Trening

Przemiana

Trening psychologiczny



Anastasiia
Kolendo-Smirnova

Anastasiya Kolendo-Smirnova

Przemiana

«Автор»
2026

Kolendo-Smirnova A.

Przemiana / A. Kolendo-Smirnova — «Автор», 2026

Przemiana Anastasii Kolendo-Smirnovej to praktyczna książka o relacji z własnym ciałem, samoakceptacji i codziennej trosce o siebie. Autorka zaprasza do przyjrzenia się nawykom żywieniowym, przekonaniom o wyglądzie, lękowi przed oceną oraz potrzebie odpoczynku i bliskości.Ćwiczenia z wyobraźnią, metaforami, pisaniem i ruchem pomagają rozpoznawać uczucia, nazywać potrzeby i próbować nowych sposobów działania. Obraz drzewa, spotkanie ze smokiem czy dialog między różnymi stronami siebie stają się okazją do odkrywania własnych granic, pragnień i źródeł wsparcia.Książka jest skierowana przede wszystkim do kobiet, które chcą traktować siebie z większym szacunkiem i swobodniej uczestniczyć w życiu. Zachęca do pracy we własnym tempie i wprowadzania małych zmian, które znajdują miejsce w codzienności.

© Kolendo-Smirnova A., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Od czego zaczynają się zmiany 6
Pięć kierunków pracy 7
Jakie będą ćwiczenia 8
Własne tempo i prawo do przerwy 9
Dlaczego zaczynamy od ciała i jedzenia 10
Jak określić swój punkt wyjścia 11
Praktyka Mój cel 12
Przerwa przed jedzeniem bez sprawdzania prawa do posiłku 13
Praktyka Pięć minut na bieżące przeżycie 14
Jeden wspierający nawyk 15
Pierwszy tydzień obserwacji 16
Kiedy warto uzupełnić samodzielną pracę pomocą 17
Co zabrać do dalszej pracy 18
Jedzenie uczucia i sposoby wspierania siebie 19
Nie szukać ukrytego problemu za wszelką cenę 20
Kiedy ćwiczenie jest odpowiednie 21
Przygotowanie bez szczególnego stanu 22
Krok pierwszy Opisać niedawny epizod 23
Krok drugi Rozróżnić doznania myśli i uczucia 24
Krok trzeci Ustalić potrzebne wsparcie 25
Krok czwarty Odpowiedzieć sobie bez oskarżenia 26
Jeśli przyszło wspomnienie z przeszłości 27
Krok piąty Sformułować granicę lub prośbę 28
Krok szósty Wybrać jedno działanie 29
Krok siódmy Zakończyć i wrócić do dnia 30
Przykład jednej analizy 31
Jak korzystać z praktyki dalej 32
Krótki zapis do ponownego wykorzystania 33
Obraz siebie i wyobrażeniowa próba troski o ciało 34
Co daje praca z wyobraźnią 35
Samoakceptacja bez obowiązkowej miłości do odbicia 36
Nieobowiązkowy dotyk dla wsparcia 37
Przygotowanie do wariantu szczegółowego 38
Szczegółowa praktyka Zacząć od oparcia 39
Zauważyć dzisiejszy stosunek do siebie 40
Usłyszeć wątpliwość i ustalić warunki 41
Wybrać realistyczny obraz działania 42
Wesprzeć siebie w tej sytuacji 43
Wybrać przypomnienie 44
Zakończyć praktykę i zapisać krok 45
Krótki wariant do codziennego użytku 46
Jak włączyć praktykę w tydzień 47
Pielęgnacja twarzy i łagodna uwaga wobec siebie 48
Troska o twarz zaczyna się od wyboru 49
Czego nie warto oczekiwać od masażu 50
Przygotowanie do krótkiej praktyki 51

Pierwszy krok Zauważyć stan przed pielęgnacją 52
Drugi krok Wykonać zwykłe łagodne oczyszczanie 53
Trzeci krok Nałożyć znany preparat bez ucisku 54
Czwarty krok Oddzielić obserwację od oceny 55
Piąty krok Zakończyć i ocenić wygodę 56
Nawilżanie skóry i picie 57
Niewielka praktyka na najbliższe dni 58
Mimika napięcie i stosunek do zmian związanych z wiekiem 59
Pragnienie młodszego wyglądu i strach przed wiekiem 60
Co wiadomo o gimnastyce twarzy 61
Przygotowanie bez obciążania oczu i szczęk 62
Pierwszy krok Zauważyć zwykły wyraz twarzy 63
Drugi krok Dać oczom zwykłą przerwę 64
Trzeci krok Sprawdzić wygodę szczęk 65
Czwarty krok Spróbować niewielkiej mimiki 66
Piąty krok Powiązać doznania z codziennym zadaniem 67
Jak zachować praktykę na miarę sił 68
Ćwiczenia i zwykła pielęgnacja mają różne zadania 69
Конец ознакомительного фрагмента. 70

Anastasiya Kolendo-Smirnova
Przemiana

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

Chęć jedzenia niekoniecznie oznacza, że tłumisz uczucie. Może pojawić się, ponieważ jesteś głodna, dawno nie jadłaś, zmęczyłaś się, zobaczyłaś atrakcyjne danie lub po prostu chcesz znajomego smaku. Kilka przyczyn może się łączyć.

Nie trzeba wyobrażać sobie, że odbierają ci ulubione jedzenie, aby uzyskać „właściwą" negatywną reakcję. Złość przy zakazie nie dowodzi uzależnienia. Może być reakcją na ograniczenie, wcześniejsze doświadczenie niedostatku lub naruszenie prawa do wyboru.

Nie będziemy też zakładać, że za wagą koniecznie stoi jedno uczucie, które trzeba znaleźć i usunąć. Zmiany wagi wiążą się z różnymi okolicznościami. Obserwowanie przeżyć może być pomocne, lecz nie ustala przyczyny medycznej i nie obiecuje określonego rezultatu na wadze. Jeśli nie odkryłaś napięcia emocjonalnego obok chęci jedzenia, nie trzeba go wymyślać. Możesz zakończyć praktykę wnioskiem: „Teraz chciałam jeść" lub „Miałam ochotę na coś smacznego". To pełnoprawna obserwacja.

Kiedy ćwiczenie jest odpowiednie

Wybierz zwykły epizod, który już się zakończył i o którym można spokojnie pomyśleć. Na przykład rozstroiłaś się po rozmowie służbowej, wieczorem poczułaś samotność lub zmęczyłaś się dużą ilością obowiązków. Odpowiednia będzie sytuacja, w której chcesz lepiej zrozumieć siebie.

Nie wybieraj najbardziej bolesnego momentu życia. Zadanie nie polega na wytrzymaniu silnego cierpienia ani znalezieniu pierwszej traumy. Jeśli nawet krótkie wspomnienie wydarzenia wywołuje panikę, poczucie nierealności lub utratę orientacji, warto odłożyć samodzielną analizę i omówić ją z psychologiem.

Przy powtarzających się epizodach utraty kontroli nad jedzeniem, surowych ograniczeniach, wymiotach lub wyczerpującym wysiłku dla zrekompensowania jedzenia potrzebna jest specjalistyczna pomoc. W leczeniu zaburzenia z napadami objadania się ważne miejsce zajmują regularne odżywianie i praca z okolicznościami wyzwalającymi; diety podczas leczenia mogą utrudniać zdrowienie [1].

Ten rozdział nie jest programem leczenia zaburzenia odżywiania. Jeśli masz już plan pomocy, uzgodnij dodatkowe zadania ze specjalistą. Nie wykorzystuj ćwiczenia do odsuwania jedzenia, sprawdzania silnej woli ani zmniejszania niezbędnego odżywiania.

Przygotowanie bez szczególnego stanu

Przygotuj kartkę lub notatkę w telefonie. Na pierwsze zapoznanie możesz przeznaczyć około dziesięciu minut, ale wolno skończyć wcześniej. Ćwiczenie można wykonywać częściami: najpierw opisać sytuację, później wrócić do pytania o wsparcie.

Usiądź wygodnie i rozejrzyj się. Zauważ, gdzie jesteś, poczuj powierzchnię pod stopami lub plecami. Oddychaj zwyczajnie. Oczy mogą pozostać otwarte. Nie trzeba ich napinać, sprawdzać zdolności otwierania powiek ani dążyć do niezwykłych doznań.

Jeśli teraz chcesz jeść, jest ci zimno, niewygodnie lub jesteś bardzo zmęczona, najpierw o to zadbaj. Do badania emocji nie trzeba pozostawać głodną. Przy silnym zmęczeniu bywa pomocniej odpocząć i wrócić do notatki innego dnia. Zwykły hałas czy przerwany zapis nie psują rezultatu. Jeśli coś cię rozproszyło, dokończ bieżące zdanie, przejdź do koniecznego zajęcia i później zdecyduj, czy chcesz kontynuować. Nie istnieje jedna jedyna szansa prawidłowego wykonania ćwiczenia.

Krok pierwszy Opisać niedawny epizod

Zapisz kilka faktów: gdzie byłaś, co się działo i co przyciągnęło uwagę. Na przykład: „Wieczorem skończyłam trudną rozmowę z koleżanką z pracy. Zostałam sama w domu i poszłam do kuchni".

