

Олеся Галькевич
психолог



ТАРАКАНЫ В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ И ЛИШНИЙ ВЕС

**15 ИСТОРИЙ ПОБЕД
НАД ЛИШНИМ ВЕСОМ
С ПСИХОЛОГОМ**

**Найди свои
настоящие причины,
по которым ты
не можешь похудеть!**

Вторая книга из серии
2

Олеся Галькевич
Тараканы в твоей
голове и лишний вес 2
Серия «Тараканы в твоей
голове и лишний вес», книга 2

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66993404

Аннотация

Если ты хочешь вернуть стройность. Перепробовала все, что можно, и вес вернулся. То эта книга – для тебя! Психология похудения. Приглашаю в свой кабинет подслушать истории других женщин. Как мы нашли тараканов в их головах, которые мешали похудеть, и подружиться с ними! Прочитай, может, среди этих историй есть очень похожая на твою? И тебе тоже удастся разобраться со своим весом? Вторая книга серии с реальными историями отлично дополняет первую, в которой я подробно расписала теорию и упражнения.

Содержание

Как появилась идея этой книги	4
Чего в этой книге точно нет	9
Конфиденциальность	10
Как эта книга связана с первой	19
Для кого эта книга и кому не надо ее читать	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Олеся Галькевич Тараканы в твоей голове и лишний вес – 2

Как появилась идея этой книги

Я – психолог. Работаю с людьми с лишним весом и помогаю им похудеть, решая их психологические причины лишнего веса.

Моя первая книга появилась любопытным, совершенно незапланированным способом в 2019 году. Все пошло не так, как надо, текст переписывался несколько раз. Сама идея полностью поменялась за два месяца до публикации. И в результате я написала вообще не то, что хотела изначально.

И именно такая, неожиданная для меня, книга получила большой успех у читателей! Вошла в рейтинг Forbes как самая продаваемая новинка электронных книг 2020 года. И стала победителем в конкурсе нон-фикшен произведений «Это факт! 2020».

Часто авторы нон-фикшен пишут в предисловиях, что им не хватало в свое время книги, в которой было бы собрано все от корки до корки по определенному вопросу. Чтобы можно было взять одну книгу в руки (или скачать на теле-

фон), прочитать, и все в голове встало бы на свои места по этой теме.

Моя личная история – такая же, как у миллионов других женщин.

Была стройной. Беременность, роды, хронический стресс. Итого – восемьдесят килограммов при росте 174 см. Хотела похудеть и прошла по обычным кругам ада: диеты, фитнес, ходьба, попытки правильного питания, рацион питания от диетолога, новая диета. Качели веса, то минус, то возврат. Поработала с психологом по другим вопросам, не про похудение, а про семейные отношения. И вдруг получилось незаметно для себя скинуть первые кг. После этого снижение веса пошло эффективнее.

По итогу, я хотела написать что-то типа «Библии похудения». Потому что нет такой книги (или курса), где проблема лишнего веса была бы рассмотрена комплексно: и психология, и питание, и сон, и диагнозы, и прием специфических медикаментов. Ведь все это ВМЕСТЕ влияет на набор веса и на то, как именно его надо сбрасывать в каждом конкретном случае. Нигде нет в одном месте собранной информации, как понять, какие факторы именно у меня и как худеть именно мне с учетом моих особенностей? Что «чинить» сначала: сон, щитовидку, кортизол или идти к психологу?

Именно такую книгу мне хотелось написать. Но вышло по-другому! Сначала получилось о главном (на мой взгляд, конечно).

О психологических причинах лишнего веса.

Вот об этом: «Я все понимаю! Знаю, как надо! Но не могу себя заставить. Более того, как только собираюсь “сесть” на ПП или уменьшаю количество перекусов, меня начинает просто переть на “зажоры”! А потом я утопаю в такой вине и стыде за свое поведение, что могу их заглушить только следующей порцией еды и сладкого!»

