

PSYCHOLÓGIA EMOČNÉHO JEDENIA

EMERGENCY TALK

— ELENA PETRUS —



PSYCHOLÓGIA EMOČNÉHO JEDENIA

EMERGENCY TALK

ELENA PETRUS

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

EMERGENCY TALK je program osobného rozvoja a sebapoznania. Jeho cieľom je podporiť hlbšie porozumenie sebe, svojim emóciám, správaniu a vnútorným vzorcom, ktoré môžu súvisieť s emočným jedením.

Informácie a techniky uvedené v tomto programe slúžia na vzdelávacie a inšpiratívne účely. Nie sú určené na diagnostikovanie, liečenie alebo prevenciu žiadnych zdravotných, psychických alebo mentálnych porúch.

EMERGENCY TALK nenahrádza profesionálnu lekársku, psychologickú, psychiatrickú ani nutričnú starostlivosť.

Ak máš závažné zdravotné problémy, psychické ťažkosti, poruchu príjmu potravy alebo užívaš lieky, vždy sa poraď so svojim lekárom, psychológom alebo iným kvalifikovaným odborníkom.

Tvoj zdravotný stav, tvoje telo aj tvoja myseľ sú jedinečné. Zodpovednosť za tvoje rozhodnutia a konanie zostáva vždy na tebe.



REŠPEKTUJ SVOJE HRANICE

Ak niektorá časť programu v tebe vyvolá silné emócie alebo nepohodlie, zastav sa. Daj si čas. Vráť sa k tomu, až keď budeš pripravená.

Tento program je tu pre teba – nie naopak.

O MNE

ELENA PETRUS

Volám sa Elena Petrus a viac ako 25 rokov pracujem ako zdravotná sestra. Popri medicíne som dlhé roky študovala psychológiu, neurovedu, prácu s nervovým systémom, ženskú spiritualitu a ľudské správanie. No tým najväčším učiteľom bol môj vlastný život.

Sama som prešla desaťročiami emočného jedenia, diét, pocitov zlyhania, hanby aj nekonečného boja so sebou. Dnes viem, že **problém nikdy nebol v jedle**. Jedlo bolo len spôsob, ako moja psychika zvládala bolesť, tlak a emócie, ktoré som nevedela uniesť.

Preto dnes nesprevádzam ženy k ďalšej diéte. Sprevádzam ich k sebe.

Vo svojej práci prepájam poznatky psychológie, neurovedy, regulácie nervového systému, práce s emóciami a duchovného rozvoja. Verím, že skutočná zmena neprichádza cez sebakritiku a kontrolu, ale cez **pochopenie, bezpečie a odvahu pozrieť sa na pravdu**.

Emergency Talk vznikol pre chvíle, keď máš pocit, že to sama nezvládneš. Keď potrebuješ niekoho, kto ťa nebude súdiť, ale pomôže ti zastaviť kolotoč, vrátiť sa k sebe a urobiť ďalší krok.

Nie preto, aby si bola dokonalá. Ale aby si už nemusela svoj život zajaďať.



**MOJA PRÁCA JE POSTAVENÁ NA HODNOTÁCH,
KTORÉ ŽIJEM A ODOVZDÁVAM ĎALEJ:**



EMPATIA

Počúvam bez súdov
a s otvoreným srdcom.



BEZPEČIE

Vytvárať priestor,
kde môžeš byť sama
sebou.



PRAVDA

Pomáham ti vidieť
súvislosti, ktoré
menia život.



UZDRAVENIE

Verím v silu tela, mysle
a duše, keď sú
v spojení.



SLOBODA

Podporujem ťa na ceste
späť k životu, ktorý
je naozaj tvoj.

ZASTAV SA.

Nemusíš sa práve teraz opraviť. Potrebuješ sa začať počúvať.



Predtým, ako siahneš po jedle...

Na chvíľu sa zastav.
Nezatváraj svoje emócie ďalším sústom.
Neutekaj od seba.
Dnes od teba nechcem disciplínu.
Chcem len tvoju úprimnosť.

Dopraj si dve minúty.
Možno práve tieto dve minúty zmenia
viac, než ďalšia diéta.



1. ČO SA VO MNE DEJE PRÁVE TERAZ?

Nepremýšľaj.
Nepíš, čo by malo byť správne.
Napiš prvé, čo sa objaví.

2. KDE TO CÍTIM VO SVOJOM TELE?

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ hrudník | ☐ ramená |
| ☐ hrdlo | ☐ hlava |
| ☐ žalúdok | ☐ celé telo |
| ☐ brucho | ☐ inde: |

3. AKÝ JE TO POCIT?

Zakrúžkuj alebo dopiš.