Na razie nie wyjaśniaj epizodu charakterem: „Jestem słaba", „Znów nie dałam rady", „Nie mam kontroli". Te słowa oceniają ciebie, lecz niewiele mówią o sytuacji. Jeśli się pojawiły, możesz odnotować je oddzielnie jako myśli, a następnie wrócić do wydarzeń.

Ustal, czy tego dnia miałaś dostatecznie dużo możliwości jedzenia i odpoczynku. Mogłaś odkładać obiad, cały dzień się spieszyć lub późno wrócić do domu. Wtedy chęć jedzenia może być całkiem oczekiwaną reakcją, nawet jeśli obok jest lęk.

Nie trzeba odtwarzać każdego szczegółu. Jeśli czegoś nie pamiętasz, zostaw lukę. Do dalszych kroków wystarczy ogólne rozumienie niedawnego epizodu.

Krok drugi Rozróżnić doznania myśli i uczucia

Zapisz, co zauważałaś w ciele. Być może to pustka w brzuchu, napięcie ramion, zmęczenie, uczucie gorąca lub nic wyraźnego. Nie trzeba nasilać doznania ani utrzymywać na nim uwagi, jeśli robi się nieprzyjemnie.

Następnie przypomnij sobie myśl, która brzmiała w tamtym momencie: „Wszystko zepsułam", „Znów nikt mi nie pomoże", „Chcę, żeby ten dzień się skończył". Myśl jest twoim przeżywaniem sytuacji, a nie gotowym dowodem, że właśnie tak wszystko wygląda. Potem spróbuj nazwać uczucie. Możesz wybrać przybliżone słowo: lęk, złość, smutek, zagubienie, rozczarowanie. Jeśli pasuje tylko „nieprzyjemnie" lub „za dużo wszystkiego", to wystarczy. Nie trzeba znajdować dokładnej nazwy.

Jeśli chcesz, oceń napięcie od zera do dziesięciu. Skala jest tylko wskazówką do późniejszego porównania stanu. Nie trzeba osiągać zera. Czasem zauważasz kilka uczuć, czasem żadnego; oba warianty są dopuszczalne. Na tym etapie może się okazać: „Byłam zarówno głodna, jak i rozstrojona". Nie sprowadzaj jednego do drugiego. Każda potrzeba zasługuje na oddzielną odpowiedź.

Krok trzeci Ustalić potrzebne wsparcie

Zapytaj siebie: „Co uczyniłoby tę sytuację trochę lżejszą? Czego mi teraz brakuje?". Możliwe odpowiedzi to jedzenie, odpoczynek, zrozumiały plan, możliwość wygadania się, pomoc w zadaniu, rozmowa z szacunkiem lub zakończenie nieprzyjemnej rozmowy.

Wybieraj odpowiedź dotyczącą twojej sytuacji. Jeśli zmęczył cię hałas, możesz potrzebować ciszy. Jeśli boisz się jutrzejszego spotkania — listy pytań i potrzebnych informacji. Jeśli dawno nie jadłaś — dostępnego posiłku. Nie wszystkie trudności rozwiązuje ćwiczenie emocjonalne. Warto oddzielić potrzebę od sposobu jej zaspokojenia. „Potrzebuję, żeby koleżanka przyznała mi rację" zależy od drugiego człowieka. Za tym mogą stać pragnienie jasności, sprawiedliwości lub traktowania z szacunkiem. Wtedy można szukać kilku działań, a nie tylko czekać na określoną odpowiedź.

Jeśli nic nie przychodzi do głowy, zacznij od małego: „Jest mi trudno i na razie nie wiem, co pomoże". Możesz zrobić przerwę, zająć się czymś zwykłym i wrócić do pytania później. Niewiedza nie oznacza oporu wobec pracy.

Krok czwarty Odpowiedzieć sobie bez oskarżenia

Wyobraź sobie, że o podobnym epizodzie opowiada ci bliska osoba. Jakie słowa mogłabyś jej powiedzieć, zachowując szacunek dla jej trudności? Następnie spróbuj tak samo zwrócić się do siebie.

Na przykład: „Ta rozmowa cię dotknęła. Jesteś zmęczona i chcesz ulgi. Najpierw spokojnie zjedzmy, a potem zdecydujmy, czy trzeba odpowiadać teraz". Albo: „Przejmujesz się oceną. Jedna uwaga nie określa twojej wartości. Możesz doprecyzować zadanie i poprosić o czas".

Wsparcie nie wymaga zaprzeczania błędom. Jeśli naprawdę zapomniałaś o ustaleniu, możesz to przyznać i wybrać naprawienie. Różnica polega na tym, że konkretny czyn nie zmienia się we wniosek „wszystko ze mną jest nie tak".

Jeśli ciepłe słowa brzmią nienaturalnie, wybierz neutralne: „To trudny moment. Mogę zajmować się jedną sprawą naraz". Nie trzeba zmuszać się do odczuwania miłości, wdzięczności ani pewności siebie.

Obraz troskliwej dorosłej części siebie jest dopuszczalny jako metafora. Możesz wyobrazić sobie, że patrzysz na niedawną sytuację z większego dystansu i wspierasz w niej siebie. Nie trzeba widzieć siebie jako dziecka ani przenosić się do dzieciństwa.

Jeśli przyszło wspomnienie z przeszłości

Czasem podobne uczucie przypomina wcześniejsze wydarzenie. Możesz krótko zapisać: „To przypomniało mi o…" i wrócić do teraźniejszości. Nie trzeba szukać coraz wcześniejszych scen ani uznawać pierwszego obrazu za odkrytą przyczynę nawyku żywieniowego.

Wspomnienie, przypuszczenie i wyobrażony obraz to różne rzeczy. Wyrazistość sceny nie ustala jej dokładności. Jeśli szczegóły są nieznane, nie dobudowuj ich po to, by zakończyć ćwiczenie, i nie wyciągaj na tej podstawie wniosków o innych ludziach.

Royal College of Psychiatrists zwraca uwagę, że niewłaściwe wykorzystanie sugestii może tworzyć niedokładne wspomnienia [2]. Dlatego w samodzielnej praktyce nie stosujemy poszukiwania „zapomnianego" wydarzenia, które rzekomo ma wyjaśnić dzisiejszą trudność.

Jeśli temat przeszłości jest ważny i bolesny, można oddzielnie wnieść go do pracy z przygotowanym specjalistą. Aby troszczyć się o siebie dzisiaj, nie trzeba najpierw ustalać pierwotnego wydarzenia.

Krok piąty Sformułować granicę lub prośbę

Jeśli epizod wiąże się z drugim człowiekiem, zapisz, co chciałabyś przekazać. Na przykład: „Było mi nieprzyjemnie słyszeć uwagi o moim wyglądzie. Nie chcę rozmawiać o swoim ciele w takim tonie" lub „Potrzebuję czasu, aby sprawdzić informacje i odpowiedzieć".

To szkic dla ciebie. Nie musisz wysyłać wiadomości, rozpoczynać rozmowy ani wznawiać kontaktu. Najpierw oceń, co chcesz osiągnąć, na ile komunikacja jest bezpieczna i jaką reakcję jesteś gotowa napotkać.

Możesz uznawać własne uczucia, nie usprawiedliwiając cudzego czynu. Przebaczenie, miłość i wdzięczność nie są zadaniami. Jeśli wyrządzono ci krzywdę, praca z przeżyciem nie zdejmuje odpowiedzialności z drugiego człowieka i nie zobowiązuje do odbudowy relacji.

Bardziej wspierająca myśl może brzmieć: „Nie mogę zmienić tego, co zrobił drugi człowiek. Teraz mogę szukać pomocy i wybierać dostępne granice". Nie wszystko jest przy tym pod twoją kontrolą i wsparcie otoczenia może być konieczne.

Jeśli komunikacji towarzyszą groźby lub przemoc, ćwiczenie ze sformułowaniami nie powinno zastępować pomocy w zapewnieniu bezpieczeństwa. Nie trzeba sprawdzać nowych słów w niebezpiecznym kontakcie.

Krok szósty Wybrać jedno działanie

Wróć do pytania o potrzebę i określ niewielki krok. Powinien być na tyle konkretny, abyś wiedziała, kiedy go wykonałaś: zjeść, odłożyć odpowiedź do rana, zapisać pytania, poprosić o pomoc, wyznaczyć czas na odpoczynek.

Nie wyznaczaj sobie naraz spaceru, dziennika, sprzątania, oddychania i ważnej rozmowy. Wybierz to, co odpowiada jednemu aktualnemu zadaniu. Jeśli główną potrzebą jest jedzenie, działanie może polegać właśnie na zjedzeniu w spokojniejszym otoczeniu.

Pomocne jest krótkie ustalenie: „Jeśli po rozmowie służbowej zauważam napięcie, najpierw sprawdzę, czy nie odkładałam jedzenia i odpoczynku. Następnie wybiorę jeden dostępny sposób wsparcia". To wskazówka, a nie obowiązkowa kolejność działań przed każdym posiłkiem.

Przygotuj łatwiejszy wariant. Jeśli nie masz siły gotować, pomyśl o dostępnym gotowym jedzeniu. Jeśli nie udaje się obszernie napisać o przeżyciu, wystarczy jedno zdanie. Jeśli teraz nie można porozmawiać z bliską osobą, możesz ustalić czas telefonu.

