Автор: admin
16.12.2012 13:53 -

Ваш аппетит: какого он рода?

Что такое эмоциональный аппетит? И как его насыщать, минуя холодильник?! Эмоциональный аппетит для меня – очень такая… слишком обобщенная формула. Если есть возможность, хорошо бы для себя каждый раз пробовать прояснить – на какую эмоцию сейчас приступ голода? Или это какая-то потребность – в общении, в принятии, в безопасности – сейчас голодная?

Мне кажется, если на подходе к холодильнику удастся это поточней определить, тогда и ориентироваться – как ее, бедную, подкормить – будет легче...

Причем тут именно свой способ придет. Может, и правда в холодильник, а может – по общению соскучились, а может – закрыться от всех, почитать, подумать... А может, нагоняй кому устроить? А может, и правда – булку с маком и «на боковую...»

Самое противное в такого рода привычках – «заедании» своих эмоций и потребностей – в «полной несознанке» этого процесса. Именно в силу своей бессознательности он становится таким неуправляемым и малоконтролируемым. И возвращение контроля может существенно облегчить ситуацию, вернув вам возможность своего произвольного выбора – есть? или пить? или спать? или гулять? или – см. выше?

Когда у нас сознание точно включено в то, что мы делаем? Когда мы пишем. Письмо – одна из высших психических функций, поддержание которой в рабочем состоянии точно требует включенности в свое «здесь и сейчас». Так что для того, чтобы начать приучать себя осознавать свои пищевые привычки и ритуалы, первое, что хорошо бы сделать – ввести привычку записывать **до** еды, что, какого вкуса и в каком количестве сейчас хочется съесть. Для этого хорошо подойдет небольшой блокнот, который удобно держать «под рукой».

Почувствовали – тянет к холодильнику – сделайте три мягких вдоха-выдоха. Возьмите блокнот, поставьте время и, сосредоточившись на своей «тяге», спросите у своего тела: «Что ты сейчас хочешь съесть?» Ответ запишите. С указанием количества. А потом шагайте к вожделенному холодильнику. Или к полке с конфетами. Или к плетенке с сушками...

Если хватит у вас честности перед самой собой правдиво отмечать в блокноте и время, и порции – да еще в течение хотя бы недель трех – считайте, что вы достойны самой высокой похвалы в деле возвращения себе власти над своими желаниями.

Да, у нас нет возможностей отвечать за то, что и когда мы хотим. Психика – такая штука, во многом и правда загадочная... Но у нас точно есть ответственность за то, что мы предпринимаем – или как мы останавливаем себя – в реализации своих желаний. И работа ваша будет направлена на то, чтобы вернуть себе возможности осознавать и различать, какого рода «здесь и сейчас» наш аппетит.

Уверена, анализ ваших записей поможет вам сориентироваться, что, когда и как в своей жизни вы пытаетесь компенсировать именно едой.

Из практических рекомендаций

Если определили, что чаще всего заедаете именно тревогу с беспокойством, то они, говорят, хорошо в упорядоченной деятельности «гасятся»... Стирка, уборка, разборка шкафов, раскладывание всего по местам... Ну и прогулки, пробежки медленной трусцой, фитнес без избыточных нагрузок, конечно... Баня еще – тревоги «вытапливает».

И, конечно – пока руки-ноги заняты – попробовать себе прояснить: а чего это я такого сейчас забоялась, от чего-кого обеспокоилась?

Если в результате самоанализа определили, что злитесь на кого-то, но злиться «в открытую» очень и очень страшно – можно вспомнить то, что наши зубы – инструмент агрессии по определению… И если нельзя обидчика «укусить», в переносном смысле слова – в ответ, то можно же взять что-нибудь такое твердое, типа морковки или яблока, и от души покусаться, порвать и потом тщательно пожевать – уничтожить, в общем. Полегчает, проверено.

Нам все уши с детства прожужжали, что пищу надо жевать тщательно. Но в этой прописной и надоевшей нам истине – ключ к тому, чтобы злиться поменьше. Челюстями поработал – с осознанием того, что или кого сейчас зажевал – и точно злобиться причин меньше…

Жуйте на здоровье – и эмоциональный аппетит перестанет вас так сильно напрягать. Точно знаю.

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник