

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Мой способ похудения

Вот написал заголовок заметки и решил все-таки уточнить, не похудения, а обретение оптимального веса. На момент начала эксперимента вес у меня тоже был оптимальный. Он превышал 125 кг. Но он скорее оптимальный был для того способа жизни, который я вел, того способа мыслить который у меня был, того как я жил в своей жизни. Вот смотрел на себя и что видел? Мышцы есть, много, однако и много жира, который уже отчасти скрывает мышечный рельеф.

После всего этого ловил себя на том, что у меня как говорят психологи, включаются механизмы проекции. Как же мне иногда не нравятся толстые люди. И сам тут же вспоминаю про свое несовершенство. И знаю эти мысли – я ведь точно не такой.

Я пробовал разные методики, чтобы снизить вес, в том числе голодание, разные диеты. Однако эффект как правило был не очень длительным да и похудение давалось болезненно, приходилось себя все время ограничивать.

Когда я пошел на специализацию по «диалогово-феноменологической модели гештальт терапии» к Игорю Могилдину, мне удалось впустить в свою жизнь переживания. Я работаю психологом и в основном этот аппарат (переживание) я использую в работе со своими клиентами. Я и до обучения замечал, а во время обучения мне стало отчетливо видно, что многие переживания своей собственной жизнью я игнорирую или избегаю. Я отчетливо осознал, что многие эмоции отказывались переживать, а вместо этого предпочитаю их заесть. И мне пришла идея, а что если все, что ко мне приходит в виде эмоций переживать, то есть впустить их в мою жизнь, побыть в них, какими бы непереносимыми они не были. Сразу было достаточно тяжело, хотелось привычно заесть, убежать от переживаний. Затем все проще и проще и, в конце концов, это стало приносить свои плоды. Минус 10 кг за 1,5 месяца. И тенденция к уменьшению веса сохраняется. Причем мне сейчас достаточно просто проглотить много вкусностей, от которых раньше я просто не мог отказаться, сейчас они в большинстве своем меня оставляют равнодушным.

Моя жизнь становится все более насыщенной. Оказывается в моей жизни так много переживаний. Только по пути на работу гамма переживаний такая, что мама не горюй. И что характерно, если переживать свое состояние полностью, целиком отдавшись этому переживанию, то со временем картина меняется. Причем меняется в сторону, которую предсказать сложно. Например, переживаю я злость, даже если при этом мне некому поделиться в этот момент, и я остаюсь с этим переживанием один, но пускаю его в себя, то через некоторое время кроме злости появляется еще что-то. Это может быть удивление, сожаление, благодарность, отвращение, грусть. В общем, многое чего. Но факт остается фактом – предсказать какое переживание будет следующим практически невозможно. Да я думаю, что это и не важно, важно оставаться в этом переживании. И что самое интересное, любые переживания,

если от них не убегать, а жить в них, насыщают. Похоже человеку переживания нужны так же как еда. И зачастую мы готовы испытывать даже неприятные переживания, лишь бы они были. Но эта тема уже другой заметки.

И так резюмирую. Если не убегать от переживаний, а как только захотел заесть – остановиться, прислушаться к себе и побыть в тех переживаниях, которые осознаете, то вполне возможно, что вам и не понадобится отправлять в рот лишние калории. На себе проверил – работает. Сразу скажу, мне было и остается непросто. Не всегда получается четко дифференцировать эмоции. Иногда их действительно сложно переживать. Однако, даже переживая те эмоции, которые мне доступны, у меня получилось похудеть уже килограмм на 15, и я не намерен останавливаться. И еще мысль. У нас все-таки действительно оптимальный вес для того образа жизни, который мы ведем. Хочешь поменять вес – измени способ жить. И маленькая самореклама – если хотите научиться переживать, приходите ко мне. Как-то так.



Петров Сергей Викторович

Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 7 мая 2014, 887 просмотров

<https://www.b17.ru/article/19169/>