

Как и когда формируется пищевая зависимость? Часть 2

Возможность мириться с несовершенством мира, то принимающего, то отвергающего наши желания и потребности, достигается путем формирования так называемого «постоянства объекта». «Это внутреннее ощущение ребенка, что мать – даже сердитая и злая – все равно любит и принимает его со всеми его несовершенствами. В отсутствие любимого объекта – матери – ее сформированный внутри постоянный образ служит утешением и поддержкой. Этот внутренний объект, соединяя в себе желание и представление, обеспечивает устойчивое отношение к людям, которые бывают то добрыми и любящими, то агрессивными и сердитыми».

Если мать непредсказуема и часто уклоняется от контакта с ребенком, он остается беззащитным перед атаками негативных эмоций и страхов – как своих, так и со стороны его окружения. И на помощь опять приходит еда. Ведь она доступна и точно обладает качеством постоянства в этом изменчивом к ребенку мире.

Таким образом, в раннем детстве завязываются основные корни пищевой зависимости:

1. Восполнение едой дефицитов любви, признания, внимания к себе.
2. Восполнение едой своей устойчивости перед атаками негативных эмоций и страхов.
3. Приобретение через еду стрессоустойчивости.
4. Получение через еду утешения и поддержки.
5. Укоренение веры в то, что еда – основной и самый безопасный источник удовольствия.

Важное замечание: мы сейчас занимаемся археологией причин нашей пищевой тяги. Для этого пытаемся проанализировать свои детские впечатления и травмы, ранние отношения с мамой-папой. Чтобы прояснить картину вашего взрослого «сегодня», такая работа, на мой взгляд, очень полезна. Но давайте договоримся по-взрослому: в анализе причин нашей зависимости мы можем как угодно злиться на своих родителей, подвергать сомнению их отношение и действия к нам – детям, обвинять их в своих сегодняшних проблемах. Однако первый шаг к независимости любого рода – принять на себя ответственность за свое «сегодня». И своей взрослой частью отдавать себе отчет, что мы благодарны родителям, подарившим нам этот мир. Они любили нас, как могли, воспитывали из лучших побуждений, искренне желая нам безопасного, на их взгляд, счастья. И в каждом нашем болезненном симптоме есть ресурсная часть. За которую есть все основания быть благодарными судьбе.

По окончании «раскопок» детства имеет смысл исследовать свои сегодняшние ресурсы, то, на что мы можем опираться в себе «здесь и сейчас», отказываясь от «костыля» зависимости...

В заключение статьи хочу предложить вам упражнение – **Письмо к внутреннему образу матери**

Выделите себе полчаса уединения. Сядьте поудобней, приготовив лист бумаги, ручку, и в течение 7-10 минут напишите своей маме письмо. Без особых раздумий, спонтанно, пишите обо всем, что приходит в голову. Это ваша внутренняя работа, секретная для всего мира, поэтому «отпустите» себя «на полную катушку»... Благодарите, ругайтесь, просите, плачьте, смейтесь, грустите...

Написали? Теперь положите напротив себя подушку или поставьте пустой стул, представьте на нем свою маму и прочтите ей это письмо. Обращайте внимание на свою позу, дыхание, паузы, запинки, интонации... Закончили воображаемой «ей» читать? Сделайте паузу, отдышитесь как следует и пересядьте на мамино место... Теперь вы – это она, ваша мама... Войдите в образ, представьте напротив себя – свою дочь – и ответьте ей, как вы восприняли то, что она вам только что прочитала... Будьте максимально спонтанны, отвечайте без раздумий, обращая внимание на свою позу, дыхание, паузы, запинки, интонации...

По окончании диалога выйдите из этого пространства и, продышавшись, вернитесь в

себя. Скажите себе примерно следующее: «Теперь я – это я. Сегодняшняя. Устойчивая. Взрослая. Я могу стать самой себе родителем. У меня есть все необходимое для самоподдержки и веры в себя».

Это упражнение – с необходимыми вам перерывами на усвоение нового опыта – надо проделывать до тех пор, пока вы не сможете искренне, от души поблагодарить свою маму за данную вам жизнь и возможности... Простить ее за ее ошибки и несовершенства... И попросить у нее прощения за свои... И из роли мамы искренне эту благодарность примите... И признайтесь в любви своей дочери...

Такая переписка может продлиться на месяц... А может и на год... А может завершиться в течение недели... Помните, этот процесс – только ваш, и то, что вы делаете, ведет вас к освобождению от тормозящей и огорчающей вас привычки переедать... Если в этом процессе вас «накроют» слишком драматические воспоминания и переживания – обращайтесь за профессиональной психологической помощью и поддержкой...

По материалам моей книги «Раба еды? Восстание рабов!»

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)