

Dorota Sanecka

Dlaczego chcesz być gruba?

Czyli przełom
w odchudzaniu



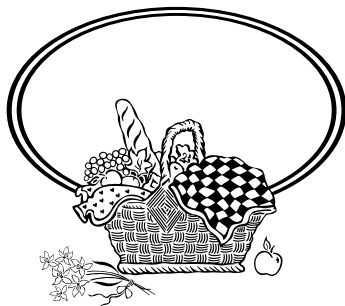
STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

DLACZEGO CHCESZ BYĆ GRUBA?

Dorota Sanecka

DLACZEGO CHCESZ BYĆ GRUBA?

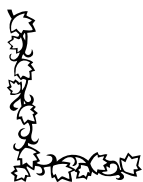
Czyli przełom w odchudzaniu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

Artur – Dziękuję.



Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Marcin Twardowski
Korekta: Barbara Popławska
Projekt okładki: Piotr Pisiak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2009
ISBN 978-83-7377-368-4

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok 2009.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**

...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(085) 662-92-67 – redakcja
(085) 654-78-06 – sekretariat
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI	9
WSTĘP	13
ROZDZIAŁ 1, CZYLI: Kto tu rządzi?	17
ROZDZIAŁ 2, CZYLI: Test	21
ROZDZIAŁ 3, CZYLI: Sprawy techniczne	23
ROZDZIAŁ 4, CZYLI: Czemu chcesz być gruba?	39
ROZDZIAŁ 5, CZYLI: Rozwój i przebieg nałogowego jedzenia	47
ROZDZIAŁ 6, CZYLI: Twoje objawy uzależnienia od jedzenia	55
ROZDZIAŁ 7, CZYLI: Nałogowe regulowanie uczuć	61
ROZDZIAŁ 8, CZYLI: System rozpraszania „Ja”	65
ROZDZIAŁ 9, CZYLI: System iluzji i zaprzeczeń	71
ROZDZIAŁ 10, CZYLI: Uczucia	75
ROZDZIAŁ 11, CZYLI: Dzienniczek Uczuć	81
ROZDZIAŁ 12, CZYLI: Wstyd i poczucie winy	87
ROZDZIAŁ 13, CZYLI: Moje tajemnice	91
ROZDZIAŁ 14, CZYLI: Szkody zdrowotne wynikające z nałogowego jedzenia	95
ROZDZIAŁ 15, CZYLI: Czyny przeciwko wartościom	97
ROZDZIAŁ 16, CZYLI: Brak kontroli nad życiem	113
ROZDZIAŁ 17, CZYLI: Bezsilność	117
ROZDZIAŁ 18, CZYLI: Żal po stracie	121
ROZDZIAŁ 19, CZYLI: Moje mocne strony	125
ROZDZIAŁ 20, CZYLI: Głód i jego wyzwalacze	127
ROZDZIAŁ 21, CZYLI: Plan zdrowienia i planowanie dnia	129
ROZDZIAŁ 22, CZYLI: Sygnały ostrzegawcze i zapobieganie nawrotom	133
ROZDZIAŁ 23, CZYLI: Radzenie sobie z głodem i myślami o jedzeniu	137
ROZDZIAŁ 24, CZYLI: Odmawianie jedzenia	139
ROZDZIAŁ 25, CZYLI: Jedzenie w twoim życiu	141



Jeśli sięgnęłaś po tę książkę, prawdopodobnie masz za sobą próby odchudzania. Diety, ćwiczenia, może głodówki. Ogromny wysiłek, który miał jeden cel – miał sprawić, że wreszcie będziesz szczupła. Tak bardzo chciałaś, tyle starań i pracy wkładałaś w odchudzanie, a efekt niezmiennie jest taki sam – nadal jesteś gruba. Pewnie nie wiesz, czemu tak się dzieje? Czemu nigdy się nie udaje? Czemu pod koniec kolejnej diety „pękasz” i znowu zaczynasz jeść, choć tak bardzo ci zależy, chociaż obiecywałaś sobie solennie, że tym razem to już na pewno, na sto procent się uda? Zewsząd słyszysz dobre rady. Co chwila ukazuje się nowa, rewelacyjna, „naukowa” dieta – według znaków zodiaku, grupy krwi, łączenia, nie łączenia... Sposoby, które mają wszystko wyjaśnić, sprawić, że coś zaskoczy i wreszcie pójdzie jak z płatka. Ale nie idzie. Jesteś rozczarowana i dietą, i przede wszystkim sobą, nie rozumiesz siebie, nie wiesz, czemu ciągle sama siebie zawodziś. Pewnie boisz się, że już zawsze będziesz gruba. Czasem udajesz przed sobą, że się tym nie przejmujesz, ale w głębi duszy wiesz, że twoja waga zatruwa ci życie i czujesz się winna, że nie potrafisz przestać jeść.

