Автор: admin
27.06.2011 13:07 -

Избавление от пищевой зависимости: чем себя поддержать? Фрейд и три этажа психики

Если вы ощущаете свою зависимость от еды, значит это реальность вашей сегодняшней жизни.

Причем уверена, что во многих областях своей жизни – на работе, в семье, в кругу друзей – вы взрослая, уравновешенная, успешная, вас уважают коллеги, любят друзья и даже слушаются дети. Более чем менее.

Но в отношениях с едой вы чаще в проигрыше. Такое ощущение, что внутри вас живет какой-то то злой, то несчастный, то испуганный Жевун, который заставляет вас набрасываться на еду, требует тонны шоколада, трясется от вида и запаха свежеиспеченной сдобы, грубо попирает вашу потребность оставаться стройной и моложавой.

Попытки ограничить его аппетиты – пилюлями «для похудения», диетами, запретами – раз от раза проваливаются… Или дают временный результат. Почему? Да потому что Жевун рос и развивался внутри вас всю жизнь. И сформировался он в вашем раннем детстве как ваш защитник и спаситель. Мама тебя игнорирует? Пожуй, полегчает… Мама постоянно кричит и сердится? Пожуй, полегчает… Кто-то тебя отверг или напугал? Пожуй, полегчает…

По мере вашего взросления Жевун помогал в трудных ситуациях. Власть его укреплялась и росла. Но в какой-то момент он стал вас напрягать и раздражать. Потому что за его защиту и поддержку приходится платить своей чрезмерной тяжестью, стыдом на пляже, проигрышами в поисках любви, потерей удовольствия от своего тела…

С тех пор, как вы начали формировать свою Взрослую часть, её потребности имеют серьезные разногласия с требованиями Жевуна. Вы хотите стать стройной и привлекательной – Жевун нашептывает: «Как страшно!» И упаковывает вашу красоту в жировой панцирь… Вы хотите добиться внимания и признания – Жевун тут как тут – «Ешь побольше! Чем ты будешь больше, тем заметней» И т.д. и т.п.

Сегодня хочу вернуться в реальность. Все мы взрослые люди, и даже с малоблагоприятным детством к настоящему моменту научились более-менее справляться с жизнью, и – уверена – ей радоваться… Предлагаю разобраться с нашими ресурсами. Что сегодня нам помогает?

Для начала приведу модель нашей психики из транзактного анализа. Эрик Берн постулировал, что психика – по аналогии с домом – делится на три базовых этажа: детский, взрослый и родительский.

Детский этаж – опыт нашего детства, со всеми нашими желаниями, требующими немедленного удовлетворения, с нашей потребностью играть, веселиться, с любопытством к жизни. В детской части коренится наша способность к творчеству, тут же в основном живут наши страхи, обиды и огорчения. Здесь есть комната хвастовства, комната наших взрослых игрушек, сюда мы заходим, когда требуется утешение, отсюда растет наша любовь к сладкому.

Родительский этаж – это заветы, привычки нашей родительской семьи, это усвоенные от родителей «должен», «можно – нельзя», «стыдись», «ты виноват», «что такое хорошо и что такое плохо». С этим багажом мы живем всю жизнь, но в сознательной своей части мы можем поспорить, отстоять свое мнение, почувствовать себя свободным от малоадекватных на сегодняшний день ограничений и запретов наших родителей.

В этом нам помогает НАШ жизненный опыт, НАШИ ценности и установки, которые и формируют наш **взрослый этаж**. В любой жизненной ситуации мы можем реагировать потерей самостоятельности и попыткой защититься чужими указаниями, отказом принять на себя ответственность – в этом случае мы реагируем из детской части. Или попыткой стать доминирующей фигурой, научить всех, как надо, – в этом случае мы действуем от родительского куска. Или попробовать объективно, с учетом всех особенностей текущей ситуации выработать свою линию поведения – без жестких конфронтаций, без прогибов себя. И тогда мы – взрослые.