Nowy sposób troski nie powinien stawać się karą: „Zamiast jeść muszę ćwiczyć". Ruch, twórczość i kontakty mają własną wartość. Nie unieważniają potrzeby odżywiania i nie służą jako zapłata za jedzenie.

Krok siódmy Zakończyć i wrócić do dnia

Rozejrzyj się, poczuj oparcie i zauważ, co dzieje się teraz. Jeśli korzystałaś z wyobraźni, możesz powiedzieć sobie: „Kończę ćwiczenie. Jestem tutaj, w dzisiejszym dniu". Specjalny oddech ani szczególny stan nie są potrzebne do zakończenia.

Zapisz trzy krótkie wnioski: „Zauważyłam… Potrzebuję… Spróbuję…". Jeśli chcesz, ponownie oceń napięcie. Mogło zmaleć, pozostać takie samo lub wzrosnąć. Nie poprawiaj odpowiedzi dla oczekiwanego rezultatu.

Jeśli zrobiło się ciężej, nie powtarzaj sceny, aby koniecznie skończyć na dobrym uczuciu. Zatrzymaj się, skieruj uwagę na otoczenie i dostępne wsparcie. Przy utrzymującym się pogorszeniu zwróć się po profesjonalną pomoc.

Nie musisz czuć emocjonalnej pustki ani spowolnienia po pomocnej pracy. Odczuwalnego pogorszenia nie należy uznawać za konieczną cenę zmian. Przed powrotem do zajęć daj sobie tyle czasu, ile potrzeba do zwykłego skupienia.

Przykład jednej analizy

Wyobraźmy sobie zwykłą sytuację: wieczorem ponownie czytasz wiadomość od przełożonego i idziesz po ciastka. Pierwsza myśl to: „Znów zajadam, coś jest ze mną nie tak". Podczas pisania odkrywasz, że obiad był krótki i wczesny, potem nie odpoczywałaś, a wiadomość wydała się ostra.

Fakty można opisać tak: „Dzień pracy skończył się później niż zwykle. W wiadomości jest uwaga o terminie. Jestem głodna i zdenerwowana". Uczucia to lęk i irytacja. Potrzeby to jedzenie, odpoczynek i jasność dotycząca zadania.

Wspierająca odpowiedź: „Po takim dniu nic dziwnego, że chcę zjeść i się uspokoić. Teraz mogę zjeść kolację. W sprawie pracy zapiszę, co trzeba doprecyzować, i wrócę do tego rano". Nie trzeba ogłaszać ciastek zakazanym produktem, a kolacji nagrodą za wykonane ćwiczenie.

Działaniem na dziś jest zjeść i zakończyć korespondencję służbową. Na jutro — ustalić priorytety. Rezultat ocenia się według tego, czy udało się zadbać o potrzeby i rozwiązać część zadania. Chęć na ciastka może się zmienić lub pozostać; nie czyni to notatki właściwą ani niewłaściwą.

Jak korzystać z praktyki dalej

Na początek wystarczy jedna analiza. W najbliższych dniach obserwuj, czy przypomina się wybrane wspierające zdanie i czy działanie jest dostępne. Nie trzeba powtarzać ćwiczenia przed każdą chęcią jedzenia ani codziennie szukać nowego nieprzyjemnego uczucia.

Jeśli wydarzył się podobny epizod, możesz zrobić krótką notatkę: „Co było podobne? Co się różniło? Co pomogło choć trochę?". Powtarzająca się trudność może wiązać się z harmonogramem, obciążeniem, relacjami lub ograniczeniami jedzenia. Czasem trzeba zmieniać warunki, a nie szukać głębszej emocji. Nie spiesz się z przekształcaniem całego życia w obserwację. Jeśli notatki nasilają wstyd, kontrolę i ciągłe myśli o jedzeniu, odłóż je. Można omówić to ze specjalistą i wybrać inną formę wsparcia.

Efektu nie mierzy się obowiązkowym spadkiem wagi po jednym ćwiczeniu. W zaleceniach NICE dotyczących leczenia zaburzenia z napadami objadania się oddzielnie podkreślono, że pomoc psychologiczna ma ograniczony wpływ na wagę, a odchudzanie nie jest samodzielnym celem takiego leczenia [3]. Zalecenia te nie potwierdzają skuteczności konkretnego ćwiczenia z książki; pomagają rozróżniać zadania.

Dla naszej praktyki wskazówki są prostsze: czy udało się jaśniej opisać epizod, zauważyć potrzebę, zmniejszyć obwinianie siebie i spróbować pomocnego działania. Czasem wystarcza do tego jedna notatka, czasem potrzeba czasu i pomocy.

Krótki zapis do ponownego wykorzystania

Sytuacja: co się wydarzyło bez oceniania mojego charakteru?
Jedzenie i odpoczynek: czy nie odkładałam niezbędnych potrzeb?
Doznania i uczucia: co zauważam, nie nasilając tego celowo?
Myśl: co sobie mówię i czy koniecznie jest to fakt?
Wsparcie: jakie słowa byłyby teraz szczere i łagodne?
Potrzeba i działanie: co pomoże i jaki jeden krok jest dostępny?
Wniosek: co zauważyłam potem i czy chcę kontynuować taką formę?

Ten schemat można skrócić do trzech zdań. Ważna jest jego użyteczność dla ciebie, a nie kompletność wypełnienia. Naszym zadaniem jest stopniowe uczenie się słyszenia różnych potrzeb i odpowiadania na nie dostępnymi sposobami, z zachowaniem prawa do jedzenia, odpoczynku i wsparcia.

Obraz siebie i wyobrażeniowa próba troski o ciało



Spróbowaliśmy już zauważać uczucia obok chęci jedzenia i wybierać ruch na miarę sił. Teraz zwrócimy się ku wyobraźni. Może pomóc dokładniej przedstawić, jak konkretnie chcesz działać: spokojnie zjeść, zrobić przerwę, wyjść na spacer zgodnie z samopoczuciem lub odmówić poniżającej rozmowy o wyglądzie.

W tym rozdziale proponuję dwa warianty praktyki: bardziej szczegółowy na pierwsze zapoznanie i krótki do powracania do wybranego zamiaru. Ich zadaniem jest wsparcie stosunku do siebie i przygotowanie konkretnego działania. Nie trzeba wykonywać obu po kolei.

Praktyka nie zastępuje odżywiania, aktywności fizycznej ani leczenia i nie uruchamia spadku wagi na rozkaz. Jej rezultatu będziemy szukać w zrozumiałych zmianach: czy łatwiej wybrać wykonalny krok, zmniejszyć obwinianie siebie lub zauważyć potrzebę odpoczynku.

Co daje praca z wyobraźnią

Wyobrażając sobie sytuację, możesz w myślach wypróbować różne sposoby zachowania. Na przykład zauważyć, że do spaceru potrzebne jest wygodne ubranie, do obiadu — przerwa w harmonogramie, a do spokojnej odpowiedzi — możliwość nieodpowiadania natychmiast. W ten sposób obraz pomaga przygotować działanie i zobaczyć warunki, bez których pozostaje ono ogólnym marzeniem.

Badania nad wyobrażeniowym treningiem ruchów rzeczywiście istnieją. Nie można jednak wnioskować z nich, że wyobrażony bieg całkowicie odpowiada rzeczywistemu treningowi lub powoduje taki sam spadek wagi. Metaanaliza badań praktyki wyobrażania ruchu rozpatrywała wskaźniki siły mięśniowej i wykazała mniejszy efekt w porównaniu z treningiem fizycznym [1]. To inne zadanie i inny rezultat niż obietnica odchudzania przez słuchanie nagrania.

Nie będziemy celowo wywoływać wyobrażonej duszności, bólu, przegrzania czy wyczerpania. Do przećwiczenia pomocnego działania wystarczy wygodna, realistyczna scena. Nie trzeba przekonywać siebie do kontynuowania przez cierpienie nawet w myślach. Jeśli obrazów prawie nie ma, możesz opisywać sytuację słowami, zapisywać kolejność lub wyobrażać sobie tylko szczegóły. Na przykład: „Kończę pracę, biorę przygotowane jedzenie i siadam przy stole”. Wyrazistość obrazu nie jest miarą sukcesu.

Samoakceptacja bez obowiązkowej miłości do odbicia

Zaproszenie do samoakceptacji czasem brzmi jak kolejne wymaganie: „Muszę natychmiast się sobie podobać”. Jeśli człowiek jest przy tym niezadowolony z wyglądu, pojawia się dodatkowe poczucie porażki. Dlatego zaczniemy od bardziej dostępnej postawy: można traktować siebie z szacunkiem, nawet kiedy uczucia do ciała są sprzeczne.

Nie musisz wyobrażać sobie nagiego ciała, oglądać go z różnych stron ani wyliczać wad. Wyobrażone lustro nie jest w tej praktyce obowiązkowe. Możesz widzieć siebie ubraną, zauważać tylko wyraz twarzy lub w ogóle zwrócić się ku zwykłej sytuacji życiowej.

Wybierz wiarygodne zdanie: „Nie wszystko w sobie lubię, ale mogę dzisiaj o siebie zadbać”. Albo: „Moje ciało nie musi stać się inne, żebym pozwoliła sobie na odpoczynek i wygodne ubranie”. Jeśli słowo „miłość” jest ci bliskie, użyj go; jeśli nie — nie jest wymagane.

