

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ВКУСНЕНЬКОГО

Не поддавайся зову внутреннего гурмана

Зов гурмана — подсознательная тяга к еде при отсутствии настоящего чувства голода (уровень 4 или выше). Умение справиться с ним становится ключевым фактором для налаживания правильного питания. Зов гурмана — ошибочная попытка твоего мозга удовлетворить некую нефизиологическую потребность. Когда ты ешь, чтобы избавиться от неприятного чувства: будь то скука, тревога или что-то еще, — результат появляется, но ненадолго. Как только ты проглотишь последний кусок пирога, ты сразу вернешься в то состояние, от которого пытался(ась) избавиться.

В главе 2 мы обсудили биологию эмоций, их эволюцию в зависимости от возраста. Здесь поговорим о том, зачем нужны эмоции и как ими управлять. Нейроанатом Джил Болт Тейлор утверждает, что активация эмоции, прохождение соответствующих химических веществ через кровоток и их выведение занимает менее девяноста секунд. Обычно именно наша реакция на эмоцию продлевает ее действие, поэтому всё, что мы чувствуем спустя полторы минуты, становится результатом придуманной нами самими истории.

Эта глава поможет тебе лучше понять природу эмоций, научиться эффективнее управлять ими, воспитать эмоциональную мудрость и питаться осознанно. Ты сможешь немного отстраниться от чувств, превратиться из действующего лица в зрителя фильма.

Неэффективность диет отчасти объясняется тем, что они не учитывают причину, заставляющую тебя есть при отсутствии чувства голода. Часто это нежелание справляться с эмоциями, которые ты испытываешь в настоящий момент. Чтобы научиться разбираться в своих чувствах, а не заедать их, нужно практиковаться. Однако каждый прием пищи — новая возможность для того, чтобы попытаться распознать сигнал мудрого организма и отреагировать на него. Если ты допустишь ошибку, признай ее и забудь о ней.

Многие пытаются заесть эмоции, вместо того чтобы разобраться в них. Как будто они не знают, что чувствуют, помимо психологической тяги к еде. Человек, привыкший заедать чувства, накапливает подавленные эмоции, которые он не в состоянии точно описать. А понимание эмоций необходимо для эффективного управления ими.

Эмоции — просто способ организма сообщить о проблеме, требующей сознательного вмешательства. Желательным изменением в данном случае будет приобретение навыка мудрого использования чувств. В частности, переживания неприятных эмоций без попыток самоуспокоения, которые иногда только усугубляют ситуацию (в данном случае речь о еде при отсутствии голода). Многие боятся своих чувств и умело избегают их. Но при этом страх только усиливается. В итоге подавленные эмоции вырываются наружу в неподходящий момент, как черт из табакерки. Это мешает жить настоящим, в частности усложняет процесс изменения отношений с едой.

В среднем переживание эмоции длится девяносто секунд. Дальше идет «вторичная реакция на первичную эмоцию». Так, если первичной эмоцией было чувство одиночества, ты можешь отреагировать двумя способами. Во-первых, осознать эмоцию и сказать себе: «Сейчас мне одиноко». Переживание первичной эмоции по-прежнему будет болезненным, но его обозначение без подведения вымышленной истории (вторичной реакции) позволит снизить ее интенсивность и длительность. Во-вторых, проявить мудрость и нейтрализовать чувство одиночества, например с помощью

мысли: «Я принимаю себя, независимо от того, позвали меня друга в кино или нет».

В ответ на эту эмоцию она может и воспроизвести один из своих «лучших хитов» (историй, которые мы рассказываем себе, часто основанных на ложных предположениях), например: «В эти выходные все отлично проводят время и публикуют классные фотографии в Instagram, а меня никогда никуда не приглашают. Я никому не нравлюсь». Тогда чувство одиночества будет более долгим и интенсивным. Боль неизбежна, страдание — личный выбор каждого. Наши мысли — просто активация нейронов в мозге, а не факты.

Далее мы рассмотрим два типа переживаний: *воспоминание о пережитой эмоции* и *эмоцию, переживаемую сейчас*. Нейрофизиологи считают мозг «устройством, отвечающим за самосохранение». Память о болезненном опыте хранится в нем глубоко. Поэтому у тебя могут быть очень смутные впечатления о детских поездках в Диснейленд, зато ты легко вспомнишь, как тебя кто-то дразнил. Когда мы переживаем болезненный опыт, мозг кодирует эмоциональную память в лимбической системе (также называемой эмоциональным мозгом), а положительные эмоции регистрируются иначе. Как только в окружающей среде возникает стимул, напоминающий тебе, как тебя кто-то дразнил, ты, скорее всего, испытаешь подавленные чувства. Воспоминание часто интенсивнее, чем переживание реальной ситуации.

Чтобы понять разницу, представь, что ты проводишь день с Капитаном Крюком. Выходя из ресторана после обеда, вы оба видите огромного крокодила, ползающего по траве. Эмоции возникнут у обоих.