В первой книге «Тараканы в твоей голове и лишний вес» я показываю, как психологические причины управляют вашими руками, которые наливают третью кружку чая, накладывают второе пирожное, вторую полную тарелку пюре с двумя «не-ПП» котлетками на ужин. И при этом вы смотрите на свои руки, понимаете, что вот этого не надо делать, и с легким изумлением продолжаете есть.

После ее публикации мне многие читательницы пишут. И часто это вот так:

«Олеся, спасибо! Спасибо прекрасной женщине за прекрасную книгу! Я, если честно, в легком шоке! Я действительно теперь понимаю, что у меня переедание от психологических проблем! Я согласна, что дело может быть в моих ... (отношениях с мамой, мужем, ребенком, папой, на работе...)! Очень похоже на то! Но что дальше? Как и что мне с этим делать?»

После кучи таких отзывов я поняла, что ок, люди связали свои переедания и срывы с настоящими «триггерами» и вторичными выгодами. Именно для этого я включила в книгу

13 упражнений для определения психологических причин лишнего веса. И они отлично сработали!

Но что дальше?

Не у всех есть готовность и деньги, чтобы идти на индивидуальную работу к психологу.

У большинства тех, кто мне писал, нет опыта работы с психологом, они не представляют, как это на самом деле. Зато есть искаженное представление о том, что происходит на консультациях.

Люди считают, что они что-то расскажут, а психолог свой очевидный совет посоветует. Типа: «У вас в детстве были проблемы, вас родители недолюбили, и детские травмы были. Поэтому вы выбрали мужа, который вас тоже недолюбливает, и поэтому вы едите, когда волнуетесь, раздражены или в тревоге. Вам надо это осознать. Потом все время включать осознанность. И не есть когда вы в эмоциях. Надо правильно отреагировать эмоции».

Люди справедливо полагают, что «Я все понимаю. Я все знаю! Но как это реализовать в жизнь??? Зачем мне идти к кому-то, кто за деньги скажет мне то, о чем бесплатно кричат из каждого утюга и интернета?»

Так я поняла, что нужна еще одна книга.

В которой надо рассказать, как на самом деле психолог работает с людьми. И что это вовсе не советы, а активные действия, после чего переживания прекращаются сами. Так как их причины уходят. Растворяются в результате работы с пси-

хологом.

Она основана на реальных историях моих клиенток. В каждой истории я расписываю пунктики, над которыми мы работали. И показываю результаты, которых достигли.

Я пишу эту книгу, чтобы после прочтения ты:

1. Увидела конкретные примеры, как работает психолог со своими клиентами и как у человека получается в итоге разобраться со своими проблемами и похудеть. Или не похудеть (спокойно, чуть позже все объясню «на пальцах»). Считай, что ты незримо поприсутствуешь в кабинете психолога и увидишь все изнутри.

2. Увидела и поняла структуру и основные, самые острые проблемы, которые часто стоят за набором веса и возникновением «острого периода». Острым периодом я называю эпизоды, когда, например, ты за 1–3 месяца стабильно набираешь вес, по 1–5 кг за месяц, и это не длительный отпуск в Турции по системе «все включено».

3. Поняла, в каких случаях человек, скорее всего, не сможет разобраться в своих проблемах лишнего веса самостоятельно и нужно идти за помощью к психологу.

4. Проверила свою ситуацию с весом: ты скорее сможешь разобраться с психологическими причинами сама? Или нет?

5. Я дам тебе конкретные рекомендации, что стоит сделать самой, в любом случае. Какие конкретно действия обязательно помогут тебе лучше разобраться со своими тараканами в голове, которые мотивируют тебя переедать.

Чего в этой книге точно нет

Я разбираю в этой книге только психологический аспект лишнего веса.

Очевидно, что не все люди с лишним весом имеют его из-за психологических причин.

И одна из историй как раз про то, как мы с клиенткой разобрались, что в ее случае нет связи лишнего веса и психологии. В результате она успокоилась, перестала тратить силы на рефлекссию и похудела просто из-за корректировки питания.