Skąd to wszystko wiem? Sama taka byłam. My wszystkie, wszystkie grube dziewczyny, kobiety – takie byłyśmy lub jesteśmy.

Kiedy po raz kolejny próbowałam się odchudzać – dietą 1000 kcal, Cambridge, Kwaśniewskiego, kiedy codziennie biegałam na siłownię, kiedy przez tydzień jadłam wyłącz-

nie gotowaną pszenicę – za każdym razem snułam wizję, jak to teraz będzie, jaka będę szczupła i atrakcyjna. A kiedy przerywałam w połowie Cambridge, nie wykorzystywałam do końca karnetów na fitness czy zapasów pszenicy – tak samo jak ty byłam załamana, nieszczęśliwa i zniechęcona. Doszłam do wagi 90 kg!

Obwiniłam siebie, czułam się tak bardzo upokorzona! A przede wszystkim – nie rozumiałam. Pracowałam wprawdzie jako instruktor terapii uzależnień, codziennie tłumaczyłam pacjentom, jakie robią błędy, wyjaśniałam zawłośc mechanizmów uzależnienia od alkoholu, ale do głowy mi nie przychodziło, że moje ciągi jedzenia, rozpaczliwe pragnienie, żeby schudnąć i utrzymać stałą wagę, mogą mieć cokolwiek wspólnego z ich ciągami picia i próbami funkcjonowania bez nałogu...

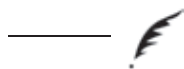
Przełom nastąpił wtedy, kiedy moje życie zachwiało się w posadach. Mój mąż znalazł miłość swojego życia i nie byłam to ja. Byłam zszokowana, zrozpaczona – i przestałam jeść. To wtedy chyba poniosłam największą, najboleśniejszą stratę, wynikającą z nałogowego jedzenia. To była strata, ale jednocześnie wyzwolenie! Dotarło do mnie w końcu, że mogę przestać się objadać. Że to kwestia psychiki, że potrafię. Że do tej pory straty ukrywałam sama przed sobą, robiłam wszystko, żeby się z nimi nie konfrontować. Teraz nie miałam wyboru, nikt nie pytał mnie o zdanie, czy chcę je zobaczyć, czy nie. MUSIAŁAM je zobaczyć – i zobaczyłam. A skoro tak się stało, nie miałam wyjścia – musiałam zabrać się za zmiany. To wtedy właśnie zaczęłam uważniej przyglądać się mechanizmom uzależnień, nie tylko pod kątem alkoholu czy narkotyków, ale właśnie pod kątem jedzenia. Ku mojemu zaskoczeniu, krok po kroku okazywało się, że wszystkie mechanizmy uzależnień pasują do mnie jak ulał. Że moim

zachowaniem rządzą te same zasady, schematy, co moich nałogowo pijących pacjentów. Wiedziałam już, że muszę zacząć pracować przede wszystkim nad moją psychiką, nie nad ciałem – ciało samo dostosuje się do zmian, jakie JA zarządzę. Że muszę pracować nad rozpoznawaniem i wyrażaniem swoich uczuć, potrzeb, muszę sama siebie przestać okłamywać. Muszę być szczerą, nie uciekać w jedzenie, nie znajdować w nim usprawiedliwień dla wszystkich niepowodzeń, które mnie spotykały.

