

JAK ZERWAĆ Z JEDZENIEM
EMOCJONALNYM W MIESIĄC



PRZESTAŃ

SIĘ PRZEJADAĆ

— dr Jane McCartney —

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału: *Stop Overeating.
The 28-Day Plan to End Emotional Eating for Good*

Copyright © Dr Jane McCartney 2014

First published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies. All rights reserved.

Pierwsze wydanie opublikował Vermilion, imprint Ebury Publishing. Ebury Publishing jest częścią koncernu Penguin Random House. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Dr Jane McCartney zastrzegła sobie prawo do bycia nazywaną autorką niniejszego dzieła.

© for the Polish edition: Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2015
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-406-9

Zdjęcie okładkowe: © *andreas130 – Fotolia.com*

Konsultacja: *Joanna Bylinka*
Redakcja: *Elżbieta Derelkowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Aneta Wieczorek*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Projekt okładki: *Jakub Kabala*
DTP: *Garamond*
Druk i oprawa: *Colonel S.A.*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

*Mojej wspaniałej rodzinie: Steve'owi, Joe'emu,
Harveyowi i Elsie. Dziękuję wam za
nieocenione wsparcie, tak bardzo potrzebne
słowa zachęty i niekończące się degustacje.*

Spis treści

Wstęp	9	
Sesja 1 / tydzień 1	Zrozumienie emocjonalnego łańcucha zdarzeń	15
Część 1	Wyzwalacz emocjonalny	18
Część 2	Doświadczane emocje	29
Część 3	Negatywny przekaz emocjonalny i związki	37
Sesja 2 / tydzień 2	Ja i jedzenie – co się stało?	57
Część 1	Twoje związki z jedzeniem	59
Część 2	Nawyki, uzależnienia i obsesje	69
Część 3	Przekonania osób jedzących emocjonalnie	76
Sesja 3 / tydzień 3	Powiedz dość	85
Część 1	Szybka interwencja	86
Część 2	Analiza konsekwencji	94
Część 3	Wyzwanie	108
Sesja 4 / tydzień 4	Pożegnanie z jedzeniem emocjonalnym	119
Część 1	Sabotażyści	121
Część 2	FOMO – obawa przed pominięciem	131
Część 3	Dni dyspensy	136
Dwudziestoósmiodniowy plan żywieniowy		139
Zakończenie		190
Podziękowania		192

Wstęp

„Dziesiątki razy przechodziłam na dietę. Z początku świetnie mi idzie, ale potem jakoś się zniechęcam, tracę motywację i cały wysiłek idzie na marne. Nie potrafię powiedzieć, co sprawia, że zarzucam dietę – istnieją różne, bardziej i mniej ważne przyczyny, życie po prostu – i nie ma znaczenia, że miałam dobre chęci, zawsze w końcu wracam do jedzenia, które poprawia mi nastrój”.

Jeżeli te słowa brzmią dla Ciebie znajomo, być może jesteś jedną z osób, które nałogowo, choć daremnie, stosują diety¹ i pomimo wszelkich wysiłków wciąż cierpią na nadwagę i odkładają kilogramy. Tkwisz w błędnym kole: masz motywację, żeby schudnąć, rozpoczynasz dietę, tracisz parę kilo, następnie jakiegoś zdarzenie sprawia, że zapominasz o diecie, po czym twoja waga wraca do poprzedniego stanu, a ty zaczynasz myśleć o kolejnej diecie.

Dlaczego tak się dzieje? Nie ze swojej winy należysz do ogromnej grupy osób, obejmującej prawie trzy czwarte populacji, borykającej się z problemem nadwagi. Jesz emocjonalnie. Doskonale rozumiesz, że źródłem twojej nadwagi jest wysokokaloryczne jedzenie o dużej zawartości tłuszczu i cukru, a mimo to nie potrafisz mu się oprzeć, kiedy czujesz napięcie emocjonalne.

Rzadko się zdarza, żeby ktoś zupełnie nagle, będąc nastolatkiem albo dorosłą osobą, zaczął jeść kompulsywnie; emocjonalne podstawy skłonności do objadania się powstają na wczesnym etapie życia, potem tylko czekają na dogodny

¹ W języku specjalistycznym słowo „dieta” nie oznacza odchudzania się, lecz jest synonimem zwrotu „sposób odżywiania”. Ze względu jednak na powszechność stosowania słowa „dieta” w kontekście diety odchudzającej, również przez autorkę książki, w niniejszym tłumaczeniu także używa się go w tym znaczeniu (wszystkie przypisy w książce pochodzą od konsultanta).

moment, by dać o sobie znać. Jeśli naprawdę wydaje ci się, że masz słabość do jedzenia kompulsywnego dopiero od niedawna, to musisz wiedzieć, że prawdopodobnie pojawiła się wiele lat temu, tylko że ostatnio zadziałał jakiś wyzwalacz emocjonalny, który włączył odpowiedni mechanizm. Nawyk jedzenia emocjonalnego niesłychanie szybko wchodzi w krew, a wtedy bardzo trudno się go pozbyć. *Z Przestań się przejadać* nauczysz się oddzielać od jedzenia swoje emocje i dowiesz, jak wpływają one na twoje późniejsze uczucia wobec samego siebie. W efekcie nie będziesz sięgać po jedzenie, ilekroć przydarzy ci się coś przykrego albo denerwującego.