Nie trzeba nasilać nieprzyjemnego uczucia przed rozpoczęciem ani utrzymywać go jak najdłużej. Wystarczy uznać jego istnienie. Jeśli uwaga skierowana na wygląd wyraźnie nasila lęk, pomiń tę część i skup się na działaniu, które chcesz przygotować.

Nieobowiązkowy dotyk dla wsparcia

Jako krótkie oparcie możesz położyć dłoń na przedramieniu, poczuć zetknięcie palców lub kilka razy lekko postukać palcami jednej dłoni w drugą. Wybierz dotyk, który rzeczywiście jest wygodny. Jeśli jest nieprzyjemny, pozostaw ręce w spokoju.

Nie trzeba tu szukać szczególnych punktów ani dokładnie powtarzać rund na twarzy i ciele. Używamy dotyku do skierowania uwagi i towarzyszenia wybranemu zdaniu. Taki wariant nie jest pełnym protokołem techniki wolności emocjonalnej.

NCCIH odnotowuje wstępne dane o możliwym zmniejszeniu lęku przy stosowaniu EFT, lecz podkreśla potrzebę dalszych badań [2]. Nie wynika z tego, że opukiwanie spala tłuszcz, leczy zaburzenie odżywiania czy gwarantuje akceptację ciała. Spokojny dotyk pozostaje nieobowiązkową częścią naszej praktyki.

Nie trzeba wykonywać dziesięciu rund ani kontynuować, aż stan koniecznie się zmieni. Spróbuj przez kilka sekund i zdecyduj, czy chcesz zachować ten element. Brak efektu jest podstawą do wyboru innego oparcia, a nie zwiększenia siły oddziaływania.

Przygotowanie do wariantu szczegółowego

Wybierz bezpieczne miejsce, w którym można spokojnie posiedzieć. Praktyka z zanurzeniem w obrazach nie nadaje się do wykonywania za kierownicą, w ruchu ani podczas pracy wymagającej uwagi. Najpierw przeczytaj cały tekst, następnie wracaj do poszczególnych części z przerwami.

Na pierwsze zapoznanie możesz przeznaczyć około dziesięciu minut. To wskazówka, a nie obowiązkowy czas. Wolno ci pominąć fragment, pozostawić oczy otwarte lub skończyć wcześniej. Jeśli coś ci przerwało, możesz wrócić do zapisu później.

Przed rozpoczęciem określ jedno zadanie. Na przykład: „Chcę spokojniej traktować potrzebę odpoczynku” lub „Ważne jest dla mnie przygotowanie krótkiego spaceru bez oceniania wyglądu”. Jeśli zadanie brzmi „zmusić organizm do schudnięcia”, przełóż je na dostępne działanie, na które możesz wpłynąć dzisiaj.

Sprawdź zwykłe potrzeby: czy nie pora zjeść, napić się, zmienić pozycję lub odpocząć. Wyobrażona scena nie wymaga ignorowania rzeczywistego pragnienia i głodu. Jeśli czujesz się źle, odłóż ćwiczenie.

Jeśli praca z obrazami wcześniej wywoływała silną panikę, utratę orientacji lub trudne wspomnienia, wybierz krótkie pisemne przygotowanie działania i omów formę ze specjalistą. Samodzielne ćwiczenie nie powinno stawać się sprawdzianem zdolności znoszenia przeciążenia.

Szczegółowa praktyka Zacząć od oparcia

Usiądź wygodnie. Zauważ, gdzie jesteś, co widzisz przed sobą, jakie dźwięki słyszysz. Poczuj powierzchnię pod stopami i plecami. Wybieraj położenie rąk i nóg według wygody: specjalna pozycja nie jest potrzebna.

Zwróć uwagę na kilka zwykłych wdechów i wydechów. Nie zwiększaj ich głębokości ani nie twórz dźwięku dla poprawnego wykonania. NHS zaleca w spokojnej praktyce oddechowej łagodny, komfortowy rytm bez forsowania [3].

Jeśli uwaga skierowana na oddech jest nieprzyjemna, wróć do oparcia lub przedmiotów wokół. Nie musisz całkowicie się odprężyć. Możesz pozostać trochę napięta i przy tym uważnie wybierać dalsze działanie.

Jeśli chcesz, na chwilę odnotuj doznania w dłoniach: ciepło, chłód, kontakt z tkaniną. Nie dowodzą uruchomienia ukrytego procesu. Wystarczy zauważyć faktyczne doznanie, bez prób poczucia, jak skóra „wdycha i wydycha”.

Zauważyć dzisiejszy stosunek do siebie

Wyobraź sobie siebie w zwykłym momencie dnia: w domu, przy biurku lub przed wyjściem. Możesz widzieć siebie z boku albo po prostu opisywać sytuację słowami. Wybierz neutralne otoczenie, w którym nie trzeba oceniać figury.

Zapytaj: „Jak teraz ze sobą rozmawiam? Czy w tych słowach jest presja? Czego chcę od tej praktyki?". Możesz zauważyć zdania „znów nie dałam rady" lub „trzeba szybciej się zmieniać", nie zgadzając się z nimi automatycznie.

Odpowiedz sobie jednym wspierającym zdaniem. Na przykład: „Chcę zmian. Mogę zacząć od małego działania, nie poniżając siebie". Albo: „Dzisiaj jest mi trudno i mogę wybrać plan bardziej na miarę sił".

Jeśli to wygodne, dodaj krótki dotyk. Jeśli nic się nie zmienia, przejdź dalej bez prób osiągnięcia szczególnego stanu. Praktyka nie wymaga, aby po każdym zdaniu robiło się spokojniej.

Usłyszeć wątpliwość i ustalić warunki

Wewnątrz mogą jednocześnie istnieć pragnienie zmiany nawyków i obawa, że przyniesie to nowe ograniczenia. Na przykład: „Chcę więcej się ruszać, ale boję się znów zmienić ćwiczenia w karę" lub „Chcę uwagi wobec odżywiania, ale ciągła kontrola mnie męczy".

Można nazwać te stanowiska różnymi częściami własnego stosunku do zadania. To wygodna metafora sprzecznych pragnień. Nie oznacza, że wewnątrz jest odrębna istota, która zatrzymuje wagę, chroni cię tłuszczem lub zna tajną przyczynę choroby.

Zapytaj siebie: „Co niepokoi mnie w wybranej zmianie? Co chcę zachować? Jakie warunki uczyniłyby próbę wygodniejszą?". Być może ważne jest dla ciebie niepomijanie jedzenia, prawo do odpoczynku, nieporównywanie wyników lub wybór dostępnego obciążenia.

Zapisz jeden warunek. Na przykład: „Nie będę wydłużać spaceru dla zrekompensowania jedzenia" lub „Zostawię w harmonogramie czas na pełnowartościowy obiad". Jeśli nie ma wątpliwości, nie trzeba specjalnie ich szukać.

Nie trzeba dziękować wyobrażonej części, uzyskiwać od niej obietnicy uzdrowienia ani zlecać jej nieustannego wykonywania ćwiczenia. Wystarczy zrozumieć, co jest dla ciebie ważne, i uwzględnić to w planie.

Wybrać realistyczny obraz działania

Teraz wyobraź sobie jedną sytuację najbliższych dni, w której troska o siebie stała się trochę dostępniejsza. Nie musisz wyglądać inaczej. Niech zmieni się konkretne zachowanie: w porę zauważasz zmęczenie, spokojnie siadasz do jedzenia, wychodzisz na krótki spacer lub zakładasz wygodną rzecz.

Nie trzeba wracać do wieku z „idealną wagą" ani wymagać od ciała odzyskania dawnych kształtów. Możesz przypomnieć sobie konkretne wspierające doświadczenie: jak wygodnie było spacerować z przyjacielem, odpoczywać w ciszy lub ruszać się przy muzyce. Weź z niego odpowiednią jakość, a nie obowiązkowy wygląd.

Jeśli wybierasz ruch, wyobraź sobie tempo odpowiadające twoim możliwościom. Może to być kilka kroków po pokoju lub wygodny ruch na siedząco. Wyobrażona bieżnia nie jest obowiązkowa. W scenie możesz się zatrzymać, napić lub zmienić plan.

Zauważ szczegóły: gdzie dzieje się działanie, co przygotowano wcześniej, ile czasu potrzeba, kto może pomóc. Jeśli pojawia się przeszkoda — zmęczenie, deszcz, telefon, brak czasu — spróbuj łatwiejszego wariantu zamiast zrywu ponad siły.

Na przykład: „Zamierzałam przejść się po pracy, ale jestem bardzo zmęczona. Dzisiaj wyjdę na chwilę pod dom lub wybiorę spokojny odpoczynek. Jutro zobaczę według stanu". Zachowuje to zamiar dbania o siebie i uwzględnia rzeczywiste okoliczności.

Wesprzeć siebie w tej sytuacji

W myślach wypowiedz krótkie zdanie związane z działaniem: „Mogę wybrać wygodne tempo”, „Wolno mi zrobić przerwę”, „Mogę zjeść, nawet jeśli dzień nie przebiegł zgodnie z planem”. Wybierz słowa, które brzmią dla ciebie dostatecznie szczerze.

Jeśli w wyobraźni pojawia się druga osoba i ocenia twój wygląd, możesz wyobrazić sobie dostępną granicę: zmienić temat, zakończyć rozmowę lub powiedzieć, że nie chcesz omawiać ciała. Nie trzeba przekonywać rozmówcy ani koniecznie uzyskiwać aprobaty.

Możesz wyobrazić sobie ubranie, które podoba ci się teraz, i zajęcie, które chcesz przywrócić do życia. Prawa do ładnej rzeczy, kontaktów i odpoczynku nie trzeba odkładać do zmiany wagi. Odpowiedni rozmiar i dostępna forma pomagają uczestniczyć w życiu dzisiaj.

Nie staraj się uczynić obrazu bezbłędnym. Skrępowanie, wątpliwość lub zmęczenie mogą pozostawać obok pomocnego działania. Praktyczny cel to przygotowanie wyboru, a nie całkowite usunięcie nieprzyjemnych uczuć.

Wybrać przypomnienie

Jeśli chcesz, lekko połącz kciuk i palec wskazujący lub poczuj dłoń na przedramieniu. Wypowiedz: „Przerwa. Czego teraz potrzebuję? Jaki krok jest dostępny?". Dotyk powinien być lekki; nie trzeba zaciskać pięści do napięcia.

Takiego gestu można używać jako zwykłego przypomnienia o pytaniu lub planie. Nie jest rozkazem dla metabolizmu, spalania tłuszczu czy wzrostu mięśni. Jego sens wiąże się z tym, jakie działanie przypomnisz sobie i wybierzesz potem.

Jeśli wygodniej, zastąp gest słowem w notatce, kalendarzem lub małym przedmiotem na stole. Nie trzeba wiązać go z jedzeniem i powtarzać osiem razy dziennie. Częstotliwość powinna być tylko taka, przy której przypomnienie pomaga i nie zmienia się w obowiązkowy rytuał.

Jeśli pojawia się lęk „zapomniałam gestu, teraz nic się nie uda", zrezygnuj z tego elementu. Pomocne działanie nie zależy od jego wykonania. Możesz o siebie zadbać bez wstępnego nastawienia.

Zakończyć praktykę i zapisać krok

Pozostaw obraz i wróć uwagą do pokoju. Spójrz na otaczające przedmioty, poczuj oparcie i zwykłe położenie rąk. Jeśli zamykałaś oczy, otwórz je, kiedy będzie wygodnie. Nie spiesz się ze wstawaniem, dopóki nie poczujesz zwykłej stabilności.

Zapisz: „W najbliższym czasie spróbuję… Potrzebuję do tego… Jeśli będzie trudno, ja…". Na przykład: „Jutro po telefonie służbowym wyznaczę czas na obiad. Położę jedzenie w dostępnym miejscu. Jeśli spotkanie się przedłuży, ustalę, kiedy mogę zrobić przerwę".

Następnie odnotuj faktyczny stan. Być może jest spokojniej, jaśniej lub nic wyraźnie się nie zmieniło. Nie trzeba czuć ciepła, mrowienia czy przypływu sił jako dowodu, że praktyka zadziałała.

Jeśli zrobiło się ciężej, nie powtarzaj obrazu dla obowiązkowej poprawy. Przerwij pracę, zwróć się ku zwykłemu wsparciu, a przy utrzymującym się pogorszeniu — do specjalisty. Silny dyskomfort nie jest koniecznym etapem zmian.

Krótki wariant do codziennego użytku

Ten wariant zajmuje tyle czasu, ile wygodnie jest ci przeznaczyć na krótką przerwę. Można go wykonać z otwartymi oczami, nie odchodząc od zwykłych zajęć, jeśli otoczenie jest bezpieczne i nie wymaga nieprzerwanej uwagi.

Poczuj oparcie. Zauważ, gdzie jesteś i w jakim stanie. Pozostaw oddech zwyczajny.

Powiedz sobie: „Nie muszę stać się inna, żeby teraz o siebie dbać". Jeśli to zdanie nie pasuje, zastąp je neutralnym: „Sprawdzę, czego teraz potrzebuję".

Przypomnij sobie jedną potrzebę lub jeden zaplanowany krok. Krótko wyobraź sobie początek działania: jak zamykasz korespondencję służbową, bierzesz przygotowane jedzenie, umawiasz pomoc lub wybierasz wygodne obciążenie.

Jeśli chcesz, użyj lekkiego dotyku albo słownego przypomnienia. Następnie zdecyduj, co zrobisz w rzeczywistości: teraz, później lub po ustaleniu warunków. Na tym praktyka się kończy.

Jeśli pomocniej jest od razu przejść do działania, możesz pominąć obraz. Nie trzeba codziennie powtarzać wariantu szczegółowego i dodatkowo wykonywać krótkiego tylko dla przestrzegania programu.

Jak włączyć praktykę w tydzień

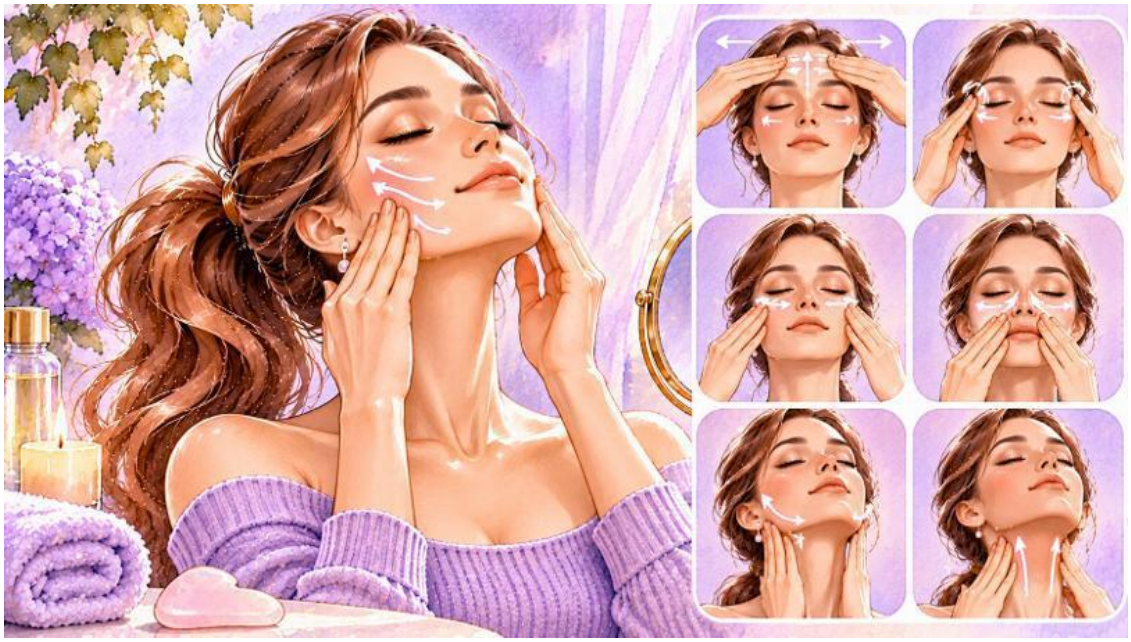
Spróbuj wariantu szczegółowego raz, następnie daj sobie czas na sprawdzenie wybranego działania. Krótką wersję wykorzystuj w razie potrzeby. Nie ma tu obowiązkowego kursu po pół godziny codziennie przez kilka miesięcy.

Po kilku dniach zapytaj: „Czy jaśniejsze jest dla mnie, co robić? Czy próba pomogła się przygotować? Czy nie nasiliły się porównywanie, wstyd lub kontrola?". Jeśli przedstawienie przyszłości tylko podkreśla niezadowolenie z siebie, zmniejsz obraz do jednego działania lub przejdź do pisemnego planu.

Brak spadku wagi po poprzednich rozdziałach nie jest powodem nasilania sugestii. Nie trzeba sądzić, że organizmowi brakuje rozkazu lub że część ciebie przeszkadza rezultatowi. Można ponownie rozpatrzyć cel, warunki, samopoczucie i potrzebną pomoc.

Rezultat tego rozdziału to wybrane wspierające zdanie, zrozumiały krok i możliwość uważniejszego odnoszenia się do siebie. Próba w wyobraźni jest pomocna w takim zakresie, w jakim pomaga żyć: jeść, odpoczywać, ruszać się według możliwości, utrzymywać kontakty i zwracać się po wsparcie. Właśnie z tym doświadczeniem będziemy kontynuować trening.

Pielęgnacja twarzy i łagodna uwaga wobec siebie



W poprzednich rozdziałach badaliśmy uczucia, ruch i możliwości wyobraźni. Teraz zaczniemy temat stosunku do twarzy i wyglądu. Prosta czynność przed lustrem może wiele pokazać: czy zauważasz własną wygodę, jakie słowa sobie mówisz i czy umiesz się zatrzymać, jeśli pielęgnacja staje się nieprzyjemna. W tym rozdziale spróbujemy krótkiej praktyki łagodnej pielęgnacji. Jej celem jest poświęcenie sobie uwagi, zauważenie doznań i wybór odpowiedniego działania. Nie będziesz musiała ugniatać twarzy, znosić bólu ani osiągać natychmiastowej zmiany wyglądu.

Swego czasu próbowałam masażu twarzy. Pierwsze wrażenia były przyjemne, lecz potem przestał mi się podobać sposób, w jaki postrzegałam rezultat, i zrezygnowałam z tej praktyki. To doświadczenie jest dla mnie ważne przede wszystkim jako przypomnienie: popularny zabieg nie musi odpowiadać każdemu człowiekowi.

Troska o twarz zaczyna się od wyboru

Pielęgnacja może wspierać, kiedy pomaga czuć się wygodniej i zostawia przestrzeń na preferencje. Może jednak zmienić się w napięty obowiązek, jeśli towarzyszą jej myśli: „Trzeba pilnie poprawić", „Nie wolno się starzeć", „Za mało się staram".

Przed rozpoczęciem zapytaj siebie: „Czego chcę teraz — komfortu, przerwy, zwykłej pielęgnacji? Czy próbuję pilnie usunąć to, co uważam za wadę?". Druga odpowiedź nie jest powodem do osądzania siebie. Pomaga zauważyć, z jakim nastawieniem podchodzisz do lustra.

Wolno ci korzystać z kosmetyków, interesować się zabiegami lub poprzestawać na prostej pielęgnacji. Samoakceptacja nie wymaga rezygnacji z chęci określonego wyglądu. Pragnienie zmian nie unieważnia przy tym prawa do łagodnego traktowania siebie już dzisiaj.

Możesz wybrać całkiem mały krok: spokojnie się umyć, nałożyć znany preparat, usunąć drażniący produkt lub odłożyć zabieg. Rezygnacja z nieodpowiedniego działania również może być rezultatem uważnego stosunku do siebie.

Czego nie warto oczekiwać od masażu

Ręczna pielęgnacja nie daje podstaw do obiecywania zmiany kształtu nosa, przywrócenia dawnego owalu twarzy czy zniknięcia zmarszczek. Dlatego nie będziemy oceniać praktyki według tego, czy udało się „unieść" rysy lub zwęzić twarz.

Medyczny drenaż limfatyczny ma określone zadania i ograniczenia. Cleveland Clinic opisuje jego zastosowanie przy obrzęku limfatycznym i wskazuje stany, przy których taki masaż nie jest odpowiedni [1]. Nie jest to uniwersalny zabieg dla każdego człowieka niezadowolonego z wyglądu.

Nie trzeba samodzielnie uciskać szyi, ugniatać okolicy węzłów chłonnych ani wypychać domniemanego płynu. Obrzęku nie można domyślnie wyjaśniać brakiem masażu. Jeśli pojawił się niespodziewanie, utrzymuje się, towarzyszą mu ból, zaczerwienienie lub inne objawy, zwróć się po ocenę medyczną. Przy nagłym obrzęku warg lub języka i trudnościach w oddychaniu potrzebna jest pilna pomoc.

W naszej praktyce nie ma schematu drenażu limfatycznego ani oddziaływania leczniczego. Ograniczymy się do zwykłej łagodnej pielęgnacji nieuszkodzonej skóry i obserwowania własnych reakcji.

Przygotowanie do krótkiej praktyki

Wybierz kilka spokojnych minut. Umyj ręce i przygotuj tylko to, czego już używasz bez podrażnień. Specjalny olejek do masażu, roller, skrobak ani inne narzędzie nie są potrzebne. Jeśli preparat nie jest potrzebny, nie trzeba dodawać go dla wykonania zadania.

Przy uszkodzeniach skóry, aktywnym zapaleniu, bolesności, wysypce lub podrażnieniu zrezygnuj z dotykania tego obszaru. Przy trądziku różowatym masaż może być nieodpowiedni: American Academy of Dermatology zaleca unikanie pocierania, szorowania i masowania takiej skóry [2]. Po zabiegach kosmetycznych i operacjach przestrzegaj indywidualnych zaleceń specjalisty.

Lustro nie jest obowiązkowe. Jeśli nasila szukanie wad, odwróć je lub wybierz miejsce bez odbicia. Pielęgnację można wykonywać w zwykłej kolejności, kierując się wygodą.

Usiądź tak, żeby nie trzeba było długo się pochylać lub sięgać. Postaw preparaty obok. Zauważ oparcie pod stopami i położenie ramion. Pozostaw zwykły oddech: ta praktyka nie wymaga szczególnego nastawienia.

Pierwszy krok Zauważyć stan przed pielęgnacją

Zanim dotkniesz twarzy, krótko zapytaj: „Jak się teraz czuję? Czy jestem zmęczona? Czy chcę kontynuować?". Odpowiedź możesz zapisać jednym słowem lub po prostu odnotować w myślach.

Następnie zwróć uwagę na mowę wewnętrzną. Być może już wyliczasz zmiany związane z wiekiem, porównujesz się ze zdjęciem lub myślisz, jak wyglądasz dla innych. Nie trzeba spierać się z każdą myślą. Wystarczy zauważyć: „Teraz siebie oceniam".

Wybierz bardziej neutralne zadanie: „Chcę spokojnie dokończyć zwykłą pielęgnację" lub „Sprawdzę, co jest przyjemne dla mojej skóry". Nie trzeba przekonywać siebie o doskonałości twarzy, jeśli tego nie czujesz.

Jeśli teraz chcesz tylko odpocząć, możesz na tym skończyć. Praktyka nie powinna stawać się kolejnym zadaniem, które koniecznie trzeba wykonać mimo zmęczenia.

Drugi krok Wykonać zwykłe łagodne oczyszczanie

Jeśli nadeszła pora mycia twarzy, użyj znanego łagodnego sposobu odpowiedniego dla twojej skóry. Nie trzeba ponownie oczyszczać już czystej twarzy dla ćwiczenia. American Academy of Dermatology zaleca ciepłą wodę, łagodny preparat i ruchy opuszkami palców bez pocierania [3].

Nie pocieraj skóry ręcznikiem: delikatnie ją osusz przez przykładanie. Podczas tej czynności możesz zauważyć temperaturę wody, dotyk tkaniny i położenie rąk. To prosta obserwacja bez konieczności szukania szczególnego odprężenia. Jeśli pojawi się pieczenie, swędzenie lub ból, przerwij stosowanie preparatu. Obecność kremu czy olejku nie gwarantuje braku podrażnienia. Nie warto kontynuować zabiegu, wyjaśniając nieprzyjemne doznanie jego aktywnym działaniem.

Trzeci krok Nałożyć znany preparat bez ucisku

Jeśli w twojej zwykłej pielęgnacji jest preparat nawilżający, nałóż go tak jak zwykle i zgodnie z zaleceniami produktu. Możesz rozprowadzić niewielką ilość lekkimi dotknięciami opuszków palców. Jeśli skóra zaczyna się przesuwać, ciągnąć lub musisz używać siły, zmniejsz nacisk.

Nie trzeba ugniatać fałdów, naciskać do odczuwania dziąseł, wypychać tkanek ku uszom ani prowadzić rąk po szyi do obojczyków. Okolicę oczu pozostaw bez ruchów masujących. Jeśli twoja zwykła pielęgnacja wymaga preparatu wokół oczu, nakładaj go ostrożnie, nie rozciągając skóry; podkreśla to także American Academy of Dermatology [3].

Po nałożeniu zatrzymaj się. Nie trzeba wielokrotnie powtarzać ruchów, aby wzmocnić rezultat. Wystarczy zakończyć zwykłą pielęgnację i zapytać: „Czy skórze jest teraz komfortowo? Czy chcę zabrać ręce?”.

Jeśli dotykanie twarzy jest nieprzyjemne, możesz pominąć ten krok. Alternatywą będzie uwaga skierowana na położenie ramion, wygodne oświetlenie lub ciszę w pokoju. Troska o siebie nie ogranicza się do kontaktu cielesnego.

Czwarty krok Oddzielić obserwację od oceny

Jeśli używasz lustra i jest to dostatecznie spokojne, spróbuj jednego neutralnego opisu. Na przykład: „Teraz widzę swoją twarz w wieczornym oświetleniu” lub „Zauważam, że zmarszczyłam czoło”. Nie trzeba szukać obowiązkowego piękna ani wyliczać wszystkiego, co chcesz zmienić.

Porównaj obserwację „skóra wydaje się dziś sucha” z oceną „wyglądam okropnie”. Pierwsza pomaga wybrać odpowiednią pielęgnację lub zwrócić się po poradę. Druga często nasila wstyd, nie podpowiadając pomocnego działania.

Możesz odpowiedzieć sobie: „Nie wszystko podoba mi się w odbiciu, ale to nie powód, by sprawiać sobie ból”. Albo: „Mogę dobrać pielęgnację i przy tym nie oglądać twarzy cały wieczór”. Wspierające zdanie powinno ci pomagać, dlatego możesz je zmienić.

Nie trzeba fotografować twarzy przed i po, sprawdzać symetrii ani kilka razy wracać do lustra. Jeśli zauważasz nasilanie kontroli, zakończ praktykę i przejdź do innego zajęcia.

Piąty krok Zakończyć i ocenić wygodę

Odłóż preparaty, opuść ręce i rozejrzyj się. Zauważ, jak czujesz się po pielęgnacji. Skóra może odczuwać większy komfort, a stan emocjonalny pozostać taki sam. Wyraźnego efektu może nie być; nie wymaga to intensywniejszego oddziaływania. Do notatki wystarczą trzy pytania: „Co zrobiłam? Co było wygodne lub nieprzyjemne? Co chcę zachować następnym razem?". Na przykład: „Odpowiadało mi mycie bez lustra. Krem był komfortowy. Następnym razem nie będę wielokrotnie wracać do odbicia".

