

Joseph Ciarrochi
Ann Bailey
Russ Harris

POŻEGNAJ WAGĘ

Jak wykorzystać techniki **ACT** w odchudzaniu
i utrzymaniu wymarzonej sylwetki

Przekład: Ilona Jurkiewicz-Buchała



Sopot 2019

Tytuł oryginału: *The Weight Escape*

Copyright © Ann Bailey, Joseph Ciarrochi & Russ Harris, 2014.

First published by Penguin Group (Australia). This edition published by arrangement with Penguin Random House Australia Pty Ltd.

Copyright © for the Polish edition by Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, sp. z o.o. Sopot 2018.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.

Wydanie pierwsze w języku polskim 2019 rok

Przekład: Ilona Jurkiewicz-Buchała

Redaktor prowadzący: Patrycja Pacyniak

Redakcja: Katarzyna Rojek, Patrycja Pacyniak

Korekta: zespół

Skład: Tojza

Projekt okładki: Monika Pollak

Zdjęcie na okładce: © Getty Images

ISBN 978-83-7489-801-0

Druk i oprawa:

Abedik SA

ul. J. Gutenberga 5

62-023 Żerniki k. Poznania

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.

ul. J. Bema 4/1a

81-753 Sopot

e-mail: gwp@gwp.pl

www.gwp.pl

Spis treści

Wstęp	9
Część 1	
Uwolnić się	23
Rozdział 1	
Określenie własnych celów i wartości	25
Rozdział 2	
Odzyskanie siły	51
Rozdział 3	
Poszukiwanie punktu przełomowego	69
Rozdział 4	
Ucieczka z klatki	83
Rozdział 5	
Okiełznanie elastyczności	105
Rozdział 6	
Słuchanie własnego ciała	127
Część 2	
Stworzyć nowe życie	143
Rozdział 7	
Kształtowanie nawyku uważności	145

Rozdział 8

Upraszczenie trudnych wyborów 165

Rozdział 9

Szukanie trwałej motywacji 177

Rozdział 10

Zaspokajanie prawdziwego głodu 189

Rozdział 11

Poprawa własnego życia 209

Rozdział 12

Znalezienie wiary i odwagi 217

Aneks 1

Siedmiodniowy program pożegnania z wagą 223

Aneks 2

Wytyczne żywieniowe 253

Podziękowania 262

Bibliografia 263

Indeks osobowy 274

Indeks rzeczowy 277

Wstęp

To nie jest książka o diecie

Ile jeszcze książek na temat diety musimy kupić, zanim zrozumiemy, że nic nam one nie dają? Jak długo jeszcze będziemy powtarzać cykl rygorystycznego przestrzegania diety, chudnięcia, tycia... a następnie krytykowania siebie za to, że nie udało nam się utrzymać pożądanej wagi? Czy chcemy, żeby nasze życie toczyło się wokół tego? Czy jakaś następna książka o diecie rozwiąże nasz problem?

Informacje na temat różnych diet można znaleźć wszędzie – na półkach w księgarni, na stojakach z czasopismami, w reklamach telewizyjnych, w internecie, na ustach członków rodziny, przyjaciół i znajomych. Dobrze wiemy, co powinniśmy robić. Powinniśmy jeść więcej owoców i warzyw, unikać nadmiaru soli i ograniczyć spożycie słodzonych napojów oraz innych wysokokalorycznych produktów. Wiemy, że powinniśmy więcej ćwiczyć. Jednak to, co **wiemy**, i to, co **robimy**, to zupełnie dwie różne rzeczy. Ponad 60% z nas ma nadwagę. Gdyby wystarczyła wiedza, że powinniśmy mniej jeść i więcej się ruszać, czyż sami nie rozwiązalibyśmy już tego problemu? Coś stoi między nami a celami naszych diet i ćwiczeń. Tym czymś jest **psychologia**.

Ta książka nie traktuje o diecie. Ona traktuje o wypełnieniu psychologicznej luki między tym, co chcemy robić, a tym, co w rzeczywistości robimy. Ta książka skupia się na zdrowiu i diecie, ale umieszcza zdrowie i dietę w szerszej perspektywie życiowej. W końcu powstała po to, by pomóc ci zbliżyć się do życia, które ma sens i wartość.

Większość z nas żyje tak, jakby życie miało trwać wiecznie. Czekamy na dzień, gdy będziemy dość dobrzy albo dość szczupli i będziemy mogli dać

sobie przyzwolenie, by zacząć żyć. A może nie musimy czekać na odpowiednią wagę i jesteśmy w stanie zacząć żyć pełnią życia już teraz, w tej właśnie chwili?

