ситуации. И будьте максимально вовлечены в это действие. Помните: переедание никуда не денется.

Если делать вообще нечего – посуда помыта, избы потушены, кони остановлены, – просто подышите.

Простая . техника дыхания

Постарайтесь сидеть и не двигаться. Понаблюдайте за двигательными импульсами – в какой-то момент вам захочется изменить позу или что-то зачесется. Попробуйте не поддаваться порывам автоматически.

Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Следуйте за ощущениями вдоха: прохлада в носу, поднимается грудь, чуть надувается живот – и замечайте, как вдох превращается в выдох – живот и грудь сдуваются, тёплый воздух проходит через горло и согревает его. И снова начинается выдох.

Мысли будут вас отвлекать, но вы не поддавайтесь. Чтобы помочь мозгу сосредоточиться, на протяжении всего вдоха проговаривайте: «вдо-о-ох», на протяжении выдоха – «вы-ы-до-ох».

Нужно дать мозгу какую-то нейтральную работу. Он просто не может не думать. Так пусть думает то, что нам нужно.

Заметив, что мозг начал блуждать, верните его на место и продолжайте фокусироваться на дыхании. Через несколько минут вы можете просто наблюдать, как тело дышит само.

Здесь вы снова захотите отвлечься. Но, заметив это, опять верните внимание к дыханию и словам «вдох» и «выдох».

И всё. Просто подышите.

Сделайте это лёгкое упражнение сейчас. Книжка никуда не убежит.

Сначала полечите свои чувства, а потом уж решайте насчёт переедания.

Тревога – отдельно. Желание переесть – отдельно.

Сначала немного успокоили тревогу, а потом возвращаемся к желанию переесть. Оно осталось? Обычно остаётся, но чуть уменьшается.

Прекрасно. Теперь вы можете принять решение, переждать или нет. И тревога здесь уже ни при чём. Это ваше решение. И это нормально, если вы решите переесть. Главное, чтобы вы понимали, что это вы решили, а не тревога вас заставила.

«Я боюсь опять сорваться»

Переедающему нелегко разрешить себе ошибаться. Потому что любая ошибка ощущается как «провал всей операции».

И когда «опять не получилось», сложно разрешить себе представить, что «всё будет хорошо».

Но вы уже делаете хорошее усилие, раз читаете эту главу. Вы не сдаётесь тяге.

Что же вас поддерживает?

Почему «оставить всё как есть» – это не вариант для вас?

Каким качеством жизни вы хотите обладать?

Для чего вы останавливаете переедание?

Я знаю, что ответы на эти вопросы даются непросто – и при этом именно ощущение смысла «всего мероприятия» и придаёт сил бороться дальше.

Поэтому я предлагаю вам изменить своё отношение к самим ошибкам.

С одной стороны, вы решили изменить свою жизнь и остановить переедание. И ни о какой «торговле» здесь не может быть и речи. При этом, с другой стороны, всем людям свойственно совершать ошибки. Ошибка показывает нам места, где мы ещё недостаточно готовы взять на себя ответствен-

ность.

Это похоже на подготовку спортсмена к Олимпиаде. С одной стороны, спортсмену нужно настроиться на победу, на завоевание золота. Иначе, если он будет думать, что достаточно «просто принять участие» или «третье место тоже вполне себе ничего», его настрой на тренировках будет сильно подорван, что отразится на подготовке. Поэтому, готовясь к Олимпиаде, спортсмен готовится победить.

С другой стороны, где-то в глубине души спортсмен всегда сохраняет понимание, что он может проиграть. Это тоже поддерживает его мотивацию к тренировкам: если нет конкурентов, зачем тренироваться?

И даже если на Олимпиаде случается проигрыш, спортсмен не бросает занятия. Он успокаивается, утешает себя, затем анализирует свой опыт и продолжает тренироваться, чтобы победить.

Вернёмся к нашему изначальному вопросу: как помочь себе пережить ошибку?

Признать двойственность любого события.

Признать, что поражение и победа идут рука об руку.