Dzięki mojej książce będziesz w stanie zrozumieć, opanować i poradzić sobie z emocjonalnym jedzeniem, jak również raz na zawsze osiągnąć swój cel, związany z utratą masy ciała. Zyskasz zestaw niezbędnych narzędzi psychologicznych, które pozwolą ci podejść do diety z odpowiednim nastawieniem, skutecznie wprowadzić w życie plan odchudzania i co najważniejsze: utrzymać spadek wagi aż do pożądanego efektu.

Przez lata pracy w zawodzie psychologa i terapeutki pomogłam wielu ludziom poznać i zrozumieć psychiczne i emocjonalne przyczyny jedzenia kompulsywnego. Podczas cotygodniowych indywidualnych spotkań moi pacjenci odkrywają źródła i mechanizmy emocjonalnej potrzeby jedzenia, dowiadują się, co stanowi jej podłoże, co i kto ją wywołuje, jakie są ich nieświadome schematy oraz nawyki, związane z emocjonalnym jedzeniem. Teraz dzięki temu praktycznemu poradnikowi ty również możesz poznać korzyści, jakie dawała tym osobom terapia.

O sukcesie diety, jaką stosujesz, w dużej mierze decydują twoje emocje, bez względu na to, czy borykasz się z kompulsywnym jedzeniem, czy też nie. Liczy się na przykład to, jak się czujesz ze swoją nadwagą albo co czujesz, kiedy odmawiasz sobie różnych produktów. Nie bez znaczenia jest nastawienie innych wobec ciebie, nie tylko jako osoby z problemem nadwagi, ale w ogóle jako człowieka: czy inni doceniają twoją wartość i czy traktują cię sprawiedliwie? Czy twoje zdanie się liczy? To tylko kilka z wielu psychologicznych kwestii, z którymi się zetkniesz, aby móc osiągnąć cel i skutecznie zmniejszyć masę ciała.

W poradnikach typu „jedz mniej, ruszaj się więcej” często nie są poruszane takie zagadnienia, ich podejście mogłabym porównać do wymieniania opon

w zepsutym samochodzie, podczas gdy elementem, który przede wszystkim domaga się uwagi i naprawy, jest silnik pojazdu.

Kiedyś sama też jadłam kompulsywnie i nałogowo stosowałam diety. Bardzo dobrze znam różnego rodzaju pułapki emocjonalne, rozdrażnienie, wzloty i upadki, niemożność zrzucenia kilogramów, tycie, kiedy człowiek w pocie czoła pracuje, by choć trochę schudnąć. Innymi słowy, doskonale rozumiem, jak się czujesz. Wiem, co to znaczy, kiedy jest się na diecie i z trudem powstrzymuje przed pochłonięciem zawartości lodówki w przypiływie emocji. Pracując nad książką, czerpałam zarówno z zawodowego, jak i osobistego doświadczenia. Napiisałam ją po to, aby pomóc ci pokonać nawyk jedzenia emocjonalnego – sama również swego czasu jadłam emocjonalnie i nałogowo stosowałam diety.

Jak korzystać z tej książki

Przestań się przejadać składa się z ułożonych w przejrzysty, logiczny sposób rozdziałów, które pozwolą ci zrozumieć przyczyny jedzenia emocjonalnego.

Podzieliłam książkę na cztery główne rozdziały, ponieważ prowadzona przeze mnie terapia indywidualna trwa cztery tygodnie. W każdym z rozdziałów razem przeanalizujemy, co działo się i dzieje w twoim życiu, postaramy się uporządkować rzeczy i odzyskać nad nimi kontrolę emocjonalną. Zrozumienie własnych uczuć wzmocni psychicznie twoją pozycję w walce z nadwagą. Podziel pracę z książką na cztery etapy i każdemu zagadnieniu – każdej sesji – poświęć tydzień.

Rozdziały – sesje – dotyczą następujących zagadnień:

1. Zrozumienie emocjonalnego łańcucha zdarzeń

Poznasz i zrozumiesz swoje psychiczne i emocjonalne reakcje na stresujące, niepokojące zdarzenia i interakcje.

2. Ja i jedzenie – co się stało?

Podczas tej sesji prześledzisz historię swoich nieudanych relacji z jedzeniem i dowiesz się, jakie nawyki, uzależnienia i obsesje niweczą twoje próby zrzuce-

nia nadmiernych kilogramów. Podważymy również pewne utrwalone przekonania, związane z jedzeniem emocjonalnym.

3. Powiedz: dość

Trzecia sesja to poznawanie krótko- i długoterminowych metod radzenia sobie ze skłonnością do jedzenia emocjonalnego. Dowiesz się, jak poprawnie i skutecznie postępować z odbieranymi niepożądanymi przekazami emocjonalnymi.

4. Pożegnanie z jedzeniem kompulsywnym

W ostatnim rozdziale poznasz i przeanalizujesz pewne często niezauważane zjawiska w twoim życiu, które zaburzają twój plan odchudzania i negatywnie wpływają na skuteczność diety. Wśród nich znajdują się między innymi: czynniki sabotujące, FOMO (*Fear of Missing Out* – obawa przed pominięciem), dni dyspensy (kiedy żywieniowo pozwalasz sobie na więcej).

Podobnie jak podczas tradycyjnej, indywidualnej terapii, punktem wyjścia dla każdej kolejnej sesji są wnioski, informacje i obserwacje z wcześniejszych tygodni. Ukończenie tych sesji otworzy ci oczy na różnego rodzaju czynniki, obecne w twoim życiu, mające wpływ na twoją skłonność do jedzenia emocjonalnego i podsycające ją. Co jednak najważniejsze: zyskasz psychologiczne narzędzia i wiedzę, jak skuteczniej sobie z nimi poradzić.

We wszystkich rozdziałach znajdziesz bardzo proste i szybkie ćwiczenia; zadania te są bardzo podobne do tych, które stawiam przed pacjentami podczas terapii indywidualnej. Opracowałam je w taki sposób, aby było ci łatwiej obserwować i zbierać informacje na temat zjawisk stanowiących podłoże jedzenia kompulsywnego, a mogą nimi być sytuacje albo interakcje trudne emocjonalnie. Ćwiczenia, kiedy się do nich przyzwyczaisz, będą wymagały niewiele czasu. Poza tym są dyskretne – nikt nie musi wiedzieć, że je wykonujesz, jeśli tego nie chcesz.

Jeden duży rozdział – sesja – to jeden tydzień terapii, i byłoby najlepiej, gdyby udało ci się trzymać takiego podziału. Jeśli jednak uważasz, że materiału jest zbyt dużo i przerobienie go w wyznaczonym czasie jest za trudne –

nie szkodzi, po prostu dopasuj terapię do własnego tempa. Ćwiczenia, które proponuję, mogą się okazać dużym emocjonalnym wyzwaniem, ale przecież już sam fakt, że trzymasz tę książkę w rękach i jesteś gotowy z niej skorzystać, świadczy, iż zacząłeś już działać w kierunku poradzenia sobie z jedzeniem emocjonalnym i naprawdę chcesz schudnąć. Pamiętaj, że wytrwałość prowadzi do sukcesu.

Studia przypadków

Podczas sesji towarzyszyć ci będą trzy osoby, tak samo jak ty zmagające się z problemem jedzenia kompulsywnego. Ich imiona to Kate, Frank i Linda.

Kate

Kate je, aby poprawić sobie nastrój. Ilekroć coś wytrąci ją z równowagi emocjonalnej albo kiedy Kate spotka osobę, która wprowadza zamęt w jej uczuciach, natychmiast sięga po „jedzenie na pocieszenie”.

Frank

U Franka jedzenie tłumi niechciane emocje. Objadaniem się odsuwa on od siebie niepożądane uczucia i stara się je ignorować.

Linda

Jedząc, Linda wymierza sobie karę. Za każdym razem, gdy przytrafia jej się stresująca emocjonalnie sytuacja albo interakcja, Linda obwinia się za wszelkie niepowodzenia, uzmysławia sobie własną rzekomą głupotę i wciąż karze się jedzeniem.

Czy te krótkie charakterystyki postaci wyglądają znajomo? Czy słabość Kate do jedzenia na pocieszenie przypomina twoje własne skłonności? Czy może, tak jak Frank, za pomocą jedzenia próbujesz odwrócić swoją uwagę od destrukcyjnych, szkodliwych emocji? Czy jesteś jak Linda i objadasz się za karę, ponieważ

nie potrafisz poradzić sobie z negatywnymi emocjami? A może jedzenie jest dla ciebie wszystkim po trochu: pociechą, wyparciem i karą w stresujących sytuacjach, kiedy rodzą się niechciane myśli i uczucia?

Mówi się, że wiedza to potęga. Im lepiej poznasz i zrozumiesz przyczyny swojego jedzenia emocjonalnego, tym skuteczniej będziesz w stanie z nimi walczyć.

Dwudziestośmiodniowy plan żywieniowy

W książce znajdziesz też dwudziestośmiodniowy plan żywieniowy, stanowiący swego rodzaju uzupełnienie sesji terapeutycznych i pomagający utrzymać kurs na szczupłą sylwetkę. Umieściłam w nim pomysły na smaczne i sycące śniadania, lunchy, obiady, a nawet desery. Możesz wybierać spośród ponad czterdziestu przepisów – zdziwisz się, kiedy zobaczysz, jakie produkty możesz jeść, będąc na diecie!