Życie tu i teraz może okazać się jednym z największych wyzwań dla człowieka. Aby zilustrować tego rodzaju abstrakcyjne idee, zamieściliśmy w książce wiele krótkich historii zaczerpniętych z naszych doświadczeń oraz z doświadczeń osób, z którymi pracowaliśmy. Gdy będziesz czytać te historie, zastanów się, na ile odnoszą się one do ciebie i twoich zmagañ. Być może nie będą identyczne z twoimi przeżyciami, ale będziesz w stanie znaleźć w nich wystarczająco dużo podobieństw do swojego życia, by wyciągnąć z nich wnioski. Oto pierwsza taka historia.

Historia Sandry: powolny rozpad

Sandra jako trzyletnia dziewczynka miała zwykłe potrzeby. Chciała się bawić i chciała, by inni się z nią bawili. Chciała być kochana i otaczana troską. Wspięła się na drzewa i balansowała na pnioskach. Uwielbiała grać z tatą w piłkę. Kochała jeść sernik i nie znosiła lodów o smaku miętowym. Bez skrępowania biegła nago, zwłaszcza wokół domu, tańczyła i dużo śpiewała. Również dużo płakała. W końcu wiele spraw nie szło po jej myśli. Trzyletnia Sandra była kłębuszkiem emocji, energii i ruchu. Była kompletną całością.

Dzisiaj, w wieku trzydziestu jeden lat, Sandra nadal jest kompletną całością, ale o tym nie wie. Nie znosi wyglądu własnego ciała i unika patrzenia w lustro. Czuje, jak jej uda ocierają się o siebie podczas chodzenia. „Po co tyle zjadłam na lunch?” – pyta siebie ze złością. Siostra mówi jej, że powinna „zająć się sobą”, i poleca nową książkę na temat diety. Potem Sandra włącza telewizor i widzi, jak szczupli aktorzy zakochują się w szczupłych aktorkach.

Samotna, zła, spragniona miłości Sandra otwiera książkę na temat diety. „Zdyscyplinuję się. Będę chuda, choćbym miała paść” – mówi do siebie.

Dwa miesiące później Sandra przeszła metamorfozę. Waży dwanaście kilogramów mniej. „Wow, wyglądasz świetnie. Wiesz co? Mam kolegę, który byłby dla ciebie idealny” – mówi jej siostra. Sandra wie, że powinna czuć się szczęśliwa, ale ku swojemu zdziwieniu jest nadal zła i na dodatek zdezorientowana. Ludzie komentują jej dobry wygląd, ale ona wcale dzięki temu nie

czuje się lepiej. Teraz, zamiast cieszyć się wagą, zastanawia się: „Co oni myśleli o mnie wcześniej?”.

Sandra przestaje chudnąć. Podekscytowanie znika. Z powodu diety kobieta nie może jeść ulubionego deseru (sernik) ani innych produktów, które uwielbia (ryż, bataty). Dieta sprawia, że jest głodna i poirytowana. Co jednak najtrudniejsze, mimo utraty wagi Sandra nadal jest samotna. Właściwie to czuje się jeszcze bardziej osamotniona niż przedtem, ponieważ teraz wie, że przed dietą wszyscy uważali ją za grubą. Dieta zmieniła jej życie na gorsze. „Mam dość bycia grzeczną dziewczynką” – mówi Sandra pewnego wieczoru i zjada kawałek sernika. W ciągu dwóch kolejnych tygodni stopniowo odpuszcza sobie dietę. Wraca do poprzedniej wagi, a następnie przybiera pięć dodatkowych kilogramów.

Sandra siedzi w fotelu i ogląda w telewizji reklamę sprzętu do ćwiczeń, który podobno usuwa tłuszcz z brzucha w zaledwie piętnaście minut dziennie. „Może to jest rozwiązanie” – myśli.

Wydostać się z pułapki wagi

Co ogranicza tak bardzo nasze pole widzenia, że nie zauważamy niczego innego oprócz diety i swojej wagi? Co stało się z resztą naszego życia? I dlaczego wracamy ciągle do diet cud i do szaleńczych treningów, skoro doskonale wiemy, że **na dłuższą metę** nie działają?

Odpowiedź jest prosta: jesteśmy ludźmi. Wszyscy czasem się blokujemy. Wszyscy stajemy się mało elastyczni, tracimy kontakt z tym, na czym nam zależy, i działamy bezskutecznie, co ostatecznie zwiększa ból i cierpienie.

W tej książce przedstawimy wyjątkowe aspekty ludzkiej biologii i kultury, które prowadzą do takiego stanu rzeczy. Pokażemy ci, jak i dlaczego wpadamy w pułapkę wagi – utykamy w destrukcyjnym cyklu bycia na diecie i długofalowego przybierania na wadze. Pokażemy ci też, jak wydostać się z tej pułapki – jak się odblokować oraz stworzyć bogate, spełnione i wartościowe życie. Utrata wagi na pewno będzie częścią nowego stylu życia, ale nie jedyną jego składową; nie można skutecznie rozwiązać problemu schudnięcia, nie biorąc pod uwagę całego życia.