Oddaję w twoje ręce książkę, która jest wynikiem przede wszystkim mojej własnej pracy nad sobą. Książkę, w której zawarłam program oparty na założeniach terapii uzależnień oraz dostosowany do specyfiki nałogowego jedzenia. Znajdziesz tu test, który ułatwi ci autodiagnozę. Odnajdziesz praktyczne wskazówki, jak unikać pokus związanych z jedzeniem, ale przede wszystkim – jak przestać okłamywać samą siebie i zacząć świadomie żyć bez nałogowego objadania się. To nie jest kolejna dieta cud – to bardzo ciężka praca na sobą, nad swoimi lękami, głęboko ukrytymi emocjami. Teraz masz wybór – możesz dalej uciekać w jedzenie, ale możesz też zacząć zmieniać swoje życie. Pewnie będzie ci trudniej bez tej „protezy”, jaką był nałóg jedzenia. Świadome przeżywanie swojego życia w pełni, ze wszystkimi przykrymi emocjami, zawirowaniami, bez możliwości ucieczki w jedzenie, może być trudnym wyzwaniem. Ale chcę cię zapewnić – warto. Wiem to po sobie.

ROZDZIAŁ 6, CZYLI:

TWOJE OBJAWY UZALEŻNIENIA OD JEDZENIA



Tak jak już wiesz, nałogowe jedzenie ma charakterystyczne etapy. Ma też specyficzne objawy, wspólne wszystkim jedzeniologom.

Objawy osiowe uzależnienia od jedzenia:

UTRATA KONTROLI NAD JEDZENIEM – objawia się niemożnością przewidzenia, ile zjesz – na przykład zaczynamy z nastawieniem: „tylko jedno ciastko, nie zaszkodzi mi”, a zjadasz kilka albo wszystkie jakie są; oglądasz telewizję i w pewnym momencie „ciągnie cię” do kuchni, myślisz: „tylko jedna kanapeczka i na tym koniec” – a za jakiś czas wracasz do kuchni po następną przekąskę itp.

ŻYCIE EMOCJONALNE SKUPIONE WOKÓŁ JEDZENIA LUB DIET – objawia się pojawianiem intensywnych uczuć związanych z jedzeniem, częstym myśleniem o swoim sposobie jedzenia, wyobrażeniami na temat życia po schudnięciu – po zjedzeniu kolejnej porcji lub po złamaniu diety masz poczucie winy lub wstydu, usprawiedliwiasz łakomstwo czy odstępstwo od diety, wbrew oczywistym faktom odsuwasz myśli, że jesteś gruba. Często już od rana pojawiają się myśli i uczucia dotyczące twojego sposobu jedzenia dzisiaj – począwszy od euforii i poczucia mocy przed śniada-

niem („dziś mi się uda”), po popołudniowe zwątpienie i wieczorne: „no i co z tego, od jutra zacznę na nowo”.

KONCENTRACJA ŻYCIA WOKÓŁ JEDZENIA – objawia się zaangażowaniem różnych sfer życia, teoretycznie niezwiązanych z jedzeniem ani z wagą. Przykłady – ze wstydu nie chodzisz na basen, mimo że lubisz pływać; wybierasz określone sklepy z ubraniami lub styl ubierania się, chociaż uwielbiasz minispódniczki, na wakacje jeździsz tam, gdzie czujesz się ze swoją wagą swobodnie, albo decydujesz się na wczasy odchudzające, zamiast jechać tam, gdzie masz ochotę; wydajesz pieniądze na kolejne książki o dietach albo na diety cud typu Herbalife itd.

STRATY PRZEWYŻSZAJĄ ZYSKI – pojawiają się problemy zdrowotne i kondycyjne. Jedzenie i sposoby walki z nadwagą pochłaniają coraz więcej pieniędzy, masz ograniczony wybór ubrań, rekreacji, spotkań towarzyskich, spada samoakceptacja, są kłopoty ze znalezieniem partnera, problemy związane z życiem seksualnym (kompleksy, utrata atrakcyjności dla partnera, ograniczenia fizyczne) itp.

ZMIANA TOLERANCJI NA JEDZENIE – ilość jedzenia kiedyś „nie do zmieszczenia” w żołądku, teraz pochłaniana jest bez problemu – kiedy inni mają już dosyć, ciebie jeszcze ssie, czujesz, że ci mało.