Wielu moich pacjentów korzysta z planu żywieniowego i chwali go sobie, dzięki niemu nie musi bowiem poświęcać dużo czasu na zastanawianie się, co zjeść, i może skupić się na zasadniczej treści terapii, czyli na poznawaniu własnych emocji.

W diecie liczy się dobry początek. Po dwudziestu ośmiu dniach stosowania się do zaleceń mojego planu żywieniowego kontynuowanie zdrowej diety nie powinno ci nastręczać żadnych trudności. Śmiało możesz powtórzyć cały, dwudziestośmiodniowy plan od początku. Różnorodność potraw, które masz do wyboru, jest tak duża, że na pewno się nie znudzisz. Możesz również opracować własny, zdrowy jadłospis na podstawie proponowanych przeze mnie dań. Kiedy zaczniesz chudnąć, dzięki mojemu planowi nie stracisz motywacji, by trzymać się go aż do osiągnięcia pożądanego rezultatu.

Życzę ci samych sukcesów w pracy z *Przestań się przejadać*. Wielu ludzi przed tobą odkryło, że solidne, psychologiczne narzędzia to jeden z kluczowych elementów diety – coś, czego brakowało im przez wszystkie lata walki z efektem jo-jo, i daremnych, niekończących się prób zrzucenia zbędnych kilogramów. Oto masz szansę zapanować nad swoimi nawykami żywieniowymi, zadbać o własne zdrowie i wreszcie na dobre zmienić swoje życie.

Sesja 1 / tydzień 1

Zrozumienie emocjonalnego łańcucha zdarzeń

Wstęp

W pierwszym tygodniu przyjrzymy się szczegółowo trzem aspektom jedzenia emocjonalnego, odpowiedzialnym za niepowodzenia diet, kłopoty ze schudnięciem i rozczarowanie. Z emocjonalnym łańcuchem zdarzeń mamy do czynienia za każdym razem, gdy przykra lub przygnębiająca sytuacja albo interakcja prowadzi do objadania się. Emocjonalny łańcuch zdarzeń to gwałtowna psychiczna reakcja, składająca się z następujących elementów:

1. Wyzwalacza emocjonalnego: dowolnego – poważnego lub błahego – zdarzenia, powodującego stres emocjonalny.
2. Doświadczanych emocji: określonych, bardzo osobistych uczuć, wywołanych przez wyzwalacz.
3. Negatywnego przekazu emocjonalnego: przekazu emocjonalnego, który odbierasz.

Decyzja o jedzeniu kompulsywnym często zapada tak szybko, że prowokująca ją sytuacja bądź interakcja staje się integralną, akceptowaną częścią całego procesu. Ważne, aby jednak poświęcić nieco czasu na prawidłową identyfikację zewnętrznych wyzwalaczy emocjonalnych. Kiedy zaczniesz zdawać sobie sprawę, jakie sytuacje, interakcje i wspomnienia pchają cię ku objadaniu się, wówczas czynniki te nie zawsze będą miały na ciebie zgubny fizyczny i psychiczny wpływ.

Drugim ogniwem emocjonalnego łańcucha zdarzeń jest wewnętrzna reakcja emocjonalna: uczucia, których doświadczasz, ilekroć przydarza ci się coś wytrącającego z równowagi. Ważne, aby poprawnie zidentyfikować te emocje i wskazać rządzące nimi schematy, reguły, związki.

Te określone, niechciane uczucia wysyłają z kolei stresujący, frustrujący przekaz emocjonalny, na którym również skupimy się podczas tej sesji. Negatywny przekaz emocjonalny przyczynia się do twojego jedzenia kompulsywnego. Staje się do tego stopnia nieznośny, niepożądany i szkodliwy, że z czasem zaczynasz szukać pociechy w jedzeniu, z jego pomocą usiłujesz w jakiś sposób uciszyć ten zniechęcający głos. Bywa jednak, że przyjmujesz jedzenie jako rodzaj kary, zgadzając się z pesymistycznym przekazem, piętnującym cię jako osobę bezwartościową, do niczego się nienadającą, niekochaną i tak dalej. Może cię dotyczyć tylko jedno z powyższych, możesz też ulegać połączeniu elementów różnych czynników albo – tak jak w przypadku wielu osób ze słabością do jedzenia emocjonalnego – możesz mieć do czynienia ze wszystkimi trzema wariantami naraz. Badając negatywny przekaz emocjonalny, po raz pierwszy szczegółowo przeanalizujesz związki w swoim życiu, mogące w istotny sposób rzutować na twoją skłonność do objadania się.

