

Глава 16. РАЗРУШЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Если человек может противиться страсти, это не означает что у него сильная воля, это означает, что страсть слаба.

Ж. Руссо

Пищевая зависимость

Частным случаем такой пищевой зависимости может быть пристрастие к алкоголю. Уже одна такая зависимость может быть достаточно серьезной проблемой, требующей значительных усилий на ее устранение. Сильное эмоциональное влечение к отдельным продуктам — представляет серьезное препятствие для решения проблемы избыточного веса.

Женщина жалуется психиатру:

— В последнее время мой муж ведет себя очень странно: выпив кофе, он съедает фарфоровую чашку, оставляя только ручку.

— Странно, — говорит врач, — ручка самая вкусная часть чашки.

Упражнение «Вредные продукты»

1. Определите к каким продуктам у вас имеется пищевая зависимость.
2. Составьте список.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Психологическая коррекция

Предлагается три надежных техники для психологической кор-

рекции пищевой зависимости. Вы сможете самостоятельно ослабить зависимость к каждому продукту из списка, стать безразличным к его существованию, вплоть до создания отвращения.

1. Прочитайте каждый случай из практики (демонстрация) с реальным клиентом.
2. Изучите пошаговый алгоритм выполнения техники.
3. Выполните предложенное упражнение.

Техника «Безразличие»

Мы будем создавать безразличие на употребление конкретного продукта.

Демонстрация (соленая пища)

П: К какому продукту у тебя есть зависимость?

К: У меня к соленой пище.

П: Как насчет того, чтобы решить эту проблему прямо сейчас?

К: Давайте решим.

П: К какой именно соленой пище?

К: К самой разной.

П: Хорошо, с одной стороны, что у тебя есть такой большой выбор. Однако, давай на чем-нибудь остановимся конкретном. Что выбираешь?

К: Копченая красная рыба, балык. Он очень вкусный. Я могу его много съесть.

П: Чтобы ты хотела?

К: Быть безразличной.

П: Хорошо представь себе балык рядышком. Какой он имеет вид?

К: Коричнево-золотистый, румяная корочка, он пахнет... копченой рыбой.

П: Есть ли что-нибудь такое, необязательно из продуктов, что у тебя вызывает сильные неприятные сенсорные ощущения: образ, запах и вкус? Какой-нибудь продукт, да такой, чтобы один внешний вид его вызывал отвращение, неприязнь, брезгливость, тошноту.

К: Есть, вареное сало. Меня однажды вырвало, когда оно попало в тарелку с борщом.

П: Представь, огромный кусок вареного и желтого сала на большом расстоянии от себя. Создай такую картинку, что если он окажется вблизи, тебя станет тошнить от одного его вида.

К: Представила.

П: Закрой глаза и помести картину с балыком близко перед собой, и кивни головой, когда получится.

К: (Кивает головой)

П: А за первой картиной помести другую, на которой изображено сало. Так что картину с салом не видно, потому что картина с балыком загораживает ее. Поместила?

К: (Кивает головой)

П: Прodelай теперь в картине с балыком маленькую дырочку, так что ты теперь видишь маленький кусочек второй картины с салом. Сделала?

К: (Кивает головой)

П: А теперь, когда ты видишь балык и сквозь дырочку фрагмент другой картины, позволь маленькому отверстию быстро раскрыться и одновременно открой глаза. Прodelай так быстро...

К: (Вздрыгнула и открыла глаза).

П: Прodelай 5 раз эту процедуру с раскрытием отверстия самостоятельно.

К: (Прodelывает 5 раз)

П: Как теперь? Представь, балык. Что ты чувствуешь?

К: Не могу представить. Картинка далеко. Изменился цвет, она стала тусклой, темной. Если я пытаюсь приблизить картинку к себе, то появляется комок в горле... и подташнивает.

П: Так тебя устраивает?

К: Да.

Алгоритм «Безразличие»

1. Представьте себе образ продукта, к которому у вас есть зависимость (первая картинка).
2. Создайте мысленно образ продукта или вещества, к

- которому вы испытываете сильное отвращение (вторая картинка) на больном расстоянии от себя.
3. Закройте глаза. Поместите первую картинку совсем близко перед собой, так чтобы продукт стал соблазнительно близко. Поместите вторую картинку сразу за первой, близко к ней (но вы не видите ее).
 4. Сделайте на первой картинке, которую продолжаете созерцать, небольшую дырочку в центре, маленькое отверстие, через которое можно видеть фрагмент второй картинки.
 5. Быстро распахните отверстие и одновременно откройте глаза.
 6. Выполните несколько раз шаги с 3 по 5.
 7. Проверьте мысленно себя на восприятие вредного продукта. Если аппетит на него еще присутствует, то, вам следует вернуться к шагу 2 и более тщательно подобрать то, что вызывает отвращение, или более тщательно проделывать шаги с 3 по 5.

Упражнение «Безразличие»

1. Выберите продукт из списка, к которому есть зависимость.
2. Выполните рассмотренную технику.

Техника «Уничтожитель»

Мы создаем два якоря (два стимула): один — положительный, другой — отрицательный. А затем сталкиваем их между собой, как двух баранов лбами, чтобы искры посыпались. Один стимул нейтрализует другой и происходит взаимное уничтожение (коллапс, аннигиляция). Как будто два электрода с разными полюсами от аккумулятора соприкоснулись. Способ доступный и эффективный, однако, требует вашей внимательности и конкретности в действиях.

Демонстрация (зависимость к шоколаду)

П: Что ты хочешь?

К: Хочу быть безразличной к шоколаду.