Взрослая часть есть в каждом из нас. Она примиряет между собой детское «хочу» и родительское «надо» с учетом реальностей нашей жизни. Вот эта часть и будет основной поддержкой в нашей борьбе с пищевой зависимостью. У вашего взрослого есть способы утешения своего внутреннего ребенка. Но также у него есть и привычки родителей, которые, вполне возможно, уже мешают вам в проблеме взаимоотношений с

весом. Вы по привычке утешаете своего внутреннего ребенка вкусненьким, сладеньким, жертвуя внешним видом и здоровьем. Но есть пути лучше.

Фрейд дал хорошее определение психике. *Психика – это инструмент примирения разнонаправленных стремлений и желаний и выработки компромиссных решений* . Но если вы до сих пор ощущаете свою зависимость от Жевуна, значит, вашему внутреннему Ребенку трудно договориться с вашей Взрослой частью. Он чувствует ваше отвержение, свою беззащитность… И по привычке опирается на Жевуна. И чтобы научиться поддерживать и успокаивать свою детскую часть, нужно дорыться до первопричин, осознать нужды своей маленькой девочки и дать ей чувство безопасности.

Клиенты часто обращаются ко мне с запросом: «Дайте рекомендации, которые помогут быстро и эффективно справиться с моими пищевыми проблемами».

Я на это обычно так отвечаю:

Готовых рецептов, которые помогают быстро и всем, у меня нет. Мне самой трудно смириться со своим несовершенством. Но моя взрослая часть избегает дачи ложных обещаний. Если бы я объявила себя Магом и Колдуном, это была бы другая история. Но реальность такова, что я – одна из вас.

Я боролась со своей пищевой страстью всю сознательную жизнь… Перепробовала кучу способов – вплоть до магии, чесслово… Но самым продуктивным способом для меня оказалась **психология**. А психология настаивает, что зависимость можно победить, но для ее преодоления потребуется много работать. Либо одной, либо с профессиональной поддержкой. Но если пищевая зависимость преследует вас долгие годы, быстрые победы – это миф…

Даже если вы сознательно хотите измениться, бессознательное чихать хотело на эту «рябь на воде». Оно будет упорно держаться за свои привычки и панцири. Новое всегда страшит… А вдруг избавимся от Жевуна и все пойдет прахом?? Но если мы упорно будем добиваться своего, мы постепенно продвинемся и получим стабильный результат.

Вот **несколько упражнений**, которые могут помочь стать опорой для самой себя.

1. Найдите свою детскую фотографию – желательно до пятилетнего возраста. Общайтесь как можно чаще с этой замечательной маленькой девочкой. Будьте с ней бережной, попробуйте услышать, что она хочет вам сказать. Соединяйтесь с ней, защищайте её. Почувствуйте её любимой и успокоенной. Пообещайте ей, что вы – Взрослая – сможете быть ей опорой и поддержкой. И самое главное – попробуйте дать ей веру в то, что в **аша любовь вне условий**, что вы цените ее любой, во всех ее проявлениях, капризах и шалостях… И помните в своем диалоге с ней, что она – это вы!

2. Попробуйте нарисовать своего Жевуна. Цветными фломастерами или карандашами. Когда закончите, уединитесь и поговорите с ним (или с ней) – желательно вслух. Позаботьтесь о своей безопасности – домашние могут отреагировать на ваш разговор с рисунком испугом за ваше душевное здоровье.

Скажите Жевуну откровенно, что вы думаете о его участии в вашей жизни. Попросите его поменьше вмешиваться в ваше «сегодня». Добавьте, что вы уже сами в состоянии о себе заботиться.

Если вы решитесь на это упражнение, и оно пройдет без сильного сопротивления, используйте его по возможности, когда на вас накатывает приступ «дурного аппетита».

Продолжение следует.

(Материалы из книги «Раба еды? Восстание рабов!»)

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник