Trening
Przemiana
Trening psychologiczny



Anastasiia
Kolendo-Smirnova

Od czego zaczynają się zmiany



Ta książka wyrosła z treningu dotyczącego ciała, stosunku do siebie i codziennych nawyków. Jest przeznaczona przede wszystkim do samodzielnej pracy: abyś mogła czytać, wykonywać ćwiczenia, zauważać własne reakcje i stopniowo wybierać to, co odpowiada właśnie tobie.

Przez przemianę rozumiem zmiany, które pomagają lepiej o siebie dbać i swobodniej uczestniczyć w życiu. Wygląd może być częścią twojego celu. Wraz z nim będziemy jednak zwracać uwagę na samopoczucie, nawyki, sposoby radzenia sobie z napięciem i to, jak ze sobą rozmawiasz.

W programie wiele uwagi poświęcono kobiecemu doświadczeniu: oczekiwaniom dotyczącym wyglądu, nawykowi oceniania siebie cudzymi oczami, stosunkowi do wieku i własnego ciała. Nie ma tu przy tym jednego wzorca kobiecości, któremu trzeba odpowiadać. Sama określasz, jakie cechy i sposoby ekspresji są ci bliskie. Wiele ćwiczeń można wykorzystywać niezależnie od płci.

Zaczniemy od troski o ciało i obserwowania nawyków żywieniowych. Następnie przejdziemy do innych tematów: wyglądu, bolesnego stosunku do siebie, samoakceptacji i regeneracji sił. Wszystkie są ze sobą powiązane, lecz nie wymagają jednoczesnego rozwiązania.

Dla mnie ten temat również jest osobisty. Przez długi czas postrzegałam siebie przede wszystkim przez pracę i zadania zawodowe. Później zapragnęłam uważniej przyjrzeć się innym stronom swojego życia: jak czuję się we własnym ciele, co oznacza dla mnie kobiecość, czy wystarcza miejsca na odpoczynek i przyjemność. Z tego zainteresowania i pracy praktycznej powstawał trening.

Osobiste doświadczenie pomaga stawiać pytania i zauważać ważne szczegóły, lecz nie daje uniwersalnej recepty. Dlatego proponuję ci badanie własnej sytuacji, a nie powtarzanie cudzej drogi z oczekiwaniem takiego samego rezultatu.

Pięć kierunków pracy

Pierwszy kierunek to ciało i nawyki żywieniowe. Będziemy zauważać, jak zorganizowane jest odżywianie, co dzieje się w momentach napięcia, czy wystarcza odpoczynku i jakie zmiany są dostępne. Jeśli chcesz zmniejszyć masę ciała, można uwzględnić ten cel, nie czyniąc liczby na wadze jedyną miarą sukcesu.

Drugi kierunek to stosunek do wyglądu i zmian związanych z wiekiem. Pielęgnacja twarzy, włosów i ciała może sprawiać przyjemność. Będziemy oddzielać ją od wymagania, aby stale wyglądać młodziej. Praktyka

psychologiczna nie obiecuje odmłodzenia tkanek; może pomóc inaczej odnosić się do siebie i wybierać pielęgnację na miarę sił.

Trzeci kierunek to praca z tym, co zwykle nazywa się kompleksami. Za tym słowem mogą kryć się wstyd, bolesne porównywanie, oczekiwanie drwin lub chęć unikania określonych sytuacji. Ważne jest dla nas zrozumienie, co konkretnie przeszkadza, jakie przekonania podtrzymują trudność i jakie działanie chciałabyś przywrócić w swoim życiu.

Czwarty kierunek to samoakceptacja. To możliwość uznawania swoich uczuć, cech i ograniczeń przy zachowaniu prawa do nauki i zmiany. Akceptacja nie wymaga kochania każdej cechy wyglądu ani zgadzania się ze wszystkimi własnymi czynami. Zaczyna się od traktowania siebie z większym szacunkiem.

Piąty kierunek to regeneracja sił. Przez słowo „energia" rozumiemy tu poczucie żywotności, dostępne siły, uwagę i gotowość do działania. Będziemy mówić o obciążeniu, odpoczynku, stanie emocjonalnym i wspierających zajęciach, bez wyobrażeń o niewidzialnych przepływach czy szczególnych oddziaływaniach energetycznych.

Książkę wygodnie jest przechodzić po kolei. Jeśli jednak temat jedzenia obecnie ci nie odpowiada, możesz go odłożyć i wrócić później. Praca nad stosunkiem do siebie nie powinna zależeć od tego, czy zmieniło się ciało.

Jakie będą ćwiczenia

Podstawą praktyki są pytania do siebie, krótkie notatki, obserwowanie nawyków, praca z wyobraźnią i niewielkie codzienne działania. Nie wymagają wiary w ukryte siły ani szukania tajemnych znaków. Jeśli w ćwiczeniu pojawi się obraz drogi, mapy lub innej przestrzeni, będziemy traktować go jako metaforę twojego obecnego postrzegania.

Metafora może pomóc sformułować pragnienie lub zobaczyć przeszkodę. Nie przewiduje przyszłości, nie ustala przyczyny choroby i nie daje nieomylnych odpowiedzi. Znaczenie obrazu określa to, co sama z nim łączysz, a użyteczność — to, czy pomaga w rzeczywistym życiu.

Spokojne skupienie nie wymaga szczególnego stanu. Możesz trzymać oczy otwarte, robić notatki lub rysować zamiast szczegółowo wyobrażać sobie obraz. Brak wyrazistych obrazów nie przeszkadza w pracy. Masz prawo zmienić niewygodną fabułę i zatrzymać ćwiczenie. Każda praktyka powinna kończyć się zrozumiałym wnioskiem: co zauważyłaś, czego chcesz spróbować i kiedy będziesz mogła ocenić rezultat. Samo przyjemne przeżycie bywa wystarczające do odpoczynku, lecz trwałe zmiany nawyków wymagają obserwacji i powtarzania działań.

Własne tempo i prawo do przerwy

Przygotuj zeszyt lub plik na notatki. Wybierz czas, kiedy będziesz mogła na chwilę oderwać się od zajęć. Zacznij od jednej praktyki; nie trzeba wykonywać wszystkich ćwiczeń naraz, aby udowodnić powagę zamiarów.

Po nowym zadaniu zostaw czas na zwykłe życie. Możesz zrobić przerwę na dzień lub kilka dni, wypróbować wybrane działanie i dopiero potem iść dalej. To nie jest obowiązkowy odstęp: kieruj się obciążeniem, samopoczuciem i sensem ćwiczenia.

Przed rozpoczęciem zapytaj siebie: „Czy mam teraz siły? Czego chcę od tej praktyki? Po czym poznam, że pora się zatrzymać?". Po zakończeniu odnotuj, co się zmieniło i co jest potrzebne dalej: odpoczynek, jedzenie, rozmowa, spacer czy powrót do zajęć.

Jeśli podczas pracy nasilają się panika, trudne wspomnienia lub poczucie utraty kontaktu z tym, co się dzieje, przerwij ćwiczenie. Rozejrzyj się, poczuj oparcie, nazwij kilka przedmiotów w pokoju. Nie kontynuuj

bolesnej sceny po to, żeby dokończyć zadanie. Przy powtarzających się trudnościach lepiej zwrócić się po profesjonalne wsparcie.

Książka nie wymaga samodzielnego radzenia sobie z każdym stanem. Utrzymujące się pogorszenie samopoczucia, nasilone problemy z jedzeniem lub nieznane objawy cielesne zasługują na odrębną ocenę. Możliwość zwrócenia się o pomoc pozostaje częścią troski o siebie.

Dlaczego zaczynamy od ciała i jedzenia

Moje zainteresowanie tym tematem wiąże się między innymi z doświadczeniem szkolnym. Byłam tęższa od wielu kolegów i koleżanek i spotykałam się z drwinami. Pamiętam, jak pragnęłam modnych legginsów, jak rodzina pomogła je kupić i jak boleśnie zabrzmiała cudza uwaga o moich nogach. Radość z nowej rzeczy szybko zmieniła się we wstyd.

W pamiętnikach pojawiały się obietnice, że od następnego dnia przestanę jeść. Stało za nimi pragnienie uwolnienia się od bólu i niesłyszenia więcej poniżających słów. Odmowa jedzenia nie mogła jednak nauczyć mnie obrony przed drwinami ani łagodniejszego traktowania siebie.

Później wracałam do tematu wagi zarówno w swoim życiu, jak i w pracy psychologicznej. To doświadczenie pomogło mi zobaczyć, jak łatwo próba zmiany ciała przeradza się w walkę ze sobą. Dlatego zaczniemy od innego pytania: co dzieje się w moim życiu i jakiej troski rzeczywiście teraz potrzebuję?