В этой книге не учитываются такие факторы, влияющие на лишний вес, как:

- генетика;
- медицинские диагнозы;
- некачественный сон (из-за которого тоже физиологически можно набирать вес, что бы вы ни делали с едой);
- гормональный дисбаланс;
- некоторые медикаменты, на фоне которых также набирается вес.

Если у вас эти причины лишнего веса, то их мы не можем убрать психологическим инструментами. Хотя сон может наладиться с решением психологических проблем. Но если есть что-то из вышеописанных пунктов, вам придется решать и их, и психологические проблемы (если они есть).

Конфиденциальность

«Это реальные истории людей? Клиентов психолога?» – спросишь ты.

Отлично, что ты задала этот вопрос!

Надеюсь, ты понимаешь, что история каждой клиентки может занять целую книгу. И получится увлекательная художественная книга о проблемах и эмоциональных горках со страданиями, взлетами, падениями и героическими преодолениями. Ведь это настоящая история жизни человека! История самого важного для него. А самое важное – это всегда куча слов и эмоций.

Поэтому я сокращала. Упрощала или усиливала некоторые вещи в примерах клиентов. Это первое.

Второе. Психолог гарантирует конфиденциальность своим клиентам: все, что озвучено, сделано, выражено, показано клиентом на консультации, гарантированно не должно выйти за пределы кабинета или «экрана монитора» при работе онлайн.

Как же тогда я могу публиковать подробности жизни людей без их на то согласия? Нарушая собственные принципы работы?

Ответ прост. С конфиденциальностью все в порядке. Объясняю, как я писала, чтобы скрыть все, что могло бы выдать реальных людей.

У людей на самом деле не так уж много проблем. Их можно буквально по пальцам пересчитать. Какие-то из них встречаются чаще, какие-то – реже, но повторяются все. Воистину, нет ничего нового на земле. Все уже когда-то с кем-то было.

Суть конфиденциальности в том, чтобы невозможно было опознать конкретного человека в какой-то истории.

Персональные данные – это сведения, относящиеся именно к конкретному лицу. Обеспечение конфиденциальности – это предотвращение разглашения информации именно о конкретном лице. Его персональной информации. Так как такое разглашение может навредить репутации этого лица.

Для обеспечения этой конфиденциальности я:

- обезличила все истории;
- смешала факты из разных историй;
- добавила свою интерпретацию;
- убрала все цитаты, которые могли бы указывать на конкретного человека;
- перемешала факты биографии разных людей.

Таким образом, я сделала полностью невозможным узнавание какого-то конкретного человека в моих историях.

Для людей очень важны именно детали и чувства, которые они испытывают от каких-то своих проблем. То, какими словами каждый конкретный человек описывает их, как раз и дает возможность знакомым узнать конкретную персону.

Именно такие нюансы и детали я и не публикую! Вы уви-

дите, что я в своих историях говорю обобщенно, не пускаюсь в мелкие подробности, краски, описания конкретного человека. И именно отсутствие таких тонкостей не позволяет узнать личность человека, о котором я пишу.

Также я не публикую истории, которые в моей практике случались в «единственном экземпляре». Особенности истории, которые можно узнать.

Я специально выбрала именно типичные, повторяющиеся примеры.

Например, историй, когда ко мне приходит человек, у которого вес идет вверх последние два месяца, и мы в результате работы оплакиваем смерть очень близкого человека, которую по каким-то причинам не удалось отгоревать вовремя, у меня больше двадцати.

Историй про наедание килограммов, связанное с несправедливым ощущением от потери работы, – больше двадцати.

Историй про обиды на мужа – не счесть! Три из четырех.

Историй про обиды на маму – не счесть. Каждая.

Историй про вес из-за трудностей материнства – тоже очень много, две из трех.

Историй про депрессивные периоды жизни, когда человеку «не за что ухватиться» и по всем фронтам просадка, нет энергии и сил ни на что, и из-за этого еды очень много в его жизни, – не счесть.

Я консультирую людей по проблемным вопросам с 2014 года. За это время у меня собралось множество исто-

рий.

Продолжим теперь про реальность историй. Раз я многое смешала и обезличила, насколько все-таки реальны истории, которые я описываю в этой книге?

Абсолютно реальны!

Все события, которые я описываю, действительно происходили.

Нюанс только в том, что истории перемешаны. Это значит, что, например, события в жизни одного клиента могут быть разделены на несколько разных историй. Но так, чтобы точно было невозможно узнать конкретного человека и его жизненные проблемы.

Работая практикующим психологом, я знаю такое количество историй, такое количество совпадений, жизненных ярчайших проблем, взлетов и падений, что хватило бы на целую библиотеку! Более того, после каждой консультации я конспектирую основные тезисы и сохраняю всю историю в своих документах. Для того чтобы перед следующей консультацией качественно погрузиться в жизнь человека снова и эффективнее работать.

Поэтому каждое событие – реально.

Но «комплект» событий в каждой истории – это калейдоскоп. Созданный так специально, чтобы никто не смог узнать реального человека.

Естественно, будучи специалистом в сфере человеческого поведения и чувствования, я складывала истории грамотно,

с профессиональной точки зрения.

То есть события из жизни мегаэмоционального и энергичного человека я не складывала в одну историю с событиями человека в состоянии хронической депрессии. Психологические портреты клиентов выдержаны верно.

Таким образом, в моих историях описаны типовые случаи, реальные события и реальные результаты. При этом они все обезличены. Имена, которые указаны, придуманы мной.

Чтобы еще больше снять налет волшебности и эзотеричности с работы психолога, хочу дать по пунктам основные человеческие проблемы. Их можно сгруппировать по двум (конечно же, как минимум по двум) критериям: по «глубине» проблемы и по сфере возникновения.

По глубине проблемы бывают:

1. Проблемы при общении с другими людьми (когда человек не умеет или боится донести свою позицию, свои мысли, свои потребности другому. Соответственно, ему нужно научиться паре – тройке приемов и методов коммуникации, и вуаля, проблемы уменьшаются на порядок).

2. Проблемы с эмоциями (когда человек не может владеть собой или в силу черт характера, или в силу проблем в родительской семье). И в первом и во втором случае человеку надо учиться идентифицировать свои эмоции и либо учиться навыкам справляться с ними (если вопрос характера), либо вместе со специалистом перепроживать некоторые события и учиться выдерживать неприятные эмоции – и таким обра-

зом улучшать свое базовое эмоциональное состояние.

3. Полученные в детстве или взрослом возрасте той или иной силы психологические травмы (переживания). Разовые или хронические. Сюда же относятся последствия и просто длительного хронического стресса.

Обращаю внимание, что классификация – моя собственная. При этом «не норму», отклонения в психиатрическом смысле, я в нее никак не включала. В этой книге – только про норму. Не про патологию.

И вторая классификация – по «сферам», в которых возникают проблемы:

1. Неудовлетворительные семейные отношения (когда еще нету разводов и/или измен, и/или алкоголя, и люди пока еще замалчивают, но продолжают жить вместе).

2. Проблемы, когда человек не может построить отношения, которые ему хочется (не может встретить партнера; встречает и входит в отношения с «неподходящими» партнерами; постоянные расставания или «пропадания» партнеров).

3. Развод.

4. Измена.

5. Алкоголь.

6. Наркотики.

7. Отношения с родителями, сепарация от них.

8. Проблемы с работой, профессионализмом.

9. Кризисы возрастные, потеря смысла жизни.

10. Проблемы с самооценкой (ощущением собственной ценности в этой жизни).
11. Проблемы с финансами.
12. Проблемы с зависимостями (кроме алкоголя).
13. Проблемы с созависимостью.
14. Смена места жительства.
15. Потеря или смена работы (независимо от причин).
16. Военные и гражданские конфликты, прямо или косвенно затрагивающие человека.