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ tlak | ☐ smútok | ☐ nič necítim |
| ☐ napätie | ☐ hanba | ☐ iné |
| ☐ prázdnota | ☐ vina | |
| ☐ únava | ☐ strach | |
| ☐ nepokoj | ☐ osamelosť | |
| ☐ hnev | ☐ bezmocnosť | |

4. AK BY TENTO POCIT VEDEL HOVORIŤ, POVEDAL BY...

„Ja už...“
Dokonči vetu.

5. OHODNOŤ SILU TOHTO POCITU

0 = som úplne pokojná
10 = mám pocit, že to už nezvládnem

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ZASTAV SA EŠTE NA CHVÍLU

Nečítaj ďalej.
Len polož obe dlane na hrudník.
Nadýchni sa.
Nevysvetľuj.
Neanalyzuj.
Len si povedz:

„Som tu.
Vidím, čo prežívam.
Nemusím pred tým utekať.“



Čo sa práve deje v tvojom vnútri?



Ak práve cítiš silné nutkanie jeŕ, zastav sa na chvíľu.

Nie preto, aby si sa ovládla.

Ale preto, aby si porozumela tomu, čo sa v tebe deje.

Možno si si práve povedala:

„Zase som zlyhala.“

Ja ti chcem ponúknuť inú možnosť.

Možno si nezlyhala.

Možno tvoj organizmus robí presne to, čo sa celé roky učil robiť.

Keď prežívaš veľký stres, napätie, odmietnutie, osamelosť, hne alebo hanbu, tvoje telo nerozlišuje medzi fyzickým a emocionálnym ohrozením. Jediné, čo vie, je, že potrebuje **obnoviť pocit bezpečia.**

A preto začne hľadať riešenie.

Ak bolo jedlo v minulosti tým, čo ti prinieslo úľavu, pokoj alebo aspoň krátku prestávku od bolesti, tvoj mozog si túto skúsenosť zapamätal.

Nie preto, že by jedlo bolo problém.

Ale preto, že fungovalo.

Na chvíľu stíšilo chaos.

Na chvíľu otupilo bolesť.

Na chvíľu prinieslo úľavu.

Preto dnes nemusíš bojovať sama so sebou.

Nemusíš sa presviedčať, že by si „nemala mať chuť“.

Tá chuť má svoj dôvod.

Je správou.

Nie rozsudkom.

Nesnaž sa ju umlčať.

Skús ju vypočuť.

Pretože za každým nutkaním jeŕ sa často skrýva potreba, ktorá zostala príliš dlho nevypočutá.



Tvoje telo sa nesnaží
zničiť ťa.

Snaží sa zachrániť ťa
spôsobom, ktorý pozná.



Možno
potrebujes
oddych.



Možno
bezpečie.



Možno
plač.



Možno
povedať nie.



Možno
objatie.



Možno len to,
aby si na chvíľu
prestala byť silná.

Nech sa dnes rozhodneš akokoľvek, skús sa na seba pozrieť s väčšou zvedavosťou než súdom.

Namiesto otázky:

„Prečo to zase robím?“

sa skús opýtať:

„Čo sa vo mne práve snaží prežiť?“



Pretože práve táto otázka
mení boj na porozumenie.

**A porozumenie je miestom,
kde sa začína skutočná zmena.**

SKÔR NEŽ SI ZAVOLÁME...

TENTO PRACOVNÝ ZOŠIT JE TVOJ PRVÝ KROK.

Nemusiš odpovedať dokonale. Odpovedz úprimne.

Tvoje odpovede mi pomôžu pripraviť sa na rozhovor tak, aby ti priniesol čo najväčší úžitok.



A PREČO SI TU?

Pochopenie tvojho dôvodu

1 Prečo mi chceš zavolať práve teraz?

2 Kto je tvojím najväčším dôvodom pre zmenu? (Ty sama? Deti? Zdravie? Život, po akom túžiš?)

3 Čo je momentálne na tvojom súčasnom stave najťažšie?

4 Keby si mohla po tomto rozhovore odísť iba s jednou jedinou odpoveďou, na čo by znela otázka?

5 Čo od tohto rozhovoru očakávaš?

B TVOJ VZŤAH K JEDLU

Pochopenie tvojich vzorcov

6 Ako vyzerá tvoje emočné jedenie? (Môžeš označiť viac možností.)

- ☐ jem tajne
- ☐ jem večer
- ☐ jem pod stresom
- ☐ jem z nudy
- ☐ jem keď som sama
- ☐ jem keď som unavená
- ☐ jem keď cítim prázdnotu
- ☐ jem aj keď nie som hladná
- ☐ iné: _____

7 Čo sa väčšinou deje tesne predtým, než siahneš po jedle? Čo tomu predchádza?