Przecież żołądek jest częścią ciebie. Tak jak uda czy pośladki. To są części kompletnej całości, jednej i tej samej osoby – ciebie! Osoby, która kocha i czuje się samotna, odczuwa stres i ulgę, mnóstwo sprzeczności i paradoksów. Chodzi tutaj o coś więcej niż tylko o wagę i sylwetkę. Masz znacznie bardziej złożone potrzeby niż te, które można zaspokoić, po prostu zmniejszając rozmiar żołądka.

Diety cud właśnie dlatego tak często są nieskuteczne, że koncentrują się tylko na tym, co wkładamy do ust. Wskazują, co mamy jeść, a czego nie. Jakbyśmy byli jedynie maszynkami do jedzenia. Gdyby to było takie proste, nie mielibyśmy problemów z wagą. Posiadanie nadwagi nie byłoby **normą**. I nie istniałby wart wiele miliardów dolarów przemysł dietetyczny ani nie byłoby dziesiątków tysięcy produktów związanych z dietami do kupienia w sklepie internetowym Amazon. To oczywiście prowadzi nas do pytania...

Co wyróżnia naszą książkę?

Nasz poradnik zawiera wyjątkowy program dobrego samopoczucia i utraty wagi. Pokaże ci, dlaczego tak wiele popularnych przekonań na temat odchudzania jest po prostu błędnych. Czy myślisz na przykład, że musisz mieć pozytywne nastawienie, zanim zaczniesz tracić na wadze? Czy uważasz, że trzeba być dla siebie surowym, by wytrwać w dążeniu do swoich celów? Czy sądzisz, że kluczem do sukcesu jest odmawianie sobie pewnych produktów, które uwielbiasz jeść? Czy uważasz, że głównym powodem, dla którego nie udaje ci się wytrwać na diecie, jest brak motywacji i dyscypliny? Że aby schudnąć, musisz wyeliminować zachcianki i w ogóle ochotę na jedzenie? Wszystkie te popularne założenia są błędne i właśnie z tej książki dowiesz się dlaczego.

Poradnik opiera się na rewolucyjnym podejściu psychologicznym do dobrego samopoczucia i spełnienia nazywanym terapią akceptacji i zaangażowania (*acceptance and commitment therapy* – ACT). Terapia ta cieszy się szczególnym uznaniem ze względu na skuteczność w przypadku takich problemów klinicznych, jak depresja, niepokój i uzależnienia (Bond i Bunce,

2000; Butryn, Forman, Hoffman, Shaw i Juarascio, 2011; Gifford i in., 2004; Goodwin, Forman, Herbert, Butryn i Ledley, 2012; Gregg, Callaghan, Hayes i Glenn-Lawson, 2007; Juarascio, Forman i Herbert, 2010; Lillis, Hayes, Bunting i Masuda, 2009; Neimeier, Leahey, Reed, Brown i Wing, 2012; Pearson, Follette i Hayes, 2012; Tapper i in., 2009; Weineland, Arvidsson, Kakoulidis i Dahl, 2012). Ponadto wyniki wielu opublikowanych badań pokazują, że przynosi również olbrzymie korzyści w redukcji stresu, rzucaniu palenia czy zwiększaniu aktywności fizycznej. I oczywiście w odchudzaniu.

W terapii akceptacji i zaangażowania wykorzystuje się wiele ćwiczeń doświadczeniowych, aby zmniejszyć siłę destrukcyjnych procesów psychicznych, behawioralnych i emocjonalnych. Nie traktuje się jednak owych procesów jako „objawów”, które można „wyleczyć”. Uznaje się je raczej za normalną część życia każdego człowieka. Terapia akceptacji i zaangażowania pomaga uświadomić sobie trudne uczucia i myśli oraz pogodzić się z nimi. Uczy też, jak stać się życzliwym dla siebie, jak żyć tu i teraz oraz działać zgodnie z własnymi wartościami.

Terapia akceptacji i zaangażowania nie wymaga zaprzeczania własnym pragnieniom, żeby schudnąć. Nigdy nie sugeruje, że coś jest z nami nie tak albo że musimy być dla siebie surowi, by odnieść sukces. Nie nakazuje myśleć pozytywnie, żeby osiągnąć pozytywne rezultaty. Dzięki temu podejściu nauczysz się raczej, jak angażować się w zachowania wspierające zdrowie nawet wówczas, gdy odczuwasz bolesne emocje, brakuje ci motywacji czy masz jakieś zachcianki. Terapia akceptacji i zaangażowania pokaże ci, jak wykorzystywać umiejętności związane z uważnością, aby odpuścić sobie bezproduktywną walkę z samym sobą i z własnym ciałem oraz uwolnić się od autodestrukcyjnych sposobów myślenia. Co kluczowe, pomoże ci zrozumieć, co jest dla ciebie najważniejsze w życiu – w dziedzinie zdrowia, jak również w innych obszarach – oraz podpowie, jak to zdobyć.