Jeśli wystąpiło podrażnienie, nie powtarzaj zabiegu dla przyzwyczajenia. Przy utrzymujących się objawach zwróć się do dermatologa. Zwykła pielęgnacja nie powinna regularnie pogarszać stanu skóry.

Można zakończyć konkretnym wyborem na najbliższe dni: pozostawić znany preparat, zmniejszyć liczbę czynności lub wyjaśnić kwestię ze specjalistą. Nie trzeba dodawać nowego zabiegu do już pełnego harmonogramu.

Nawilżanie skóry i picie

Pielęgnacja skóry i dostateczna podaż płynów wiążą się z różnymi codziennymi zadaniami. Nie trzeba specjalnie ograniczać picia dla węższej twarzy. Nie trzeba też zwiększać ilości wody bez umiaru dla „odprowadzania limfy".

NHS wskazuje, że płyny pochodzą z wody, innych napojów i jedzenia, a zapotrzebowanie zmienia się zależnie od okoliczności, w tym upału i aktywności [4]. Regularnie zapewniaj sobie możliwość picia. Jeśli lekarz zalecił ograniczenie płynów, kieruj się jego zaleceniami.

Cudze osobiste doświadczenie nie pozwala wnioskować, że człowiekowi wystarcza kilka łyków na dobę. Poczucie obrzęku również nie jest podstawą do samodzielnego pozbawiania siebie wody. Jeśli ta kwestia cię niepokoi, lepiej omówić jej kontekst medyczny.

W ramach treningu pozostawiamy prostą wskazówkę: nie ignorować potrzeb i nie używać wyrzeczeń jako sposobu poprawiania wyglądu.

Niewielka praktyka na najbliższe dni

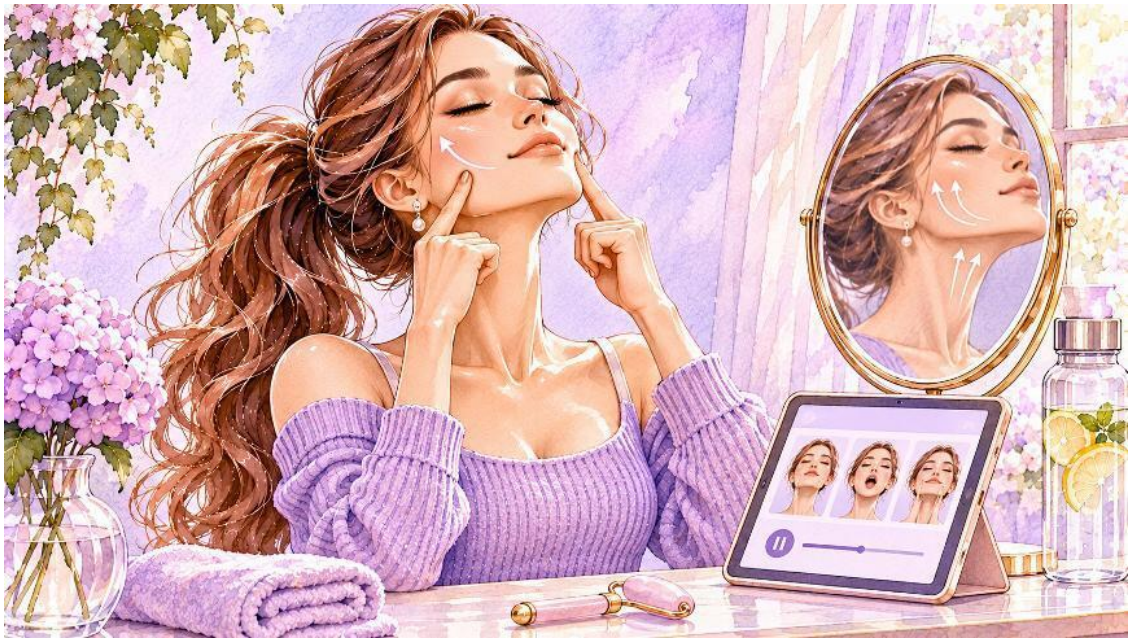
Raz spróbuj wykonać zwykłą pielęgnację trochę uważniej: bez pośpiechu, nasilonego ucisku i szukania obowiązkowego rezultatu. Wybierz tylko te kroki, które i tak są potrzebne twojej skórze. Nie należy nakładać dodatkowych preparatów ani zwiększać częstotliwości mycia.

Następnie zapisz jedną myśl o sobie i jeden pomocny wybór. Na przykład: „Zauważyłam chęć mocniejszego naciśnięcia fałdu, ale się zatrzymałam" lub „Spokojniej było pielęgnować siebie bez powiększającego lustra".

Jeśli udało się tylko zauważyć, że jesteś zmęczona i nie chcesz dotyku, to również informacja. Następnym razem możesz wybrać inną chwilę, prostszą pielęgnację lub zupełnie zrezygnować z ćwiczenia.

Pracę z wyglądem zaczynamy od prawa do wyboru i uwzględniania własnego stanu. Dalej to doświadczenie pomoże rozróżniać rzeczywiste potrzeby, nawykową samokrytykę i narzucone oczekiwania. Twarz nie musi się zmienić, aby troska o nią stała się łagodniejsza.

Mimika napięcie i stosunek do zmian związanych z wiekiem



W poprzednim rozdziale rozpatrywaliśmy pielęgnację twarzy jako możliwość zauważenia swojego stanu i wybrania łagodnego działania. Teraz spróbujemy zwrócić uwagę na mimikę: co dzieje się z czołem, ustami i szczękami, kiedy jesteś skupiona, zmęczona lub zdenerwowana.

W tej praktyce twarz nie staje się obiektem intensywnego treningu. Będziemy zauważać nawykowy wysiłek, próbować małych wygodnych ruchów i wracać do zwykłego wyrazu. Celem jest lepsze rozumienie swoich doznań i sposobów ekspresji przy zachowaniu prawa do różnego wyglądu.

Ćwiczenie można wykonać w kilka minut, bez lustra i bez dotykania twarzy. Nie służy zmianie kształtu nosa, usuwaniu zmarszczek ani leczeniu bólu. Zacznij od jednego elementu i kontynuuj tylko przy zachowaniu wygody.

Pragnienie młodszego wyglądu i strach przed wiekiem

Kiedy zauważa się zmiany wyglądu, łatwo zapragnąć pilnie coś zrobić. Czasem ruch i pielęgnacja sprawiają przyjemność, a czasem stają się sposobem radzenia sobie ze strachem: „Jeśli się zatrzymam, szybko się zestarzeję", „Moja twarz powinna każdego dnia wyglądać lepiej".

Zapytaj siebie: „Co niepokoi mnie w zmianach związanych z wiekiem? Co boję się stracić — atrakcyjność, uwagę, znany obraz siebie?". Nie trzeba od razu znajdować ostatecznej odpowiedzi. Wystarczy zauważyć, że za zainteresowaniem ćwiczeniami może stać nie tylko chęć ruchu. Pragnienie podobania się sobie jest dopuszczalne. Nie zobowiązuje jednak do ciągłego kontrolowania odbicia i udowadniania, że czas nie wpływa na wygląd. Można wybierać pielęgnację i jednocześnie uznawać, że twarz się zmienia, tak jak zmieniają się inne strony życia.

Zdanie „Z każdym dniem młodnieję" lepiej zastąpić wskazówką zależną od twoich działań: „Mogę zadbać o siebie dzisiaj", „Wybieram odpowiednią pielęgnację", „Mogę zauważać napięcie i zmieniać pozycję". Takie słowa nie wymagają obiecywania sobie rezultatu, którego nie można zagwarantować.

Co wiadomo o gimnastyce twarzy

Zdjęcia przed i po oraz osobiste wrażenia mogą zainteresować, lecz same w sobie nie dowodzą działania ćwiczenia. Oświetlenie, wyraz twarzy i inne okoliczności utrudniają porównanie. Na podstawie pojedynczego zdjęcia nie można zrozumieć, którą zmianę spowodowała właśnie gimnastyka.

W niewielkim badaniu z grupą kontrolną, obejmującym osiemnaścioro uczestników, autorzy nie mogli wyciągnąć wniosku o skuteczności ćwiczeń w odmładzaniu twarzy i wskazali potrzebę dalszych badań [1]. Dlatego nie będziemy obiecywać liftingu, zapobiegania drugiemu podbródkowi ani określonego rezultatu po trzech miesiącach.

Poznawanie mimiki ma inne zadanie. Zauważasz na przykład, że zaciskasz zęby podczas pracy lub mimowolnie utrzymujesz napięty uśmiech w rozmowie. Potem możesz spróbować wygodnej pozycji i jaśniejszego sposobu poinformowania o swoim stanie.

Żadna zmarszczka nie dowodzi przy tym stłumionego uczucia, a wyraz twarzy nie pozwala postawić diagnozy psychologicznej. Pracujemy z tym, co rzeczywiście zauważasz teraz, bez odczytywania wyglądu według uniwersalnych zasad.