8 Čo cítiš po prejedení?

9 Keby jedlo na jeden deň stratilo svoju moc, aké emócie by si pravdepodobne musela cítiť?

10 Čo pre teba jedlo v týchto chvíľach predstavuje?

C TVŮJ ŽIVOT

Pochopenie širšieho obrazu

11 Ako vyzerá tvoj bežný deň? (Úprimne, nie ten ideálny.)

12 Ktorú časť svojho života momentálne len prežívaš? (Práca? Vzťah? Manželstvo? Samota? Materstvo? Svoje telo?)

13 Čo vo svojom živote momentálne iba „zvládaš“ a nie žiješ?

14 Čo máš pocit, že musíš zvládať úplne sama?

15 Kde najčastejšie hovoríš „áno“, keď tvoje telo kričí „nie“?

16 Čo už dlho toleruješ, pretože máš pocit, že nemáš na výber?

17 Čo by sa muselo stať, aby sa tvoj život začal naozaj meniť?

D ČO POTREBUJEŠ?

Pochopenie tvojich potrieb

18 Čo by si odo mňa potrebovala? (Môžeš označiť viac možností.)

- ☐ pochopenie
- ☐ bezpečný priestor
- ☐ konkrétne nástroje
- ☐ pravdu, aj keď bude bolieť
- ☐ podporu
- ☐ vedenie
- ☐ neviem
- ☐ iné: _____

19 Ako ďaleko si pripravená ísť? (Označ to, čo je ti najbližšie.)

- ☐ Chcem len zvládnuť záchvaty.
- ☐ Chcem prestať bojovať s jedlom.
- ☐ Chcem pochopiť samu seba.
- ☐ Som pripravená meniť svoj život, nielen jedálniček.
- ☐ Som pripravená ísť aj do tém, ktorým som sa roky vyhýbala.

20 Čoho sa na tomto rozhovore najviac bojíš?

21 Čo by sa muselo stať, aby si si o rok povedala: „Toto bolo jedno z najlepších rozhodnutí môjho života.“

NA ZÁVER

Tento pracovný zošit si odlož. Budeme sa k nemu počas nášho rozhovoru vracaať. Nepotrebujem dokonalé odpovede. Potrebujem len tvoju úprimnosť.

Nečakám od teba dokonalosť. Hľadám pravdu. Pretože pravda je začiatkom uzdravenia.

AKO SA PRIPRAVIŤ NA NÁŠ ROZHOVOR



V PRVOM RADE...

Nemusiš byť pripravená.
Nemusiš mať všetko premyslené.
Nemusiš vedieť, prečo sa prejedáš.

To budeme spolu objavovať.

Stačí, že prídeš taká, aká práve si.

PRED NAŠÍM ROZHOVOROM
SI NÁJDI PRIBLIŽNE 10 MINÚT LEN PRE SEBA.

Ak môžeš, vypni televízor.

Odlož telefón.

Sadni si na miesto, kde ťa nebude nikto rušiť.

Nemusiš meditovať.

Stačí na chvíľu spomaliť.



PRIPRAV SI

- ☐ pohár vody alebo čaj
- ☐ papier a pero
- ☐ tento pracovný zošit
- ☐ pokojné miesto,
kde sa budeš cítiť bezpečne



POČAS ROZHOVORU

- Nemusiš byť silná.
- Nemusiš mať správne odpovede.
- Nemusiš nič dokazovať.
- ♥ Ak príde plač, je vítaný.
- ♥ Ak príde ticho, aj to je v poriadku.
- ♥ Ak príde hnev, budeme s ním pracovať.
- ♥ Nemusiš sa báť, že budeš súdená.



ČO OD NÁŠHO ROZHOVORU OČAKÁVAŤ?

Nebudem ti hovoriť,
čo nesmieš ješť.
Nebudem ťa presviedčať,
aby si mala väčšiu vôľu.
Spolu sa pozrieme na to,
čo sa v tebe deje,
keď siahneš po jedle,
aj keď nie si fyzicky hladná.
Mojím cieľom nie je odstrániť symptóm.
Mojím cieľom je porozumieť príbehu,
ktorý sa za ním skrýva.



JEDNA PROSBA

Skús počas nášho rozhovoru odložiť sebakritiku.

- ♥ Nemusiš byť „dobrá klientka“.
- ♥ Nemusiš byť dokonalá.
- ♥ Buď len úprimná.

To úplne stačí.



A na záver...

Možno tento rozhovor nezmení celý tvoj život za jednu hodinu.
Ale môže to byť prvá hodina po veľmi dlhej dobe,
počas ktorej nebudeš musieť niesť všetko sama.

