Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE

Praktyczny poradnik, jak odzyskać kontrolę nad jedzeniem bez diet, zakazów i wojny z lodówką



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO.....3

Rozdział 1 - Głód czy emocje? Oto jest kanapka.....9

Rozdział 2 - Lodówka nie jest terapeutą.....17

Rozdział 3 - To nie zaczyna się przy lodówce.....27

Rozdział 4 - „Od jutra zero słodyczy", czyli plan idealny na dwa dni.....36

Rozdział 5 - Nie testuj silnej woli co pięć minut.....47

Rozdział 6 - Jeśli jedzenie jest jedyną nagrodą, będzie miało nadgodziny.....57

Rozdział 7 - Dieta, która kończy się przy pierwszym gorszym dniu.....68

Rozdział 8 - Nie jedz przy wyłączonym mózgu.....78

Rozdział 9 - Zatrzymaj automat, zanim otworzy szafkę.....89

Rozdział 10 - Co zrobić zamiast jeść, kiedy naprawdę masz dość.....101

Rozdział 11 - Wieczór bez napadu na kuchnię.....114

Rozdział 12 - Naucz się przeżywać falę, zamiast ją zjadać126

Rozdział 13 - Zrób plan na moment, w którym rozsądek ma wolne.....137

Rozdział 14 - Naucz się zatrzymywać w połowie, nie dopiero przy pustym opakowaniu.....148

Rozdział 15 - A jeśli metoda nie działa właśnie wtedy, kiedy powinna?.....160

Rozdział 16 - Motywacja poszła spać. Co teraz?.....171

Rozdział 17 - Potknięcie to nie powrót do punktu zero.....181

Rozdział 18 - Wykryj powrót problemu, zanim lodówka znów zostanie kierownikiem zmiany.....192
Rozdział 19 - Nie potrzebujesz idealnej relacji z jedzeniem 203
Rozdział 20 - Lodówka może zostać. Ty przejmujesz sterowanie.....213

INTRO

Jest 21:47. Kolację zjadłeś trzy godziny temu. Nie jesteś głodny. Wiesz, że nie jesteś głodny, ponieważ gdyby ktoś w tej chwili zaproponował ci miskę brokułów i gotowaną pierś z kurczaka, nie poczułbyś nagłego przypływu entuzjazmu. Ale gdy przypominasz sobie, że w szafce leży czekolada, sytuacja robi się bardziej skomplikowana. Wstajesz tylko po wodę. Naprawdę. Idziesz do kuchni w charakterze człowieka dorosłego, odpowiedzialnego i doskonale kontrolującego swoje decyzje.

Trzy minuty później stoisz z czekoladą w ręce.

Woda również tam jest. Jako świadek.

Najciekawsze jest to, że chwilę wcześniej wcale nie planowałeś jeść. Nie słyszałeś burczenia w brzuchu. Nie czułeś osłabienia. Organizm nie wysłał oficjalnego komunikatu: „Prosimy o natychmiastowe dostarczenie herbatników, sytuacja jest krytyczna". Po prostu miałeś ciężki dzień. Ktoś cię zdenerwował. Coś nie wyszło. Jutro czeka cię rozmowa, której nie chcesz odbyć. Albo przeciwnie: nic szczególnego się nie wydarzyło, tylko jesteś zmęczony, znudzony i masz ochotę na coś przyjemnego.

I wtedy jedzenie zgłasza swoją kandydaturę.

Jedzenie jest pod tym względem wyjątkowo dobrze przygotowane do wyborów. Jest łatwo dostępne, działa szybko i nie zadaje niewygodnych pytań. Pizza nie pyta, dlaczego od dwóch tygodni unikasz rozmowy z partnerem. Lody nie proponują, żebyś przeanalizował swoje granice w pracy. Chipsy nie mówią: „Może powinniśmy zastanowić się nad twoim przewlekłym zmęczeniem". Chipsy mają znacznie prostszy program polityczny.

Chrup.

Jeszcze jeden.

Zobaczymy później.

Zajadanie emocji nie oznacza automatycznie, że masz „problem z jedzeniem", fatalną silną wolę albo osobowość człowieka, który nie powinien przebywać sam na sam z paczką ciastek. Jedzenie od dawna pełni funkcję znacznie większą niż dostarczanie energii. Towarzyszy świętowaniu, pocieszaniu, spotkaniom, nagradzaniu, nudzie, stresowi i rodzinnej tradycji. Urodziny? Tort. Sukces? Restauracja. Smutny wieczór? Coś dobrego. Rodzinne spotkanie? Stół wygląda tak, jakby spodziewano się ewakuacji całej dzielnicy.

Nic więc dziwnego, że mózg szybko odkrywa interesującą zależność: jest mi źle → jem coś przyjemnego → przez chwilę jest mi trochę lepiej.

Problem zaczyna się wtedy, gdy „czasem" powoli zmienia się w „prawie zawsze".