Przestań się przejadać przypomina tradycyjną, indywidualną terapię. Postaraj się przerobić wszystkie etapy każdej sesji w ciągu jednego tygodnia, jeden po drugim i możliwie z jak najmniejszymi przerwami. Najpierw przeczytaj całą sesję, aby zapoznać się z zagadnieniami, które będziemy poruszali, i żeby wiedzieć, co warto zrobić, później wykonaj ćwiczenia w następującej kolejności: Krok wstecz, Rozpoznawanie emocji i Określanie uczuć – najlepiej wszystkie w jednym podejściu. Wiem, że może ci się wydawać, że to zbyt wiele jak na początek, ale kiedy opanujesz ćwiczenia, zyskasz zdolność wykorzystywania ich w różnego rodzaju emocjonalnie stresujących sytuacjach i interakcjach. Jeżeli ilość materiału chwilowo cię przytłoczy, nie martw się, tylko zwolnij, odpocznij i odetchnij, a potem raz jeszcze zmierz się z zadaniem, które początkowo cię przerosło.

Bardzo się cieszę, że chcesz pozytywnie podejść do odchudzania. Z psychologicznego punktu widzenia jest to bowiem bardzo poważne przedsięwzięcie, które przynajmniej na początku może się wydawać ponad siły, ale to dlatego,

że obecnie ze wszystkim, co ci się przytrafia, z każdym problemem próbujesz się uporać za pomocą jedzenia emocjonalnego. Nie będzie łatwo, to prawda, ale musisz wiedzieć, że znam mnóstwo ludzi, którym udało się zrzucić zbędne kilogramy dzięki odpowiednim narzędziom psychologicznym i dwudziesto-ośmiodniowemu planowi żywieniowemu. A zatem – do dzieła!

Część 2

Nawyki, uzależnienia i obsesje

W tej części zastanowimy się nad nawykami, uzależnieniami i obsesjami związanymi z pożywieniem oraz przekonamy się, jak wpływają one na jedzenie i problemy z nadwagą. Tym razem nie zaproponuję ci żadnych ćwiczeń, ponieważ – tak jak w trakcie terapii indywidualnej – od czasu do czasu warto poświęcić nieco więcej czasu na zastanowienie się nad swoimi dotychczasowymi postęпами. Wytrwale pracujesz nad sobą, wykonujesz bardzo wymagające z emocjonalnego punktu widzenia ćwiczenia, przetwarzasz i analizujesz mnóstwo delikatnego, szczegółowego i niezwykle ważnego materiału, odkrywając kolejne przyczyny, dla których jadasz kompulsywnie.

Przyglądając się swoim nawykom, uzależnieniom i obsesjom, zyskasz cenną i przydatną wiedzę o ważnych, choć często nieuświadomionych czynnikach, stymulujących jedzenie emocjonalne. Pozwoli ci to zrozumieć, dlaczego w kontekście jedzenia myślisz i postępujesz, szkodząc sobie. Niektóre z omawianych zagadnień mogą cię nie dotyczyć, mimo to postaraj się potraktować tę część sesji jako sposobność do zastanowienia się nad tym, co już udało ci się osiągnąć i co jeszcze możesz zrobić, by uwolnić się od skłonności do objadania się. Równie ważna, jak ciągłość sesji, jest refleksja nad postęпами.

Nawyki

Osoby ze skłonnością do jedzenia kompulsywnego często mają mnóstwo specyficznych nawyków żywieniowych, od sięgania po pożywienie, ilekroć znajdują się w stresującej emocjonalnie sytuacji, po nieustanne podjadanie, podgryza-

nie, które staje się czynnością odruchową. Przy dzisiejszej wszechobecności jedzenia trudno się dziwić, że wielu ludzi ma spory kłopot z zerwaniem ze szkodliwymi przyzwyczajeniami. Pożywienie oglądamy nie tylko wtedy, kiedy leży przed nami na talerzu, ale stykamy się z nim na wiele sposobów: widzimy je w sklepie, na straganach, w natrętnych reklamach. Przyzwyczailiśmy się – a raczej zostaliśmy przyzwyczajeni – do tego, że w ciągu dnia często coś spożywamy i kilkugodzinne przerwy w jedzeniu zdarzają się stosunkowo rzadko: w domu na sofie i przed telewizorem, w pracy przy biurku, podczas spotkań ze znajomymi, a nawet w kinie, gdzie pochłaniamy pożywienie całymi kubelkami. Dla tych z nas, którzy nieustannie zmagają się z własną tuszą i bezskutecznie próbują schudnąć, kuszenie ze wszystkich stron jedzeniem jest bardzo szkodliwe, w dodatku najczęściej zachęca się nas do konsumpcji czegoś, co jest niezdrowe i tuczące.

Dla osób ze skłonnością do jedzenia kompulsywnego obfitość i dostępność jedzenia jest źródłem poważnych trudności, bowiem gdy stresująca sytuacja albo interakcja uruchamia emocjonalny łańcuch zdarzeń, osoby te nie są w stanie powstrzymać się przed objadaniem się tym, co akurat mają pod ręką. Dzieje się tak, nawet jeśli wiedzą, że jest to produkt wysokokaloryczny, tłusty i mało pożywny. Masz za sobą wiele lat pielęgnowania złych nawyków żywieniowych i choć pozbycie się ich nie będzie łatwe, to przy odpowiednim podejściu i pod warunkiem stosowania się do wskazówek zdołasz nad nimi zapanować. Jeżeli przyswoisz zdobyte do tej pory informacje, a także zmienisz swój sposób myślenia, zachowanie i nastawienie zarówno w związkach z innymi ludźmi, jak i w relacjach z jedzeniem znajdziesz się na dobrej drodze do ostatecznego porażenia sobie z dotychczasowymi nawykami żywieniowymi, a wtedy twoja dieta przyniesie oczekiwane rezultaty.

Studium przypadku: Kate (nawyki)

„Wiem, że gdy tylko spotka mnie coś irytującego, rozstrajającego albo choć trochę nieprzyjemnego, od razu sięgnę po jedzenie. I wiem, że zrobię to, również czekając na stresujące wydarzenie, na przykład przyjęcie z okazji trzydziestej rocznicy ślubu rodziców. Na samą myśl, że zobaczą się ze starszą

siostrą, która nadal mieszka z mamą i tatą, biegnę do lodówki. Kiedy koleżanka w pracy przyniosła ciasto i nie poczęstowała mnie nim, miałam ochotę podejść i nieproszona wziąć dla siebie największy kawałek, bo raz, że byłam bardzo zdenerwowana i chciałam się czymś pocieszyć, a dwa, że po prostu tak już mam, że ciągle jem. Objadam się tuczącym jedzeniem, w pracy piję kawę za kawą albo gorącą czekoladę, a w domu wieczorem jeszcze doprawiam winem, przy czym, rzecz jasna, każdemu kieliszkowi musi towarzyszyć paczka chipsów, miseczka orzechów albo oliwek. Jedzenie stało się moim nawykiem, czułabym się dziwnie, gdybym nagle przestała non stop podjadać i popijać. Zawsze sądziłam, że to emocje każą mi się tak objadać, ale szczerze mówiąc, chyba jem z przyzwyczajenia, a kiedy dzieje się coś stresującego, po prostu pochłaniam większe ilości niż zwykle”.

Na nawyki składa się nie tylko fizyczne regularne podjadanie. Czy, tak jak Kate, zdarza ci się sięgać po jedzenie, zanim dojdzie do potencjalnie stresującej sytuacji albo interakcji? Pewne aspekty życia Kate są dla niej nieznośne, nie potrafi myśleć o nich obiektywnie, dlatego ilekroć spodziewa się zdarzenia związanego z jednym z tych aspektów, z przyzwyczajenia reaguje jedzeniem, jeszcze zanim cokolwiek się wydarzy. Wystarczy sama wizja zagrożenia, by Kate zaczęła jeść kompulsywnie. Jeżeli przewidywane wydarzenie nie dojdzie do skutku albo okaże się mniej stresujące, niż Kate zakładała, może być tak, że zacznie mieć pretensję do samej siebie i zarzucać bezsensowne objadanie się, co z kolei uruchomi kolejny emocjonalny łańcuch zdarzeń.

Wróć pamięcią do kilku ostatnich dni – jak długo udaje ci się wytrzymać, zanim po posiłku znów sięgniesz po coś do jedzenia albo do picia? Prawdopodobnie niezbyt długo (czasu przeznaczonego na sen nie bierzemy pod uwagę). To nawyk, który musisz odpowiednio rozpoznać i nazwać, aby móc się go pozbyć i schudnąć. Musisz przestać podjadać i niepotrzebnie bezrefleksyjnie sięgać po pożywienie – może się to okazać sporym wyzwaniem, nawet jeśli nie masz skłonności do jedzenia kompulsywnego. Pamiętaj przy tym, że stresujące emocjonalnie sytuacje i interakcje znacznie utrudniają zmianę. Poznając narzędzia służące identyfikacji nieprzyjemnych emocjonalnie sytuacji i interakcji zaczynasz rozumieć, jak lepiej radzić sobie z nawykami.

Uzależnienia

„Uzależnienie” to mocne, emocjonalne i budzące wiele negatywnych skojarzeń słowo. Wielu ludzi sądzi, że można się uzależnić tylko od takich substancji, jak narkotyki albo alkohol, ale z badań wynika, że równie silne bywają uzależnienia od jedzenia. Potrzeba spożywania określonych produktów może być tak wielka, jak chęć zapalenia kolejnego papierosa albo wypicia kieliszka czegoś mocniejszego. Stąd bierze się to wrażenie, że jedzenie cię kusi, wręcz domaga się, by je zjeść, a ty nie potrafisz mu się oprzeć.