Cudza drwina nie staje się obiektywną oceną twojego wyglądu. Rozmiar ciała nie mówi, na ile człowiek jest uważny wobec siebie, zdyscyplinowany lub godny szacunku. NICE zaleca uwzględnianie kontekstu masy ciała — zdrowia, leków, warunków życia, doświadczeń stygmatyzacji i sposobu odżywiania — oraz prowadzenie takiej pracy bez osądzania [1]. Wagi nie określają wyłącznie emocje. Wpływają na nią różne okoliczności, a ćwiczenie psychologiczne nie pozwala obiecywać konkretnego spadku. Możemy pracować z nawykami i stosunkiem do siebie, natomiast kwestie medyczne i indywidualne kwestie żywieniowe w razie potrzeby omawiać z odpowiednim specjalistą.

Jak określić swój punkt wyjścia

Zanim coś zmienisz, opisz zwykły dzień. Kiedy jesz? Czy zdarza się, że przez obowiązki długo odkładasz jedzenie? Kiedy czujesz zmęczenie? Czy masz czas spokojnie zjeść, odpocząć, poruszać się? Jakie słowa mówisz sobie po jedzeniu lub przed lustrem?

Nie trzeba od razu oceniać odpowiedzi jako właściwych i niewłaściwych. Czasem już ta obserwacja pokazuje, że problem wiąże się z przeciążonym harmonogramem, brakiem dostępnego jedzenia w ciągu dnia lub brakiem odpoczynku wieczorem. W takiej sytuacji pomocniej jest zmienić warunki niż wymagać więcej silnej woli.

Zdjęcia, ważenie i pomiary ciała nie są obowiązkowym zadaniem wstępnym. Jeśli wybierasz je jako sposób obserwacji, wcześniej zdecyduj, po co są potrzebne i czy nie nasilają lęku. Możesz całkowicie z nich zrezygnować i śledzić inne oznaki: regularność jedzenia, wygodę ruchu, samopoczucie i stosunek do siebie.

Osobiste notatki i zdjęcia należą do ciebie. Uczestnictwo w treningu nie wymaga ich publikowania, przesyłania autorce ani pokazywania bliskim. Możesz dzielić się doświadczeniem wyłącznie z własnej woli.

Praktyka Mój cel

Zapisz odpowiedzi na cztery pytania. Nie staraj się formułować ich pięknie; wystarczy kilka zdań.

Pierwsze pytanie: „Co chcę zmienić?”. Spróbuj nazwać konkretną sytuację. Na przykład: „Chcę przestać pomijać obiad przez pracę” albo „Chcę swobodniej wybierać ubrania i mniej krytykować swoje ciało”.

Drugie pytanie: „Co to da mojemu codziennemu życiu?”. Być może ważne jest dla ciebie mieć więcej sił wieczorem, spokojniej rozmawiać, wracać do zajęć lub zauważać przyjemne doznania.

Trzecie pytanie: „Co z tego, czego pragnę, zależy od moich działań, a co wymaga czasu, informacji lub wsparcia?”. Pomaga to oddzielić dostępny krok od rezultatu, którego nie można wyznaczyć na konkretny termin.

Czwarte pytanie: „Jakiego działania jestem gotowa spróbować w najbliższych dniach?”. Niech będzie małe i obserwowalne. Zamiast „zacznę nowe życie” można wybrać „z wyprzedzeniem wyznaczę czas na obiad” lub „wieczorem przez pięć minut zapiszę, co mnie zmęczyło”.

Zakończ zdaniem: „W tym tygodniu spróbuję… Będę do tego potrzebowała… Pod koniec tygodnia sprawdzę…”. Jeśli plan wywołuje presję, zmniejsz go do rozmiaru na miarę sił.

Przerwa przed jedzeniem bez sprawdzania prawa do posiłku

Krótka notatka przy lodówce lub w telefonie może przypominać o uważności wobec siebie. Jej zadaniem jest pomóc zauważyć potrzeby. Nie powinna zakazywać jedzenia, wymagać zasłużenia na nie ani zmuszać do każdorazowego sprawdzania głodu.

Możesz zadać sobie kilka pytań: „Czy dawno jadłam? Co zauważam w ciele? Co mam ochotę zjeść? Czy jest przy tym zmęczenie, napięcie, nuda lub potrzeba kontaktu? Co jeszcze mogłoby mnie wesprzeć?”. Nie trzeba odpowiadać na wszystkie pytania przed każdym posiłkiem.

Głód i emocje mogą występować jednocześnie. Jeśli jesteś głodna, możesz zjeść i oddzielnie zadbać o napięcie. Nie trzeba odkładać jedzenia, aż zdołasz udowodnić, że chęć jedzenia jest wyłącznie fizyczna. Jeśli trudno rozpoznać sygnały głodu, kierowanie się tylko nimi bywa niewygodne; kwestie organizacji jedzenia lepiej rozwiązywać indywidualnie.