Ты никогда не видел(а) крокодилов, но знаешь о них достаточно, чтобы осознать возможную опасность. А Капитан Крюк, кроме того, переживает и эмоции, связанные с прошлым опытом. Его мозг помнит боль от потери левой руки, которую давным-давно откусил другой крокодил. И его эмоции будут куда сильнее, чем твои.

Если бы мозг не умел фиксировать болезненный опыт, Капитан Крюк, увидев крокодила, начал бы чесать затылок, пытаясь вспомнить, за что он их недолюбливает, рискуя потерять и вторую руку.

При возникновении любой эмоции спроси себя: «Это воспоминание или реальность?» Если ты поймешь, что она связана с воспоминанием, ты сможешь нейтрализовать страх с помощью позитивного утверждения, которое успокоит симпатическую нервную систему, например: «Сейчас всё в порядке. Я в безопасности». Эта информация направится в мозг и поможет его успокоить. Такие упражнения не трансформируют твою жизнь, но постоянная практика приводит к значимым изменениям.

Надеемся, ты уже понимаешь, что для управления эмоциями важно позволить чувству возникнуть, осознать и точно определить его, а потом отреагировать. Ты — не твои чувства. При наличии привычки заедать эмоции мозг, вероятнее всего, будет создавать тягу к еде (в отсутствие голода) каждый раз при возникновении стрессовой ситуации. Для замещения этой привычки потребуется время, пусть и не так много, как для ее формирования.

Доктор Тимоти Уолш и его команда из Колумбийского центра изучения расстройств пищевого поведения используют принцип формирования привычек для лечения этих расстройств. Уолш говорит, что, по современным данным, привычки не забываются, даже если не проявляются долгое время. Они формируются, когда действие вознаграждается и многократно повторяется. Например, каждый день, приходя из школы, ты съедаешь мороженое вместо того, чтобы делать домашнее задание. Здесь цель — замена старой привычки на новую. Не стоит стискивать зубы, если тебе хочется мороженого, но ты не голоден(на). Но, когда ты направишься к холодильнику, попробуй сформировать новую привычку (которая со временем превратится в автоматическое поведение), например сожми мяч-антистресс, прогуляйся или займись творчеством. Конечно, стискивание мяча несопоставимо с мороженым, поэтому придумай что-то поинтереснее. Вероятно, лучше съесть яблоко и полчаса посмотреть телевизор. Так ты создашь новую привычку, а не просто избавишься от старой. Если каждый раз при возникновении желания пойти к холодильнику ты будешь браться за карандаши и бумагу, со временем это станет автоматическим поведением.

Доктор Уолш также отмечает, что чем чаще ты повторяешь новое действие, тем крепче становится обратная связь между префронтальной корой (думающий мозг) и более глубокой мозговой структурой (полосатым телом). После некоторой практики тот же сигнал (тяга к еде без голода) будет связан с новым видом двигательной активности, например с рисованием. А со временем тяга сойдет на нет, и эпизоды заедания эмоций будут возникать редко, что нормально.

Самовознаграждение без еды

Приобретение навыка управления эмоциями без еды — только часть уравнения; поиск не связанных с едой способов самовознаграждения — другая. Если ты по привычке используешь пищу для получения удовольствия, стоит призадуматься. Что тебе нравится: йога, теннис, рисование, выращивание растений или ведение блога? Регулярные занятия любимым делом дадут тебе больше, чем любая пища.

Такие способы самовознаграждения и самореализации позволят вернуть еду на подобающее ей место. Вдохновляющее занятие — отличный способ предотвратить блуждание мыслей и вернуться в настоящий момент. Употребление еды с этой целью никогда не даст такого результата.

Пообещай себе выделить больше времени на занятия, которые наполняют тебя изнутри. Это дела, которые погружают тебя в жизненный поток* и приближают к естественной мудрости организма. Есть без аппетита — всё равно что использовать инструмент, не подходящий для решения текущей задачи. Если ты не знаешь, что именно тебя вдохновит, попробуй разные занятия, которые тебя хотя бы немного интересуют.

* Подробнее о состоянии потока можно прочесть в популярной книге Михая Чиксентмихайи «Поток. Психология оптимального переживания» (М.: Альпина нон-фикшн, 2018). *Прим. ред.*

Чем заняться, когда хочется вкусенького

Составь список! Это упражнение даст тебе возможность перечислить занятия, которые наполняют тебя изнутри. Расслабься и сосредоточься, а потом запиши несколько дел, помогающих тебе оставаться в потоке. Ниже есть пример. Этот список не обязательно должен быть сложным или длинным, но включи в него именно то, что тебе нравится. Мы рекомендуем десять пунктов. Ты всегда можешь отредактировать список, добавив или исключив некоторые из них.

