
52 ВОПРОСА

о теле, еде и отношении к жизни

Иногда привычное
выглядит как выбор.

Екатерина Добрынина · психолог

Материал для самостоятельного размышления. Не тест и не диагностика.

**Иногда повторяется
не ситуация.**

**Повторяется способ
с ней справляться.**

Иногда этот способ действительно помогает. Иногда продолжает работать просто потому, что давно стал привычным.

ВАЖНО

Эти вопросы не нужны для того, чтобы найти, что с Вами «не так». Они нужны, чтобы посмотреть внимательнее: что Вы выбираете, а что просто давно продолжаете.

Не обязательно отвечать на всё.

Можно пройти вопросы подряд. Можно возвращаться к ним постепенно.

Иногда интереснее заметить:

- где ответ появляется сразу;
- где хочется задержаться;
- какой вопрос раздражает;
- какой хочется поскорее пропустить.

Это тоже информация.

Здесь нет баллов, диагноза и правильного результата. Признать импульс - не значит ему подчиниться. Злость, зависть, сексуальность или желание власти сами по себе не определяют Ваши поступки.

Тело и чужой взгляд

- 01 Как Вы воспринимали своё тело в детстве и подростковом возрасте? Был ли вес или внешность темой комментариев, стыда, контроля или сравнения?
- 02 Что Вы чувствуете, замечая сходство своего тела с телами родителей или близких родственников?
- 03 Давали ли Вам в детстве почувствовать, что Вы красивы и Ваше тело приемлемо?
- 04 Какими тремя словами, как Вам кажется, незнакомые люди описали бы Вашу внешность?

Тело и чужой взгляд

- 05 Есть ли части тела, к которым Вы испытываете неприязнь? Чей стандарт красоты слышится в этой неприязни?
- 06 Осуждали ли в Вашей семье тело, внешность или сексуальность?
- 07 Как Вы относитесь к собственной женственности? Что в ней Вам близко, а что вызывает напряжение?
- 08 Как в семье относились к тому, что Вы родились девочкой? Чувствовали ли Вы, что это принято и желанно?

Еда и состояние

- 09 Меняется ли Ваше пищевое поведение, когда Вы тревожитесь или расстроены?
- 10 Что происходит с едой, когда злость или обиду трудно выразить напрямую?
- 11 Что происходит с едой, когда Вам не хватает близости, тепла или сексуального контакта?
- 12 Есть ли особое облегчение или удовольствие в том, чтобы есть втайне? Что именно в этом опыте важно?
- 13 Делаете ли Вы из еды для себя награду?

Еда и состояние

- 14 Бывает ли еда способом приглушить переживания или «обезболить» состояние?
- 15 Становится ли еда способом отложить дела, решение или неприятный разговор?
- 16 Бывает ли еда способом поддерживать контакт, когда не о чем говорить, или обязательной формой гостеприимства?
- 17 Можете ли Вы остановиться и оставить еду на тарелке, когда уже сыты?
- 18 Бывает ли, что Вы продолжаете есть до физического дискомфорта? Что обычно происходит до этого?

Контроль, правила, идеал

- 19 Связываете ли Вы ограничение еды или голодание с ощущением контроля, силы воли или «правильности»?
- 20 Чувствуете ли Вы себя «лучше», сильнее или более достойной, когда соблюдаете диету или весите меньше других?
- 21 Бывает ли стремление к «идеальному» телу настолько жёстким, что Вы игнорируете усталость, боль или собственные ограничения?
- 22 Чьим стандартам Вы пытаетесь соответствовать? Кому хочется угодить?

Контроль, правила, идеал

- 23 Бывает ли, что решения о еде или теле становятся способом сопротивляться чужому контролю?
- 24 Если Вы нарушаете собственные правила питания, возникает ли желание «компенсировать» это голоданием, ограничением или наказанием себя?
- 25 Как Вы разговариваете с собой после переедания или нарушения своих правил? Где ещё в жизни Вы так же быстро переходите к самообесцениванию?
- 26 Насколько Вы доверяете телу в вопросах голода, насыщения и веса? Есть ли тревога, что любой «лишний» кусок сразу отразится на теле?

То, что неудобно о себе знать

Импульс не равен поступку. Иногда опаснее не чувство, а необходимость делать вид, что его нет.