Na przykład myślisz o jutrzejszym zebraniu i jednocześnie rozumiesz, że od dawna nie jadłaś obiadu. Odpowiednim rozwiązaniem może być zjedzenie, a następnie zapisanie trzech pytań na spotkanie. Nie ma tu konieczności wybierania między odżywianiem a wsparciem psychologicznym.

W innej sytuacji niedawno jadłaś, lecz chcesz czegoś przyjemnego po trudnej rozmowie. Możesz zauważyć pragnienie, zdecydować, czy masz teraz ochotę na jedzenie, i dodać inny rodzaj troski: odpoczynek, rozmowę z bliską osobą lub zapisanie przeżycia. Jedzenie samo w sobie nie staje się przewinieniem.

Nie ustalamy uniwersalnej granicy porcji według wielkości dwóch pięści i nie próbujemy w ten sposób „obkurczyć żołądka”. Potrzeby i okoliczności są różne. NICE zaleca indywidualny dobór zmian żywieniowych z uwzględnieniem preferencji, zdrowia i warunków życia [2].

Jeśli masz zaleconą dietę leczniczą, nie rezygnuj z niej dla ćwiczeń. Woda, kawa, alkohol, praktyka oddechowa czy wysiłek fizyczny również nie powinny zastępować potrzebnego jedzenia.

Praktyka Pięć minut na bieżące przeżycie

Ten zapis jest potrzebny, kiedy chcesz zrozumieć, co dzieje się z tobą w napiętym momencie. Nie służy tłumieniu głodu. Najpierw zadbaj o oczywiste potrzeby: jedzenie, wodę, odpoczynek i bezpieczeństwo.

Weź kartkę i wybierz krótki czas — na przykład do pięciu minut. Zacznij od zdania: „Teraz zajmuje mnie…”. Kontynuuj: „Czuję…”, „Mam ochotę…”, „Przede wszystkim potrzebuję teraz…”. Możesz pisać urywkami, powtarzać się i nie poprawiać błędów.

Następnie przeczytaj tylko to, co jesteś gotowa przeczytać, i wyróżnij jedną potrzebę lub najbliższe działanie. Na przykład: „Boję się zapomnieć coś ważnego — zapiszę główne punkty” albo „Jest mi ciężko po rozmowie — poproszę przyjaciółkę, żeby mnie wysłuchała”.

Jeśli nie znajdujesz słów, możesz narysować kilka linii i określić je własnymi słowami. Nie trzeba odczytywać rysunku według symboli: znaczenie ustalasz sama. Jeśli pisanie lub rysowanie nasila przeżycie, zatrzymaj się i wróć do otoczenia.

Zachować kartkę, zamknąć plik czy zniszczyć zapis — wybór należy do ciebie. Szczegółowy opis trudnych wydarzeń nie jest zadaniem. Na koniec zapytaj: „Co pomoże mi teraz choć trochę?". Odpowiedź może być bardzo prosta.

Jeden wspierający nawyk

Wybierz działanie, które wnosi troskę do dnia. Może to być krótki spacer zgodny z samopoczuciem, czas bez wiadomości służbowych, przygotowanie jedzenia na następny dzień lub kilka minut spokojnego zajęcia. Nowy nawyk nie musi zastępować jedzenia; ma własne zadanie.

Powiąż działanie ze zrozumiałym momentem: „Po zakończeniu pracy na pięć minut odejdę od ekranu". Ustal łatwiejszy wariant: „Jeśli mam mało sił, po prostu posiedzę przy oknie". Taki plan łatwiej sprawdzić niż obietnicę codziennego robienia wszystkiego, co konieczne do przemiany.

Wybieraj dostępną ilość ruchu. Nie powinien stawać się karą za zjedzone jedzenie. Pielęgnacja ciała może służyć komfortowi i przyjemności, bez obietnic, że krem, masaż czy naprzemienny prysznic zapewnią odchudzanie. Dotyk także nie musi być przyjemny: wybieraj tylko odpowiedni dla siebie sposób.

Nie trzeba pić coraz więcej wody dla rezultatu ani szukać odczucia silnego oddziaływania. Naszym punktem wyjścia jest wykonalne działanie, po którym można ocenić samopoczucie. Przy ograniczeniach zdrowotnych uwzględniaj zalecenia swojego lekarza.

Pierwszy tydzień obserwacji

Na początku tygodnia sformułuj cel i wybierz jeden nawyk. Następnie przez kilka dni zauważaj, jak wpisuje się w życie. Wystarczy krótka notatka: „Czego spróbowałam? Co zauważyłam? Co pomogło lub przeszkodziło? Co chcę zmienić jutro?".