- П:** Положи правую руку на колени, ладонью вверх. Возьми эту плитку шоколада левой рукой поднеси ко рту. Как ощущения?
- К:** Хочется откусить, даже слюна во рту появилась.
- П:** Сожми пальцы правой руки в кулак.
- К:** (Сжала пальцы в кулак)
- П:** Теперь положи шоколад на стол и разожми руку.
- К:** (Положила плитку шоколада на стол и разжала руку).
- П:** Выбери вещество, очень гадкое по запаху и вкусу.
- К:** Ага, выбрала, действительно неприятно. Сказать вам, что выбрала?
- П:** Пусть останется твоей тайной. Закрой глаза и положи левую руку ладонью вверх на колено.
- К:** (Закрывает глаза и кладет левую руку на колено ладонью вверх)
- П:** Теперь представь гадкое вещество во рту, и, когда станет противно, то сожми левую руку в кулак.
- К:** (Морщится и сжимает руку) Фу, какая гадость.
- П:** Теперь разожми руку о открой глаза.
- К:** (Открывает глаза)
- П:** Положи левую и правую руки на колени. Теперь закрой глаза. Начни одновременно и медленно сжимать пальцы рук в кулаки. Наблюдай за образами, звуками, ощущениями... И когда сожмутся в кулаки, просто наблюдай. Тебе ничего не надо более делать, только наблюдать.
- К:** (Меняются выражение лица, дыхание. Прошла одна минута. Делает глубокий вдох)
- П:** Хорошо, разожми кулаки и открой глаза.
- К:** Странные ощущения и образы.
- П:** Проверим результат нашей работы? Возьми плитку шоколада.
- К:** (Берет, смотрит на нее)
- П:** Хочется откусить то, что держишь в руке?
- К:** Не знаю.
- П:** Проверь. Начни подносить кусок шоколада ко рту.
- К:** (На расстоянии 30 см рука останавливается).
- П:** Что такое?
- К:** Меня начинает тошнить.

П: Хочется съесть маленький кусочек?

К: Фу!

Алгоритм «Уничтожитель»

1. Положите правую руку на колени ладонью вверх. Возьмите левой рукой продукт, к которому есть зависимость. Когда появится ощущение, чувство аппетита, то сильно сожмите правую руку в кулак на 2–3 секунды. Затем разожмите руку.
2. Положите теперь левую руку на колени ладонью вверх. Выберите продукт или вещество, к которому у вас есть сильное отвращение. Представьте (можно с закрытыми глазами) себе его образ, запах, вкус, почувствуйте отвращение, как вас тошнит. . . когда станет противно, когда почувствуете отвращение, то сожмите руку в кулак и разожмите его.
3. Закройте глаза. Медленно начните сжимать ладони рук в кулаки. Сделайте в голове тихо, отключите внутренний диалог. Наблюдайте за своими ощущениями, образами. Когда сожмете руки в кулаки, то несколько минут побудьте в таком состоянии, пока идет процесс нейтрализации вредного продукта.
4. Откройте глаза. Теперь подумайте об исходном продукте. Как изменилось восприятие продукта? Если зависимость еще присутствует, то вернитесь и снова выполните пункты 2–3 с новым сильным противоядием.

Упражнение «Уничтожитель»

1. Выберите продукт из списка, к которому есть зависимость.
2. Выполните рассмотренную технику.

Техника «Отвращение»

Следующая техника «Отвращение», достаточно проста для самостоятельного исполнения и сильна по эффективности.

Демонстрация (пирожки)

П: К какому продукту у тебя пищевая зависимость?

К: К пирожкам.

П: К каким пирожкам?

К: К домашним пирожкам. С детства, у нас всегда мама пекла пирожки. Больше всего люблю пирожки с мясом.

П: Вытяни левую руку, в которой обычно держишь пирожок, ладонью вверх.

К: (Вытягивает левую руку)

П: Представь на ладони пирожок с мясом. Как он выглядит? Как пахнет? Что хочется?

К: Хочется съесть его.

П: Насколько сильно желание по 10-бальной системе.

К: На 10 баллов, сильное желание (Проглатывает слюну).

П: Хорошо. Теперь вытяни правую руку ладонью вверх.

К: (Вытягивает правую руку)

П: Представь, на ладони то, что будет от пирожка через некоторое время, когда ты сходишь на унитаз. Как выглядит? Какой запах?

К: (Морщится)

П: Теперь закрой глаза.

К: (Закрывает глаза)

П: Соедини ладони и наблюдай за ощущениями одну минуту.

К: (Соединяет ладони)

П: (Через минуту) Открой глаза и разомкни руки. Какие ощущения?

К: Пока не знаю.

П: Подумай о пирожках, что с твоей зависимостью?

К: (Брезгливо морщится) Могла бы, наверное, съесть, но мне не хочется сейчас.

П: Насколько баллов зависимость к пирожкам с мясом сейчас?

К: На один балл максимум. Спасибо.

Алгоритм «Отвращение»

1. Вытяните руки ладонями вверх.
2. На левую ладонь положите воображаемый продукт, к которому есть зависимость. Как он выглядит? Как пахнет?

3. На правую ладонь мысленно положите то, что будет от продукта, когда он попадет в унитаз. Как выглядит? Какой запах?
4. Закройте глаза и медленно соедините ладони в рукопожатии на 1–2 минуты. Наблюдайте за своими ощущениями.
5. Откройте глаза. Проверьте, что изменилось, как воспринимается данный продукт сейчас.

Упражнение «Отвращение»

1. Выберите продукт из списка, к которому есть зависимость.
2. Выполните рассмотренную технику.