Objadanie się po okresie diety i kontroli jedzenia, wymyślanie „logicznych” usprawiedliwień – masz świadomość, że to droga do efektu jojo, ale tłumaczysz sobie, że też ci się coś od życia należy, że to tylko jeden raz, mimo że wiesz z doświadczenia, że na tym się nie skończy.

Spójrz, jak wyglądają te objawy na przykładzie konkretnych historii, opisanych na łamach „Super Linii” przez dwie czytelniczki:

Agawa z Poznania pisze:

Mam prawie 30 lat, 162 cm wzrostu i około 63 kilo. Ktoś powie: "Dziewczyno! Jak ja bym chciała tylko tyle ważyć!". A ja właśnie nie chcę tyle ważyć!

Co mnie obchodzą inni, kiedy u siebie nienawidzę tego nadmiaru sadła i wyglądu! (...) Nie mogę patrzeć w lustrze na swoją twarz z tymi pyzatymi policzkami. Nie znoszę, kiedy idę ulicą i czuję, jak trzęsą mi się pośladki (...), gdy czuję się po prostu jak słoń w składzie porcelany.

Moje życie dzieli się na dwa okresy: odchudzanie i obżarstwo. Nie ma tych pośrednich. Ostatni zryw na odchudzanie miałam kilka miesięcy temu. (...) Byłam naprawdę dzielna! (...) Czułam się świetnie i o dziwo, nie głodowałam. (...) Wprost nie mogłam oderwać wzroku od swojego odbicia w lustrze. Byłam taka szczęśliwa!

Niestety 11-go listopada mamy w Poznaniu marcinki. (...) Jak nie zjeść rogalika w taki dzień? (...) Poza tym, co tam jeden rogalik? A co tam drugi rogalik? Przecież one są takie małe, co więc tam trzeci rogalik...? Znowu ważę około 63 kg. I co? Czy to znaczy (...), że jestem beznadziejnym przypadkiem? (...) NIE. Od jutra znowu zaczynam walkę.

Agawa pisze: nienawidzę sadła i swojego wyglądu, czuję się jak słoń w składzie porcelany, idę ulicą i czuję, jak trzęsą mi się pośladki. Nie wspomina o żadnych innych swoich cechach – nie dowiesz się, czy ma ładne oczy, długie nogi, czy jest wykształcona albo towarzyska – to, co wzbudza w niej uczucia i to, na czym jest skoncentrowana, to waga. Idąc

ulicą, możesz zwracać uwagę na wiele rzeczy – na pogodę, mijanych ludzi czy wystawy sklepowe – pod warunkiem, że obrazu rzeczywistości nie przesłonią ci (nomen omen) „trzęsące się pośladki”. To jeden wizerunek Agawy. Po przeciwnej stronie jest ten, kiedy pisze: „byłam taka szczęśliwa”. I znowu – powodem szczęścia, a nie zadowolenia z wybranego obszaru życia Agawy – jest waga, dla odmiany niska. Jakby wszelkie problemy się rozwiązały, jakby „idealna” waga mogła być celem samym w sobie i receptą na szczęście właśnie.

Widzisz wyraźnie, jak łatwo jest Agawie sterować uczuciami, jak prosto może uzyskać poczucie szczęścia. Możesz też zobaczyć, jak wypracowany system kontroli (rygorystyczna dieta i chudnięcie) wali się w momencie pojawienia się wyzwalacza – czyli marcinków. Złudzenie kontrolowania sytuacji sypie się w miarę jedzenia kolejnego rogalika – pierwszy, drugi czy trzeci potrafią być jeszcze racjonalizowane („przecież one są takie małe”), następne już nie... Pobudka następuje dopiero wtedy, kiedy Agawa odważy się stanąć na wadze albo nie zapnie się w ulubione spodnie...

I na koniec zobacz, co dzieje się z Agawą po kolejnej porażce – postanawia po raz kolejny rozpocząć walkę. Czyli po raz kolejny wypowiedzieć wojnę własnemu ciału i woli, po raz kolejny zająć się swoją wagą, swoim rozmiarem – być może po to, żeby nie widzieć potrzeby zajęcia się jakimkolwiek innym obszarem swojego życia.