Przygotowanie bez obciążania oczu i szczęk

Usiądź wygodnie, poczuj oparcie pod stopami i plecami. Ręce możesz zostawić na udach. Lustra używaj tylko, jeśli chcesz: jeśli nasila porównywanie i szukanie wad, odłóż je.

Nie uciskaj skóry przy oczach, nie ciągnij powiek, nie wysuwaj żuchwy do przodu ani nie stawiaj oporu palcami. W tej praktyce nie ma też unoszenia głowy w leżeniu ani silnego odchylania szyi. Oddech pozostaje zwykły.

Przy bólu twarzy, stawu skroniowo-żuchwowego lub szyi, a także ograniczeniu ruchu nie próbuj usuwać problemu intensywną gimnastyką. Po operacjach i zabiegach przestrzegaj wskazań specjalisty. Do leczenia konkretnego stanu ćwiczenia dobiera się indywidualnie.

Pieczenie, bolesność i silne zmęczenie nie są celem. Jeśli pojawi się nieprzyjemne doznanie, zatrzymaj się. Przy nagłym osłabieniu lub asymetrii twarzy, zaburzeniach mowy albo widzenia potrzebna jest pilna pomoc medyczna, a nie samodzielny trening.

Pierwszy krok Zauważyć zwykły wyraz twarzy

Posiedź kilka sekund, niczego specjalnie nie zmieniając. Gdzie jest język? Czy zęby się stykają? Czy nie trzymasz zaciśniętych ust? Jakie jest położenie ramion? Nie trzeba odpowiadać na każde pytanie.

Wybierz jedną neutralną obserwację: „Teraz zaciskam usta" lub „Nie zauważam szczególnego napięcia". Nie trzeba szukać blokad, jeśli ich nie czujesz. Pewien wysiłek mięśniowy naturalnie towarzyszy mowie i wyrażaniu uczuć.

Następnie zapytaj: „Czy chcę trochę zmienić tę pozycję?". Jeśli tak, zrób niewielką wygodną zmianę. Jeśli nie — pozostań tak jak jesteś. Naszym zadaniem nie jest ciągłe śledzenie każdego ruchu twarzy.

Drugi krok Dać oczom zwykłą przerwę

Jeśli patrzyłaś na ekran lub drobny tekst, przenieś wzrok na dogodny przedmiot przed sobą. Zauważ jego kolor, kształt lub położenie w pokoju. Możesz kilka razy naturalnie mrugnąć, nie zaciskając powiek i nie utrzymując szeroko otwartych oczu.

Nie wywracaj oczu ku górze, nie próbuj ich uwypuklać ani stawiać rękami oporu ruchowi powiek. Możesz na chwilę przymknąć oczy, jeśli to przyjemne, ale specjalna pozycja ani dokładny czas nie są potrzebne.

Ta przerwa pomaga przerwać nieustanne wpatrywanie się. Nie służy leczeniu chorób oczu ani poprawie wzroku. Jeśli występują ból, utrzymujące się podrażnienie lub zmiany widzenia, zwróć się do specjalisty.

Wróć wzrokiem do otoczenia. Odnotuj tylko to, co rzeczywiście się wydarzyło: zrobiło się wygodniej, nic się nie zmieniło lub zechciałaś skończyć. Każda z tych odpowiedzi nadaje się do dalszego wyboru.

Trzeci krok Sprawdzić wygodę szczęk

Zauważ, czy zęby nie są zaciśnięte. Jeśli tak, spróbuj zmniejszyć wysiłek i pozostawić między nimi niewielką naturalną przestrzeń. Usta mogą pozostać lekko złączone lub trochę się rozchylić — jak wygodniej.

Nie trzeba szeroko otwierać ust, naciskać ręką na podbródek ani ciągnąć żuchwy do przodu. NHS przy problemach stawu skroniowo-żuchwowego zaleca unikanie zaciskania zębów; w spoczynku zęby zwykle powinny być rozdzielone [2]. Nie oznacza to, że za pomocą ćwiczenia można samodzielnie ustalić przyczynę bólu.

Pozostań przez kilka zwykłych cykli oddechowych, następnie przestań kontrolować pozycję. Jeśli próba rozluźnienia szczęk sama staje się napiętym zadaniem, skieruj uwagę na oparcie i pokój.

Możesz zapisać: „Podczas czytania wiadomości zauważyłam zaciśnięte zęby". Później obserwacja pomoże pomyśleć o obciążeniu, przerwie lub reakcji na konkretną rozmowę. Nie trzeba automatycznie wnioskować o ukrytym gniewie.

Czwarty krok Spróbować niewielkiej mimiki

Wybierz jedno krótkie zdanie: „Słucham”, „To mnie interesuje” lub „Potrzebuję przerwy”. Wypowiedz je w zwykłym tempie i odnotuj, jak ruszają się usta i policzki. Nie trzeba wielokrotnie powtarzać zdania.

Jeśli chcesz, spróbuj lekkiego naturalnego uśmiechu, następnie wróć do zwykłego wyrazu. Może być niewielki albo nie pojawić się wcale. Uśmiech nie jest obowiązkiem i nie dowodzi dobrego stanu emocjonalnego. Nie utrzymuj wyrazu do zmęczenia. Nie trzeba nadymać policzków do bólu, wykręcać ust ani z wysiłkiem utrzymywać kącików. Interesuje nas wygodna ekspresja, a nie maksymalne napięcie mięśni.

Zwróć uwagę na różnicę między zdaniem „Muszę wyglądać przyjaźnie” a możliwością rzeczywistego powiedzenia, czego potrzebujesz. Czasem pomocniej spokojnie zaznaczyć zmęczenie niż zmuszać się do uśmiechu. Ten wybór można przećwiczyć w jednej krótkiej wypowiedzi.

Piąty krok Powiązać doznania z codziennym zadaniem

Przypomnij sobie zwykły niedawny moment: telefon służbowy, czytanie, rozmowę z bliskim. Nie wybieraj trudnego wspomnienia. Zapytaj: „Czy zauważałam w takiej sytuacji podobny wysiłek? Czy wygodnie mi było mówić? Czy potrzebowałam przerwy?".

Jeśli związek się nie pojawia, zostaw kwestię otwartą. Jeśli się pojawia, wybierz niewielkie działanie: wygodniej ustawić ekran, odejść od niego, nie odpowiadać natychmiast lub powiedzieć: „Potrzebuję kilku minut, wrócę do rozmowy".

Na przykład zauważasz, że na zebraniu utrzymujesz wymuszony uśmiech, choć jesteś zmęczona i chcesz doprecyzować zadanie. Zamiast prób jeszcze lepszego kontrolowania twarzy możesz przygotować pytanie i wypowiedzieć je spokojnym głosem. W ten sposób uwaga wobec doznań pomaga komunikacji.

Zakończ praktykę zwykłym rozejrzeniem się i krótką notatką: „Zauważyłam… Następnym razem spróbuję…". Wystarczy jeden wniosek. Nie trzeba robić zdjęć, porównywać symetrii ani sprawdzać palcami napięcia mięśni.

Jak zachować praktykę na miarę sił

Zacznij od jednego krótkiego zapoznania. Potem wracaj do pojedynczego elementu, kiedy pomaga: zauważyć zaciśnięte zęby, zrobić przerwę dla wzroku lub swobodniej wypowiedzieć prośbę. Nie ma tu obowiązkowego codziennego piętnastominutowego treningu.

Jeśli zapomniałaś o praktyce, nie zwiększaj powtórzeń następnym razem. Jeśli pojawiła się chęć ćwiczenia aż do bolesności, ustal, co chcesz uzyskać i czy ćwiczenie nie stało się karą za wygląd.

Nie używaj kontrolowania mimiki jako zakazu śmiechu, zdziwienia czy smutku. Żywa twarz zmienia wyraz. Ważne jest posiadanie możliwości zauważania niewygodnego wysiłku, bez wymagania od siebie nieruchomości dla braku fałdów. Jeśli uwaga wobec twarzy nasila lęk, zrezygnuj z lustra i sprawdzania siebie. Możesz pozostawić ogólniejszą troskę: odpoczynek, wygodne miejsce pracy i znaną łagodną pielęgnację. Przy utrzymującym się męczącym niezadowoleniu z wyglądu warto omówić je z psychologiem.

Ćwiczenia i zwykła pielęgnacja mają różne zadania

Praktyka mimiczna nie zastępuje pielęgnacji skóry ani ochrony przeciwsłonecznej. American Academy of Dermatology zaleca uwzględnianie oddziaływania słońca, korzystanie z cienia, odzieży i odpowiedniego preparatu przeciwsłonecznego o szerokim spektrum z SPF co najmniej 30 [3]. Dobór pielęgnacji przy chorobach skóry lepiej omawiać z dermatologiem.

Pielęgnacja nie musi przy tym składać się z wielu zabiegów. Możesz wybierać dostępny zakres i uwzględniać tolerowanie preparatów. Nie będziemy porównywać jej kosztu z wartością człowieka ani ogłaszać rezygnacji z ingerencji kosmetologicznych oznaką właściwego stosunku do siebie.

Sens tego rozdziału to poszerzenie możliwości wyboru: kiedy odpocząć, jak wyrazić myśl, jaki ruch pominąć i jakie pytanie zadać specjaliście. Troska o twarz pozostaje częścią życia, a nie ciągłym egzaminem z zachowania młodości.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.