Spoglądając na jedzenie jak na uzależnienie, zyskasz ciekawą i pożyteczną wiedzę na temat swoich prawdziwych motywacji. Nie tylko emocje odpowiadają za skłonność do jedzenia kompulsywnego, decydują o nim także inne, wyjątkowo silne, fizyczne czynniki. Jestem przekonana, że masz za sobą niejedną nieudaną próbę powstrzymywania się od spożywania określonych produktów – na pewno wcześniej czy później miałeś wrażenie, że jest to po prostu niemożliwe. Kiedy zyskasz wiedzę o tym, dlaczego tak trudno zaprzestać jedzenia emocjonalnego, zwłaszcza w przypadku osób mniej wrażliwych emocjonalnie, pozbędziesz się poczucia, że akurat z tobą coś jest nie tak.

Studium przypadku: Frank (uzależnienia)

„Niedaleko mojego domu jest bar szybkiej obsługi. Czasem czuję się jak opętany myślą o nim, dlatego nie lubię obok niego przejeżdżać. Jeśli nie dzieje się nic stresującego, jest w miarę w porządku, nie myślę o jedzeniu, ale kiedy tylko widzę znajomy, krzykliwy szyld, coś we mnie pęka. Wtedy czuję, że muszę zjeść. I choć walczę z tym, naprawdę walczę, to zanim się obejrzę, już podjeżdżam do okienka. Wydaje mi się, że nie potrzebuję śmieciowego jedzenia jako takiego – chociaż to przede wszystkim ono jest odpowiedzialne za moje wielkie problemy z wagą – ale czegoś, co w jakiś sposób daje mi zadowolenie. Kiedy zobaczę coś, co kojarzy się z określonym pożywieniem, nawet jego charakterystyczny kolor, od razu czuję, że muszę to zjeść”.

Frank może dokonać wyboru: nie musi jeść czegoś, co tak fatalnie odbija się na tym, ile waży, oraz na jego zdrowiu i samopoczuciu. Zerwanie z przyzwyczajeniem, zwłaszcza po wielu latach kontaktu z uzależniającym jedzeniem, nie będzie jednak łatwe. Frank musi poznać nie tylko emocjonalne, ale też fizyczne i neurologiczne mechanizmy uzależnienia. Korzystne byłoby dla niego, gdyby zawsze miał pod ręką porcję zdrowego pożywienia, po którą będzie mógł sięgnąć, ilekroć poczuje potrzebę przegryzienia czegoś. W przeciwnym razie uzależnienie od śmieciowego jedzenia nadal będzie sabotowało wszelkie jego próby odchudzania się, a im dłużej to będzie trwało, tym trudniej będzie mu pozbyć się nadmiernych kilogramów i utrzymać spadek wagi, aż uzyska optymalną.

Obsesje

Istnieje wiele przyczyn szczególnego przywiązania do jedzenia bądź spożywania go. Źródłem fiksacji może być związane z tym przyjemne, łagodzące doświadczenie emocjonalne, które chcesz odtworzyć. Być może pamiętasz towarzyszącą temu radość albo może jedzenie kompulsywne pomogło ci chwilowo stłumić negatywny przekaz, będący ostatnim ogniwem emocjonalnego łańcucha zdarzeń. Osoby, u których pojawia się graniczące z obsesją przywiązanie do jedzenia, nieustannie usiłują odtworzyć okoliczności zdarzenia, podczas którego jedzenie w taki czy inny sposób korzystnie na nich podziało.

Wcześniej Linda wspomniała, że ojciec był dla niej miły i nie traktował jak wroga jedynie wtedy, kiedy przygotowała mu śniadanie – i to jeszcze w odpowiedni sposób. Dziś, jedząc, Linda próbuje odzyskać dawne poczucie zadowolenia i spokoju, dlatego podchodzi do pożywienia w sposób obsesyjny. Stara się odtworzyć te ulotne chwile, kiedy jedzenie przynosiło jej ulgę, ponieważ tylko podczas posiłków ojciec oszczędzał jej zniewag słownych.

Studium przypadku: Linda (obsesje)

„Tata był dla mnie miły, nie beształ mnie i nie nazywał głupią tylko wtedy, kiedy przygotowywałam mu posiłki. Jeżeli popełniałam najmniejszy błąd – jeśli zbyt długo gotowałam jajka na śniadanie albo za krótko smażyłam chleb i był zbyt miękki – jedzenie lądowało w koszu, a tata znów robił się okropny. To samo z moim partnerem: czułam się w miarę szczęśliwa tylko wtedy, kiedy go dobrze karmiłam, zwłaszcza na początku znajomości. Tak więc już od najmłodszych lat miałam bzika – chciałam uszczęśliwiać innych przez jedzenie, bo kiedy byli zadowoleni, traktowali mnie dużo lepiej. Dziś mam tak, że jeśli tylko coś niedobrego dzieje się w moim życiu, od razu zaczynam się opychać. Jeżeli akurat nie mam niczego pod ręką, non stop myślę o jedzeniu. Często się zdarza, że pod wpływem chwili idę do sklepu całodobowego, kupuję górę ciastek, chipsów i czekoladek, a potem większość z tego pochłaniam w drodze do domu. Z jednej strony usiłuję poprawić sobie nastrój jedzeniem, a z drugiej wiem, że nie zasługuję na to, by czuć się lepiej, bo wiecznie robię coś źle. Tycie jest ceną, jaką za to płacę”.