Stres — jedzenie.

Nuda — jedzenie.

Samotność — jedzenie.

Złość — jedzenie.

„Mam piętnaście minut do następnego spotkania i nie wiem, co ze sobą zrobić" — również jedzenie.

Lodówka zaczyna pełnić funkcję działu pomocy psychologicznej, tylko bez recepcji i terminów.

Samo jedzenie rzeczywiście może chwilowo przynieść ulgę albo przyjemność. To nie jest dowód słabego charakteru. Zachowania, które szybko poprawiają samopoczucie, mają naturalną tendencję do utrwalania się, zwłaszcza gdy są łatwe, dostępne i wielokrotnie powtarzane. Mózg lubi

rozwiązania, które działają natychmiast. Jest pod tym względem trochę jak klient sklepu internetowego: dostawa za trzy tygodnie? Nie, dziękuję. Dostawa jutro? Rozważę. Ulga za trzydzieści sekund? Dodaj do koszyka.

I dlatego możesz doskonale wiedzieć, że jedzenie nie rozwiąże problemu, a mimo to jeść.

Bo w tym momencie nie próbujesz rozwiązać problemu.

Próbujesz zmienić stan.

To ważne rozróżnienie. Jeśli po trudnym dniu otwierasz paczkę ciastek, być może twoim prawdziwym celem nie jest „zjeść ciastka". Celem może być przestać myśleć o pracy. Uspokoić napięcie. Dać sobie nagrodę. Poczuć przyjemność. Zapełnić nudę. Odłożyć moment, w którym trzeba będzie zostać samemu ze swoimi myślami, ponieważ twoje myśli od godziny prowadzą zebranie zarządu i wszystkie punkty dotyczą katastrofy.

Jedzenie jest wtedy narzędziem.

Bardzo smacznym narzędziem, co komplikuje sprawę.

Dlatego próba rozwiązania emocjonalnego jedzenia wyłącznie zakazami często kończy się spektakularnie przeciętnie. Możesz usunąć słodycze z domu, kupić aplikację do liczenia kalorii, zrobić zdjęcie zdrowych zakupów i przez dwa dni czuć się jak nowy człowiek. Potem przychodzi środa. Szef mówi coś, czego nie powinien. Dziecko urządza bunt przeciwko istnieniu skarpetek. Samochód wydaje dźwięk, którego samochód zdecydowanie nie powinien wydawać. A ty odkrywasz, że aplikacja do kalorii nie posiada funkcji „dzisiejszy dzień mnie pokonał".

I właśnie w środę zaczyna się prawdziwy poradnik.

Nie chodzi bowiem o stworzenie życia, w którym nigdy nie zjesz niczego dla przyjemności. Taki plan byłby nie tylko mało realistyczny, ale również wyjątkowo ponury. Jedzenie może być przyjemnością. Deser może być deserem. Pizza może być pizzą, a nie egzaminem moralnym, po którym komisja wystawia ocenę z charakteru.

Chodzi o odzyskanie wyboru.

Żebyś potrafił zauważyć moment, w którym ręka zmierza do szafki nie dlatego, że potrzebujesz jedzenia, lecz dlatego, że próbujesz coś poczuć albo czegoś nie czuć. Żeby między emocją a działaniem pojawiło się choć trochę przestrzeni. Nie siedem godzin medytacji na szczycie góry. Kilka sekund też jest bardzo przyzwoitym początkiem.

W tej książce nie będziemy więc prowadzić wojny z jedzeniem. Wojny z jedzeniem są wyjątkowo niewygodne, ponieważ przeciwnik mieszka w kuchni i trzeba się z nim spotykać kilka razy dziennie. Nie będziemy też udawać, że rozwiązaniem jest „po prostu mieć silniejszą wolę". Silna wola brzmi świetnie w poradnikach, zwłaszcza kiedy autor pisze o niej rano, wypoczęty, po ośmiu godzinach snu i z kawą zrobioną przez kogoś innego.

My zajmiemy się tym, co dzieje się przed jedzeniem.

Co uruchamia automat. Jak odróżnić fizyczny głód od chęci regulowania emocji. Dlaczego niektóre sytuacje wysyłają cię w stronę kuchni niemal bez udziału świadomości. Jak zmienić otoczenie, żeby nie musieć codziennie wygrywać olimpijskiego finału samokontroli. Jak znaleźć inne sposoby reagowania na stres, nudę, napięcie czy samotność, które nie brzmią jak lista zaleceń człowieka posiadającego trzy godziny wolnego każdego popołudnia.

Będziemy również mówić o tym, co zrobić po potknięciu. Bo ono prawdopodobnie nastąpi. Możesz przeczytać całą książkę, zrozumieć mechanizm, wprowadzić dobre zmiany, a potem pewnego wieczoru zorientować się, że zjadłeś pół opakowania czegoś, czego zamierzałeś spróbować tylko kawałek.

To nie oznacza, że wszystko przepadło.