Ten przypadek jest tym bardziej dobitny, że realnie Agawa, o czym zresztą pisze na początku listu, nie ma specjalnego powodu do zmartwienia – jej waga całkowicie mieści się w normach zdrowotnych (wskaźnik BMI) i estetycznych. Problemem jest psychika, nie ciało.

Drugi list – Iwony z Lubuskiego – to przykład opowieści osoby, która zmagając się z problemem nadwagi, ma już świadomość, że istota sprawy leży nie w ciele a w duszy.

Iwona pisze:

(...) Gdy jestem zdenerwowana, zła albo czuję się samotna, jem obojętnie co, byle dużo. (...) Najgorsze jest to, że nie czuję, że jestem już najedzona. (...) Nie mogę nad tym zapanować. (...) Coraz częściej czuję się gorsza z tego powodu. To przecież nie ma sensu. Wiem, że to moje myśli są chore, a nie ciało. (...) Często po prostu mi się nudzi i wtedy sięgam po jedzenie. Mam też trochę stresów w rodzinie, ale daję sobie z nimi radę. Mam tego dość, chcę normalnie jeść. Może napiszą do mnie osoby, które zmagają się z podobnym problemem i opowiedzą, jak z tym walczą?

W tym liście widzisz już wyraźnie, że Iwona nie ma złudzenia kontroli sytuacji. Kiedy pisze: „nie mogę nad tym zapanować”, wiesz, że pierwszy krok w kierunku uznania swojej bezsilności wobec jedzenia ma już za sobą. Zatraciła, co charakterystyczne dla osób jedzących nałogowo, poczucie głodu – osoba jedząca normalnie je wtedy, kiedy dokucza jej głód. Iwonie trudno rozpoznać to uczucie, je z innych powodów – zdenerwowania, samotności, złości. Widać również, tak typową dla ludzi uzależnionych, niską tolerancję na tzw. monotonię emocjonalną – kiedy nic się nie dzieje, kiedy „wieje pustką” w realnym życiu – trzeba ten stan zagłuszyć, w tym wypadku po prostu zajeść, zamiast wypełnić go czymś konstruktywnym, na przykład pracą,

hobby, kontaktami z innymi ludźmi czy chociażby rozrywką i wypoczynkiem. Iwona chce normalnie jeść, zdaje sobie sprawę, że jej sposób odżywiania jest chory i oczekuje wsparcia – nie potrafi jednak wyobrazić sobie innego sposobu niż walka.

Jest przykładem osoby, która intuicyjnie wyczuwa istotę problemu, ale zwyczajnie brakuje jej instrumentów – wiedzy i terapii, aby poradzić sobie z własną psychiką.

ZADANIE:

Na podstawie powyższych punktów zastanów się, jakie są twoje objawy nałogowego jedzenia. Zapisz to!

Jeśli...

- patrząc w lustro dostrzegasz głównie swoją nadwagę,
 - wstydziś się iść na plażę, a nawet u lekarza krępujesz się rozebrać do badań,
 - wydaje Ci się, że nowo poznane osoby zwracają uwagę przede wszystkim na Twoją tuszę,
 - nie potrafisz być szczęśliwa taka, jaka jesteś,
- nareszcie znalazłaś rozwiązanie!

Autorka miała taki sam problem i świetnie sobie poradziła. Jako terapeutka uzależnień odkryła powiązania między nieumiarkowanym objadaniem się, a innymi nałogami.

Po co Ci kolejna dieta-cud, która tylko na chwilę poprawi Twoje samopoczucie. Ta książka zmieni – raz na zawsze – Twoje podejście do sposobu odżywiania, jadłospisu, diety, zdrowia.

Wszystko tkwi w Twojej głowie – zmień swoje myślenie o jedzeniu, a ta książka będzie jedyną i... ostatnią jakiej potrzebujesz.



PATRONI MEDIALNI:

zdrowie

Grupa

NATURA.TY

 www.psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Cena: 19,90 zł
ISBN 978-83-7377-368-4



9 788373 177368