(Istnieje bogata literatura naukowa poświęcona skuteczności terapii akceptacji i zaangażowania oraz jej licznym zastosowaniom. Więcej informacji znajdziesz na <http://theweightescape.com>).

Wiele programów mających na celu schudnięcie jest skutecznych krótkoterminowo, ale na dłuższą metę prowadzi do porażki. Programy te bowiem w nieodpowiedni sposób podejmują kwestię psychologii jedzenia, czyli mocno oddziałujących czynników psychologicznych, które łatwo prowadzą do przejadania się, oraz silnych barier emocjonalnych utrudniających zdrowe odżywianie.

W tej książce znajdziesz ogólne porady psychologiczne dotyczące odchudzania. Nie zamieściliśmy w niej zbyt wielu konkretnych wskazówek co do diety, gdyż takie informacje są łatwo dostępne w innych źródłach. Nie sądzimy, że potrzebna ci jest kolejna książka na ten temat, ale mamy świadomość, że niektóre osoby potrzebują wytycznych, by móc się poruszać wśród rozlicznych propozycji dietetycznych. Dlatego też w rozdziale 5 opisujemy sześć zasad dotyczących utraty wagi popartych dowodami naukowymi. Zasady te można stosować przy każdej zdrowej diecie: wysokobiałkowej, wysokowęglowodanowej czy wegetariańskiej. Umożliwiają one elastyczny dobór takiego sposobu odżywiania, który odpowiada twoim gustom i stylowi życia.

Wierzimy, że zasady dotyczące diety okażą się przydatne, ale nie oczekujemy, iż same w sobie doprowadzą do utraty wagi. Wszyscy wiemy, że istnieje ogromna przepaść między wiedzą o tym, co jest dla nas dobre, a tym, co w rzeczywistości robimy. Mamy nadzieję, że nasza książka, koncentrując się na psychologii, pomoże ci pokonać ową przepaść.

Oto wybrane pytania, na które znajdziesz tu przydatne odpowiedzi:

- Jak skutecznie radzić sobie z pragnieniami, zachciankami, głodem oraz trudnymi myślami i uczuciami?
- Jak motywować się w obliczu niepowodzeń i wyzwania?
- Jak zwalczyć bezproduktywne myślenie?
- Jak przejąć kontrolę nad swoim postępowaniem, aby zachowywać się jak osoba, którą chcemy się stać?
- Jak rozpoznać, czego najbardziej pragniemy w życiu, i wyznaczyć sobie ważne cele?

- Jak pokonać powszechne bariery psychiczne dotyczące zdrowego sposobu odżywiania?
- Jak czerpać dużo więcej satysfakcji z jedzenia?
- Jak wykorzystać swoje wartości i mocne strony, aby nadać własnemu życiu kierunek, wzbogacić je i sprawić, że będzie bardziej satysfakcjonujące?
- Jak żyć pełnią życia tu i teraz?

Trzy szalone założenia

Ta książka jest o tobie, o człowieku postrzeganym jako kompletna całość – nie jedynie o twojej diecie, żołądku i udach. Korzystamy z nowatorskich zasad opartych na badaniach naukowych po to, by pomóc ci nie tylko uzyskać lepszą formę i schudnąć, ale również nawiązać kontakt z tym, co jest dla ciebie ważne, oraz znaleźć siłę i odwagę, żeby wieść spełnione i sensowne życie pełne miłości.

Zacniemy od trzech założeń, które mogą wydawać się szalone i których pewnie na początku nie zaakceptujesz. Mamy jednak nadzieję, że gdy skończysz czytać tę książkę, doświadczysz ich siły.

1. Nic nie jest z tobą nie tak.
2. Masz wszystko, czego potrzeba, by ci się udało.
3. Jesteś kompletną całością.

Twój umysł może ci podpowiadać między innymi: „No tak, trzeba było nie kupować tych newage’owych bzdur” bądź „O nie! Czy powiedzą mi, że mam myśleć pozytywnie albo kochać siebie, albo ćwiczyć pozytywne myślenie poprzez afirmacje?”. Jeśli umysł podpowiada ci takie rzeczy, prosimy, nie przerywaj czytania i nie wyrzucaj naszej książki. Gwarantujemy, że nie znajdziesz tutaj żadnej newage’owej mowy-trawy, podejrzanych afirmacji ani nawoływań do kochania siebie. Książka opiera się na solidnym podejściu naukowym, a te trzy szalone założenia wkrótce nabiorą sensu. Zatem czytaj dalej i zobacz, dokąd cię doprowadzi ta podróż.