Oznacza, że jesteś człowiekiem, a nie aktualizacją oprogramowania.

Ważne jest również, żeby powiedzieć jasno: czasami jedzenie związane z emocjami jest częścią poważniejszego problemu. Jeżeli epizody jedzenia wiążą się z poczuciem utraty kontroli, silnym cierpieniem, zachowaniami kompensacyjnymi, bardzo restrykcyjnym ograniczaniem jedzenia albo znacząco wpływają na twoje zdrowie i codzienne funkcjonowanie, sam poradnik nie powinien zastępować rozmowy z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą lub specjalistą zajmującym się zaburzeniami odżywiania. Ta książka ma pomagać w rozumieniu zachowań i budowaniu praktycznych strategii. Nie stawia diagnoz.

Dla wielu osób pierwszym przełomem nie będzie więc wyrzucenie czekolady.

Będzie nim zauważenie, dlaczego właściwie po nią sięgają.

Bo jeśli od lat próbujesz rozwiązywać napięcie jedzeniem, to problemem prawdopodobnie nie jest to, że nie znasz składu czekolady. Skład przeczytałeś. Kalorie też. Być może nawet stałeś kiedyś w sklepie i porównywałeś dwa opakowania z miną analityka giełdowego, żeby ostatecznie kupić oba.

Informacji masz wystarczająco dużo.

Potrzebujesz innego sposobu reagowania.

I właśnie tym się zajmiemy: bez zawstydzania, bez głodowych rewolucji, bez demonizowania jedzenia i bez obietnicy, że po przeczytaniu ostatniej strony już nigdy nie spojrzysz emocjonalnie na lodówkę.

Spójrzysz.

Tylko może tym razem lodówka nie będzie miała ostatniego słowa.

Rozdział 1 - Głód czy emocje? Oto jest kanapka

Stoisz w kuchni i masz ochotę coś zjeść. Problem w tym, że „mam ochotę coś zjeść" może oznaczać co najmniej kilka zupełnie różnych rzeczy.

Możesz być naprawdę głodny.

Możesz być zmęczony.

Możesz być zdenerwowany.

Możesz się nudzić.

Możesz mieć ochotę na coś konkretnego, bo od pół godziny oglądasz filmiki, na których ludzie przecinają croissanty w zwolnionym tempie.

A możesz po prostu wejść do kuchni i uznać, że skoro już tu jesteś, to szkoda wracać z pustymi rękami.

Kuchnia ma bowiem pewien szczególny rodzaj grawitacji.

Pierwszym krokiem w ograniczaniu emocjonalnego jedzenia nie jest więc przysięga, że od dzisiaj jesteś człowiekiem, który zawsze podejmuje racjonalne decyzje. To byłby bardzo ambitny początek, zważywszy na fakt, że jako gatunek potrafimy przez dwadzieścia minut szukać telefonu, trzymając go w ręce.

Pierwszym krokiem jest nauczenie się rozpoznawania, co właściwie się dzieje.

Głód fizyczny i chęć jedzenia związana z emocjami często wyglądają podobnie dopiero na samym końcu procesu: człowiek coś je. To trochę jak dwa pociągi przyjeżdżające na ten sam peron z zupełnie innych kierunków. Jeśli patrzysz tylko na stację końcową, wszystko wygląda podobnie. Jeżeli

jednak cofniesz się kilka przystanków, różnice stają się znacznie wyraźniejsze.

Fizyczny głód zwykle pojawia się stopniowo. Zaczynasz zauważać pustkę w żołądku, spadek energii, trudność z koncentracją albo po prostu rosnącą gotowość, żeby coś zjeść. I nie musi to być konkretnie pizza z podwójnym serem, posypana jeszcze czymś, co producent nazywa „serem", ale fizyka ma inne zdanie. Zwykły posiłek też brzmi sensownie.

Emocjonalna ochota na jedzenie potrafi pojawić się bardziej gwałtownie.

Pięć minut temu wszystko było dobrze.

Potem przyszła wiadomość.

Albo telefon.

Albo myśl.

Albo poniedziałek.

I nagle okazuje się, że potrzebujesz czegoś chrupiącego w trybie natychmiastowym.

To nie jest niezawodny test i nie należy traktować go jak domowego laboratorium diagnostycznego. Czasami głód fizyczny również może być nagły, zwłaszcza jeśli długo nie jadłeś. Chodzi raczej o nauczenie się zauważania wzorca.

Najważniejsze pytanie brzmi:

„Co wydarzyło się chwilę wcześniej?"

To pytanie jest znacznie użyteczniejsze niż:

„Dlaczego znowu nie potrafię się opanować?"

Drugie pytanie prowadzi głównie do poczucia winy. Pierwsze prowadzi do informacji.

Załóżmy, że wracasz z pracy. Dzień był ciężki, w domu jest bałagan, a na stole leży paczka ciastek. Jeszcze zanim