

Работа с лишним весом методами эмоционально-образной терапии (ЭОТ)

Евгений Величкин

Психолог клиники здорового питания «Фактор Веса», действительный член ППЛ

Характеристики людей с лишним весом из личной практики

Основные причины нарушения пищевого поведения и лишнего веса, выявленные в ходе личной практики с клиентами:

- ▶ **Нарушено понимание между голодом и аппетитом**
 - Голод — физиологическая необходимость
 - Аппетит — психологическая
 - У мужчин — «что поставили, то и ем», «как в армии», «еда – это топливо для организма» — часто отсутствует чувство голода и аппетита
 - У женщин — тяга к сладкому, вкусной пищи и перееданию — завышенный аппетит, часто при сниженном чувстве голода (эмоциональная связь психики и еды)

- ▶ **Неуважение, равнодушие к телу**
 - Равнодушное, пренебрежительное отношение к телу и организму
 - У женщин решения: «не надо заниматься своим телом», «после выхода замуж можно расслабиться», «после 40 лет можно не заниматься своим телом, так как молодость ушла»
 - Мужчины — курение, алкоголь, отсутствие физических упражнений

Характеристики людей с лишним весом из личной практики

- ▶ **Завышенные контроль, тревога, чувство вины**
 - Постоянный контроль голода и аппетита
 - Тревога (в основном у женщин — неприятие своего тела, срывы, чувство вины, постоянный поиск диет и мысли о снижении веса)
 - Ресурсы направляются на борьбу с подсознанием, телом, лишним весом, а не на решение ситуации
- ▶ **Поколенческие сценарии**
 - От родителей, бабушек, дедушек передаются интроекты голода, страха нехватки еды (голод из-за войны, голодомор, послевоенное время)
- ▶ **Защита от физического и морального насилия**
 - Распространено у женщин: вес в основном в верхней части тела как защита
 - Защита от критики, нападения, давления
- ▶ **Семейные традиции:**
 - Культ еды в семье
 - Сильные ожидания родителей к детям в отношении еды («доедать всё на тарелке», «не обижать маму», часто до чувства вины «мама готовила, надо кушать»)

Описание случая использования метода возвращения вреда своему телу



- ▶ Случай из практики с Ольгой, 34 года, 20 кг лишнего веса
- ▶ Образ лишнего веса выглядит как «неприятный большой кусок жира». Отношение Ольги к нему — отвращение
- ▶ Выясняем что это накопленные ненужная еда, алкоголь, отсутствие физических упражнений, пренебрежение своим телом, здоровьем, весом



- ▶ Для выяснения предыдущего решения (начало набора жира) используем метод «шаг назад в предыдущее состояние», где было принято решение иметь жир. Вышел образ девушки 18 лет, которая веселится, радуется, совершенно не думает о лишнем весе и о здоровье.
- ▶ В процессе работы у Ольги происходит осознание, что это было неправильно, не надо было оставлять своё тело, потреблять ненужную еду. Из образа 18-ти летней девушки находим образ вреда, который она причинила своему телу: **ненужная еда, алкоголь, равнодушие.**



У нас любовь втроем.
Я люблю себя, себя любит меня,
меня любит я. И мы счастливы!

И я люблю свое тело!

- ▶ При возвращении образов вреда происходит его трансформация на ресурсные состояния.
- ▶ **Новое решение:** «я люблю и принимаю своё тело. Забочусь о нём. Я не буду больше причинять тебе вред, не буду пренебрегать тобою. Ты у меня одно» На уровне действий: записаться в тренажёрный, больше проводить время на свежем воздухе, правильное питание
- ▶ В течение недели Ольга начала посещать в спортзал, бегать в парке, сильно сократила употребление вина. За 1,5 месяца снизила 10 кг

Описание случая использования метода работы с внутренним ребенком



- ▶ Случай с женщиной, Татьяна, 34 года, 15 кг лишнего веса. Постоянное сильное желание сладкого, часто не контролируемое. Пытается сдержать это усилиями воли, но случаются срывы
- ▶ Образ желания сладкого выглядит как «чудовище, с открытым ртом и большими зубами, которое всё поглотит, это у него инстинкты»



- ▶ В процессе работы предлагаю клиентке сказать ему хорошие слова, погладить его — образ успокаивается, чудовище становится «солнечным зайчиком»
- ▶ «Солнечный зайчик» сообщает, что ему нужны внимание, любовь, забота (в это время клиентка осознает, что почти не занимается собой, все время уходит на дом, семью, бизнес)



- ▶ Продолжает гладить и образ превращается в маленькую девочку, о которой клиентка будет заботиться и любить
- ▶ **Новые решения:** «я буду любить себя, чувствовать свое тело, не буду больше подменять любовь к себе на сладкое»
- ▶ Сразу пропало желание сладкого. На протяжении месяца желание не возникало и вес снизился на 6 кг.

▶ Благодарю за внимание!

Описание случая использования метода «возвращения подарков»



- ▶ Случай с женщиной, Ириной, 35 лет: регулярные «неконтролируемые механические насыщения едой», не может остановиться
- ▶ В процессе работы вышли на образ «насыщения» в виде голубого холодильника: 70% из этого было насыщение, 30% «убить время»



- ▶ С помощью вопроса, кому принадлежит образ «насыщения», выяснили, что образ **холодильника** принадлежит маме и вернули ей этот образ "насыщения"
- ▶ Пропало желание "механически поглощать еду»



- ▶ Оставшиеся 30%: посмотрели сколько энергии было вложено в «убить время» и **образ большого светлого шара забрала себе**. Эту энергию она направит на своих детей
- ▶ Новые решения: «мне не надо больше поглощать еду и убивать время, я ем столько сколько мне нужно и хочется»
- ▶ В течение 2-х месяцев дальнейшей работы желание не возникало