Z przypomnienia o potrzebach korzystaj od czasu do czasu, kiedy pomaga. Z zapisywania przeżyć — w razie potrzeby. Nie trzeba odnotowywać każdego kęsa, kontrolować każdej myśli ani wypełniać harmonogramu za wszelką cenę.

Pod koniec tygodnia wróć do celu. Czy łatwiej zorganizować dzień? Czy udało się wcześniej zauważyć napięcie? Czy pojawił się dostępny sposób wsparcia? Może okazało się, że działanie jest zbyt duże albo wybrano niewłaściwą porę. To informacja do następnego kroku.

Jeśli opuściłaś dzień, nie trzeba zaczynać wszystkiego od nowa ani za karę zwiększać obciążenia. Możesz kontynuować przy najbliższej odpowiedniej okazji. Plan służy pomocy, dlatego wolno go zmieniać.

Nie będziemy dzielić uczestniczek na te, które w dwa tygodnie straciły określoną liczbę kilogramów, i te, które muszą bardziej się starać. Brak spadku wagi nie dowodzi oporu psychologicznego. Samoobserwacja i praca z obrazami również nie gwarantują zmiany wagi w określonym terminie.

Kiedy warto uzupełnić samodzielną pracę pomocą

Jeśli myśli o wadze i jedzeniu zajmują niemal całą uwagę, pojawia się nasilony strach przed jedzeniem, powtarzają się epizody utraty kontroli, próby wywołania wymiotów, głodzenie się lub wyczerpujący wysiłek dla zrekompensowania zjedzonego jedzenia, lepiej zwrócić się do specjalisty zajmującego się zaburzeniami odżywiania. Mogą występować przy różnej masie ciała [1, 3].

Przy takim doświadczeniu zadania dotyczące odchudzania, pomiarów i kontroli jedzenia mogą być nieodpowiednie. Priorytetem stanie się pomoc z odżywianiem i stanem, a nie nasilanie samodzielnego treningu. Silne osłabienie, omdlenia i inne niepokojące objawy cielesne również wymagają oceny medycznej.

W pozostałych przypadkach możliwość zwrócenia się do psychologa, lekarza lub specjalisty żywieniowego pozostaje dostępna, jeśli czujesz, że sama książka nie wystarcza. Samodzielność oznacza uczestniczenie we własnych decyzjach, a nie obowiązek obywania się bez wsparcia.

Co zabrać do dalszej pracy

Do następnej części wystarczą trzy punkty oparcia: zrozumiały osobisty cel, kilka obserwacji zwykłego dnia i jedno wykonalne działanie. Jeśli udało się mniej, możesz kontynuować od miejsca, w którym się zatrzymałaś.

Stopniowość nie gwarantuje łatwości ani określonego rezultatu zewnętrznego. Daje możliwość zauważania reakcji, zmieniania nieodpowiedniego planu i nieprzeciążania siebie. Będziemy wracać do tych pytań w całej książce.

Zacznij od konkretnego przejawu troski dzisiaj. Możesz jednocześnie pragnąć zmian i traktować siebie z szacunkiem już teraz. Aby uczestniczyć w tej pracy, nie musisz najpierw stać się inna.

Jedzenie uczucia i sposoby wspierania siebie



Czasem chęć jedzenia pojawia się wraz ze zmęczeniem, lękiem, poczuciem krzywdy lub samotnością. Jedzenie jest dostępne, znajome i może sprawiać przyjemność. Jeśli w trudnym momencie się ku niemu zwracasz, to okazja, by uważnie przyjrzeć się swoim potrzebom i nawykom, bez oskarżeń i wymagania natychmiastowego zaprzestania.

W tym rozdziale przeanalizujemy jedną niedawną sytuację i spróbujemy znaleźć dodatkowe wsparcie. Nie będziesz musiała zanurzać się w transie, odtwarzać wspomnień z dzieciństwa ani osiągać całkowitego zniknięcia przeżycia. Wystarczy zauważyć to, co się dzieje, i wybrać jedno działanie, które odpowiada obecnej chwili.

Celem ćwiczenia jest poszerzenie twoich możliwości dbania o siebie. Jedzenie nadal pełni swoją zwykłą rolę: odżywia, sprawia przyjemność, jest częścią kontaktów i codziennego życia. Ważne jest dla nas, aby w trudnym momencie pojawiały się u ciebie także inne dostępne sposoby wsparcia.

Nie szukać ukrytego problemu za wszelką cenę