Świadomość aspektów nawykowych (aspekt behawioralny), nałogowych (aspekt neurologiczny) i obsesyjnych (aspekt poznawczy) własnych zachowań to cenna wiedza, niezbędna w procesie wprowadzania zmian. Jeżeli nie poświęcisz odpowiednio dużo czasu na rozpoznanie nawyków, uzależnień i obsesji, czynniki te będą zyskiwały na znaczeniu, coraz mocniej wpływały na twoje zwyczaje żywieniowe i pchały cię do jedzenia kompulsywnego, aż w końcu całkowicie przejmą kontrolę nad twoim odżywianiem się i już trwale będą miały negatywny wpływ na twoje związki z jedzeniem.

Przyjrzenie się własnym nawykom, uzależnieniom i obsesjom, dotyczącym jedzenia, to okazja do zastanowienia się nad tym, czym dla ciebie jest jedzenie – to samo robimy podczas tradycyjnej, indywidualnej terapii. Może się okazać, że sięgasz po jedzenie z przyzwyczajenia, mimo iż organizm akurat nie potrzebuje pożywienia; albo nawet jeśli nie jesteś tego świadomy – rozwinęło się u ciebie uzależnienie od określonych produktów żywnościowych. Osób takich jak ty jest więcej. A może obsesja na punkcie jedzenia w całości wypełnia twoją

relację z nim? Nie każdy z opisanych tu problemów dotyczy akurat ciebie, ale pamiętaj, że naszym celem jest rozważenie wszystkich potencjalnych przyczyn jedzenia kompulsywnego.

Wiedza to potęga. U ciebie jest nią świadomość istnienia różnego rodzaju czynników, stymulujących jedzenie emocjonalne, a także umiejętność zapanowania nad nim po to, by wreszcie skutecznie i na dobre pozbyć się nadmiernych kilogramów.

ZNAKOMITA SPECJALISTKA OD JEDZENIA EMOCJONALNEGO POKAZUJE, JAK ZAPANOWAĆ NAD OBJADANIEM SIĘ

Jeżeli wypróbowałaś już wszystkie możliwe diety i nadal nie możesz schudnąć, a poza tym wiesz, że wciąż nie odżywasz się zdrowo, *Przestań się przejadać* jest książką dla Ciebie. Autorka nie zaleca stosowania jakiejś nowej, cudownej diety, lecz na przykładach konkretnych osób wskazuje przyczyny objadania się pod wpływem emocji. Daje też konkretne wskazówki, jak poradzić sobie z tym problemem. Dzięki temu zrozumiesz indywidualne przyczyny przejadania się, a zaproponowane przez McCartney etapy postępowania pozwolą ci zacząć nowe, zdrowe życie.

Przestań się przejadać to inspirująca i wyzwalająca lektura, która pomoże ci pozbyć się złego nawyku jedzenia kompulsywnego i odzyskać kontrolę nad jedzeniem. Znajdziesz tutaj:

- nowatorski, dwudziestoosmiodniowy plan, dzięki któremu poradzisz sobie z jedzeniem kompulsywnym,
- praktyczne ćwiczenia i techniki, które pozwolą ci oprzeć się pokusie jedzenia i zmienią twoje nastawienie do pożywienia,
- przepisy na zdrowe i smaczne dania, ułatwiające schudnięcie.

Doktor Jane McCartney jest psychologiem, specjalizującym się w zagadnieniach związanych z jedzeniem emocjonalnym. Współpracuje jako ekspert z wieloma redakcjami, między innymi z „The Daily Mail”, „This Morning” i BBC World.

Jane McCartney proponuje cały zestaw praktycznych narzędzi, które pomogą ci zerwać chorą więź z jedzeniem. W swojej książce łączy wiedzę doświadczonej psychoterapeutki z intymnymi zwierzeniami pacjentów. Dzięki ich wyznaniom lepiej poznasz siebie i przyczyny jedzenia emocjonalnego. A kiedy naprawdę zrozumiesz, dlaczego się przejadasz, będziesz wiedzieć, jak mądrze się karmić – i to nie tylko jedzeniem.

Aga Szczypior-Bulanda
psycholog, psychoterapeuta,
konsultant-specjalista
Centrum Leczenia Otyłości

www.galaktyka.com.pl

ISBN 978-83-7579-406-9



9 788375 794069

Cena: 34,90 zł (w tym 5% VAT)