- 27** Кому Вы завидуете сильнее всего? И что именно этот человек себе позволяет, чего не позволяете Вы?
- 28** Есть ли люди, которых Вы называете «наглыми», «эгоистичными» или «слишком уверенными»? Какая часть их свободы тайно Вам привлекательна?
- 29** Что Вам нельзя делать, если Вы хотите оставаться «хорошей»: злиться, отказывать, хотеть секса, быть заметной, лениться, брать больше, конкурировать, передумывать?
- 30** Что Вы терпите или называете «ничего страшного», хотя внутри хочется совсем другого?
- 31** Кого Вам иногда хочется послать к чёрту, но Вы продолжаете улыбаться?
- 32** Что происходит с Вашей злостью, когда её нельзя показать? Как она возвращается: через раздражение, переедание, молчание, холодность, сарказм, усталость или самокритику?

То, что неудобно о себе знать

Импульс не равен поступку. Иногда опаснее не чувство, а необходимость делать вид, что его нет.

- 33** Бывает ли переедание способом сказать «отстаньте», «мне всё равно» или «сегодня я никому ничего не должна»? Что Вы позволяете себе через еду, чего не позволяете напрямую?
- 34** Что в собственной сексуальности Вам легче осуждать, чем признать? Насколько Вам вообще разрешено хотеть не только любви, но и удовольствия?
- 35** Что Вы называете ленью, хотя, возможно, просто больше не хотите этого делать? Что случится, если Вы хотя бы на день перестанете быть полезной?
- 36** Хотите ли Вы когда-нибудь больше внимания, денег, секса, признания, власти или свободы, чем считаете «приличным» хотеть? Когда «мне много не надо» становится безопасной версией желания?
- 37** Бывает ли Вам приятно чувствовать превосходство или видеть неудачу человека, которому Вы завидовали? Что Вы чувствуете после этого?
- 38** Если бы никто никогда не узнал, что бы Вы позволили себе сделать иначе? Какой Вы боитесь оказаться, если перестанете всё время себя контролировать?

Тело, безопасность, история

- 39 Какими были отношения с родителями: много ли было контроля, тревоги, гиперопеки или эмоциональной отстранённости? Как это отражалось на Вашем ощущении себя?
- 40 Обнимали ли Вас в детстве? Был ли телесный контакт безопасным и желанным?
- 41 Насколько хорошо Вы замечаете сигналы тела: напряжение, усталость, голод, насыщение, комфорт и дискомфорт?
- 42 Есть ли внутри убеждение, что телесное - «грязное», «низкое» или менее ценное, чем разум и душа?

Тело, безопасность, история

- 43 Что Вы тащите по жизни, хотя давно устали это нести?
- 44 Бывает ли, что тело или изменения веса становятся способом сделать себя менее заметной, менее доступной для чужого внимания или близости?
- 45 Какие чувства у Вас вызывает тема беременности, рождения детей или невозможности иметь детей - если эта тема относится к Вашей жизни?
- 46 Наказывали ли Вас за спонтанные эмоции? Осуждали ли радость, злость, слёзы или слишком яркие проявления?

Выбор и жизнь

- 47 Даёт ли контроль над едой ощущение, что под контролем становится и жизнь в целом?
- 48 Есть ли у Вас ощущение, что право на любовь, отдых, заботу или само существование нужно заслуживать?
- 49 Что Вы давно не начинаете из-за страха неудачи?
- 50 Есть ли рядом кто-то, от кого Вы можете не только принимать помощь, но и позволять о себе заботиться?
- 51 Что Вы чувствуете к себе, когда Вам трудно: сочувствие, раздражение, жалость, требование «собраться» - или что-то другое?
- 52 Если бы Вы сегодня оглянулись на свою жизнь, Вы скорее довольны?

Не обязательно сейчас что-то решать.

Можно просто заметить, что осталось с Вами после этих вопросов.

01 Что повторялось в моих ответах?

02 Что я делаю, чтобы стало легче прямо сейчас?

03 Что этот способ мне даёт?

04 Чего он стоит потом?

05 Где мне хотелось бы иметь больше выбора?

Можно оставить страницу пустой. Пауза тоже может быть ответом.

ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ПОСМОТРЕТЬ НА ЭТО НЕ В ОДИНОЧКУ



Можно сначала просто познакомиться.

Вводная встреча занимает 15-20 минут. Вы коротко расскажете, что происходит. Я скажу, могу ли быть Вам полезна и как могла бы выглядеть работа. А Вы поймёте, подходит ли Вам мой способ работать.

ДОГОВОРИТЬСЯ О ВВОДНОЙ ВСТРЕЧЕ

15-20 минут онлайн · без оплаты

Екатерина Добрынина

Психолог

Магистр психологии МГИМО

Действительный член ОППЛ

Практика психологического консультирования - 3 года

Тревога · отношения · жизненные изменения · пищевое поведение



если PDF распечатан

Сначала подробнее обо мне и подходе

Этот материал не ставит диагноз и не заменяет индивидуальную консультацию. Если вопросы усиливают дистресс, можно остановиться и вернуться к ним позже.