В следующий раз, когда почувствуешь, что хочешь чего-то вкусенького, а именно тягу к еде без голода, обратись к списку. Поэкспериментируй, выполнив некоторые из перечисленных действий, уместных в текущей ситуации. Посмотри, что получится. Цель в том, чтобы переключиться на что-то значимое и избежать заедания эмоций. Иногда ты всё равно будешь есть, руководствуясь не голодом, а чем-то другим, и это нормально. Суть в том, чтобы распознавать эти моменты и со временем научиться выбирать то, что способно наполнить тебя по-настоящему.

- Посмотреть фильм (триллер, комедию, аниме?).
- Отправиться в свое «творческое пространство» (см. раздел «Замещение привычек с помощью творчества»).
- Потанцевать.
- Поиграть на музыкальном инструменте.
- Порисовать в книжке-раскраске.
- Прогуляться по книжному магазину.
- Послушать музыку.
- Выйти на улицу и прислушаться к звукам природы.
- Сходить на выставку.

А теперь составь свой список.

Чем заняться, когда хочется вкусенького

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Замещение привычек с помощью творчества: изменение отношений с едой

Арт-терапевт Маргарет Хантер пишет о важности наличия разнообразных материалов для творчества: «Стол с художественными принадлежностями аналогичен столу с едой: оба способны нас напитать». Маргарет утверждает, что при возникновении тяги к еде в отсутствие голода можно дать выход творческой энергии, занявшись каким-нибудь видом искусства. Постоянное взаимодействие с художественными материалами активирует все пять чувств: зрение, обоняние, вкус, осязание и слух. Новый опыт, стимулирующий мозг, способствует росту, замещению привычек и дает новый вид самовознаграждения без использования пищи.

Для творческих занятий нужно создать соответствующую обстановку. Выдели стол или уголок, который сможешь назвать своим творческим пространством. Прибери различные художественные материалы и размести их так, чтобы они были видны и доступны. Накрой стол защитной пленкой, чтобы не сдерживать себя в процессе. После подготовки рабочего места ты можешь играть с художественными материалами так, как тебе хочется. Вот некоторые полезные материалы.

- Бумага разных форматов и цветов.
- Ножницы, клей и клейкая лента.
- Дырокол.
- Обрезки тканей и лент.
- Книжки-раскраски.
- Карандаши, точилки и ластик.
- Маркеры, пастельные краски и кисти.
- Пуговицы, ненужные украшения, блестящие предметы.
- Перья.
- Глина для лепки.
- Все, что ты захочешь использовать!

Поезд мыслей

Воспринимай следующее упражнение как поезд с пунктом назначения «Правильный режим питания». Иногда он сходит с рельсов, теряется, или кто-нибудь его захватывает. Как видно из приведенного ниже примера, последовательность ведет от одного пищевого поведения к другому. Если ты научишься распознавать триггеры, из-за которых твой поезд сходит с рельсов, ты сможешь изменить свое поведение.

Изучи пример ниже, а затем выполни упражнение, внося в бланк максимально возможное количество подробностей. Не стесняйся!

Внутренние/внешние стрессоры: Прошлой ночью я спал(а) менее шести часов.

Событие-триггер: Зайдя в Instagram, я увидел(а) несколько фотографий друзей, которые отлично проводили время без меня.

Мысли и чувства: Пришла мысль, что я никому не нравлюсь, и мне стало одиноко.

Проблемное поведение: Поглощение большого количества еды, хоть есть и не сильно хотелось.

Последствия: Я беспокоюсь, что прибавил(а) в весе. Кроме того, мне некомфортно из-за тяжести в животе.

Желаемое поведение (способное привести к максимальным изменениям): Мои чувства были вызваны воспоминанием, а не реальной ситуацией. Я помню, как сказал(а) друзьям, что не могу пойти с ними, потому что у меня много домашки. И мне следует вовремя ложиться, чтобы выспаться. Я заметил(а), что уделяю больше внимания плохим новостям, когда мало сплю.

Поезд мыслей

Внутренние/внешние стрессоры: _____

Событие-триггер: _____

Мысли и чувства: _____

Проблемное поведение: _____

Последствия: _____

Желаемое поведение: _____

Еда — не поощрение

Старайся описывать события своей жизни, которые не имеют отношения к еде. Следующее упражнение поможет тебе научиться отсрочивать вознаграждение. Не падай духом, если поначалу не заметишь изменений в пищевом поведении. Если ты не сдашься, со временем эффект от этого упражнения проявится. Определи свой уровень голода, а затем зафиксируй любые мысли, которые пришли в голову.

Мой уровень голода: примерно 6, около получаса назад я съел(а) плотный обед.

Мысли, пришедшие в голову: Здорово было бы съесть сейчас карамель в шоколаде, которая лежит в холодильнике. Я думаю, надо съесть конфет, чтобы немного отдохнуть от учебы.