Признать, что одно без другого невозможно.

Думать о хорошем будущем и при этом оставаться в реальности.

Даже если вы ошиблись – принимая двойственность любого события, вы сможете отнестись к себе с пониманием и не будете осуждать себя. Вы хотя бы пытались, и это уже

победа над тягой. Соберитесь с силами и снова возьмите обязательство не переедать. Такое обязательство – это активный процесс. Он включает постоянную осознанность и подтверждение своего намерения. Станьте тем человеком, который признаёт реальность, признаёт проблему – и решает её. Я верю, что у вас получится.

«Я прихожу домой и переедаю – я как будто в трансе»

Как мы с вами помним, эмоционально уязвимый человек, склонный к перееданию, старается изо всех сил контролировать свои эмоции, борется с ними, подавляет их, скрывает. Это тяжёлая психическая работа. И, как после любой тяжёлой работы, мы устаём и нам хочется отдохнуть.

Напомню, что параллельно с этой психической работой никто не отменял и обычную работу, за которую деньги платят, или работу мамой.

Добавьте к этому ещё и защитное стремление сделать всё идеально, чтобы не переживать потом разочарование.

Непростой получается коктейль.

Наш лучший друг «переедание» тут как тут.

Дело в том, что ближе к вечеру многие люди становятся менее эффективными. Утомление накапливается, в результате труднее соображать. Утомление также действует на силу воли: нам сложнее противостоять соблазнам, когда мы устали.

Что делать с эмоциональной перегрузкой?

Убрать из жизни – невозможно.

Принять и простить?

Разберёмся по порядку.

Отрегулировать эмоциональную перегрузку.

Эта перегрузка не начинается сразу после конца рабочего дня. Она накапливается с самого утра. Понедельник начинается в субботу.

Когда мы в трансе от ежедневных дел – чтобы выйти из него, нужен комплекс действий. Как в фильмах бывает: герой погружён в свои мысли, напряжён, переживает – он в трансе жизненных сложностей, и тут на него снисходит «озарение» – он понимает, как ему нужно поступить. Он точно знает, что делать. Он уверен в своём решении и начинает действовать.

Это состояние озарения мы можем создать сами. Поэтапно. Но освоение этой техники займёт некоторое время, и, чтобы было удобнее запомнить последовательность нужных действий, мы используем само слово, разбив этапы техники по буквам. Сейчас увидите как.

Техника ОЗАРЕНИЕ

О – отцепись от крючка тяги

ЗА – заземлись

РЕ – решишь двигаться к своим ценностям

Н – нежность к себе

И – и

Е – единение с собой

Вот что это значит:

– Отцепиться от крючка тяги – проговорить мысль о переедании «закадровым» голосом: «Мне пришла мысль всё бросить и поесть».

– «Заземлиться» – например, посмотреть на 5 предметов, почувствовать 4 ощущения, услышать 3 звука, понюхать 2 запаха, почувствовать 1 вкус.

– Решиться действовать в соответствии с ценностями – вспомнить о своих ценностях и составить план действий.

– Нежность к себе – поговорить с собой по-доброму и похвалить себя.

– Единение с собой – создать пространство для оставшихся негативных мыслей и чувств (дыхание обволакивает эти мысли и создаёт внутри пространство для них). Это даёт чувство, что несмотря на то, что всё ещё не до конца хорошо, я могу действовать в соответствии со своими ценностями.

Подробнее о каждом шаге.

О – отцепись от крючка тяги

ЗА – заземлись

РЕ – решишь двигаться к своим ценностям

Н – нежность к себе

И – и

Е – единение с собой

Иногда наши мысли зацепляют нас и словно оттаскивают от наших целей и ценностей. Мы заикливаемся на мыслях о еде и теряем способность делать выбор. Особенно вечером, после рабочего дня. И эти мысли очень сложно подавить или выбросить из головы – мы на крючке! Висим и беспомощно болтаем ножками, пока тяга оттаскивает нас от наших целей в сторону кухни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.