Проблема лишнего веса – в подавляющем большинстве это симптом других проблем, источники которых мы находим именно в перечисленных пунктах.

А глубина и трудность избавления от них (а после, соответственно, избавление и от лишнего веса) зависит от того, насколько трудна и глубока проблема по первой классификации.

У человека обычно бывает одна или несколько проблемных сфер, в каждой из которых проблемы могут быть на разном уровне.

Соответственно, и сложность избавления от лишнего веса зависит от общей суммы проблем и их глубины.

Вы можете заметить, что в 16 пунктах нет пункта про проблемы с детьми. Объясняю.

Проблемное поведение детей до подросткового возраста – это симптом того, что есть проблемы в отношениях в семье, между родителями. И даже если психолог попробует «почи-

нить» поведение ребенка, это не закрепится надолго. Ведь ребенок вновь вернется после консультации у психолога в свою семью, в которой есть «непочиненные» родители, которые и создают проблемный фон. Чинить надо только родителей и их отношения. В очень большом количестве случаев поведение ребенка нормализуется автоматически.

Проблемное поведение детей после девяти лет – результат закрепившегося воспитания и копирования принципов жизни и мировоззрения родителей и важных для подростка людей. Здесь по итогу мы также выйдем на то, что работать надо как вместе «психолог + родитель + подросток», так и отдельно «психолог + родитель» и «психолог + ребенок».

Итог: если вам кажется, что вы переедаете и имеете лишний вес из-за ваших детей, то решение этих психологических проблем все равно будет находиться в вашей зоне влияния в первую очередь и именно по вышеперечисленным 16 пунктам. Невозможно починить поведение ребенка, и от этого родитель перестанет переедать. Надо сначала чинить родителя. А он чинится по 16 пунктам. Потом родитель прекращает (уменьшает) переедание. И уже потом (часто автоматически) меняется поведение и внутреннее состояние ребенка.

Подытожу.

Типичные примеры и клиентские истории, которые я рассказываю во второй части книги, – реальные, но полностью обезличены. Имена вымышлены. Нет ни одной истории, ко-

торая полностью бы повторяла конкретного клиента из моей практики. События перемешаны. А цитаты, которые я привожу, также взяты из разных историй разных людей. Некоторые из них – наполовину придуманы мной лично.

Таким образом, я ни в чем не нарушаю принцип конфиденциальности в своей работе. И соблюдаю обязательства и гарантии конфиденциальности, которые даю своим клиентам.

Если кому-то покажется, что чья-то история – вот прямо точно про вас, просто знайте: есть очень много людей, истории лишнего веса которых похожи на вашу. И это классно! Это значит, что и у вас все получится!

Как эта книга связана с первой

Это продолжение моей первой книги «Тараканы в твоей голове и лишний вес». Здесь я подробно раскрываю конкретные жизненные ситуации людей с лишним весом и показываю психологические причины их полноты.

Если в первой книге был просто дан список из 31 психологической причины лишнего веса с описанием каждой в три предложения, то здесь – развернутый анализ топовых причин на примерах сессий с клиентами. А также доступные объяснения, кто сможет сам проработать свои пси-причины, а кто, скорее всего, нет.

Повторения содержимого первой книги здесь *нет*.

Читать можно сначала эту, потом первую. Разницы нет. Но все-таки лучше начать с первых «Тараканов».

Для кого эта книга и кому не надо ее читать

Как бы странно и слишком обобщающе это ни звучало, но количество психологических проблем (а следовательно, и скорость и трудность сброса лишнего веса) напрямую зависит от... количества лишних килограммов!

Конечно, есть дополнительные факторы. Но я не могу здесь учесть каждый случай, поэтому мне приходится обобщать. В том числе, чтобы донести основную мысль! И показать структуру проблемы веса.

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.