

JOHNNY
Kniga

TAIJA WILENIUS

PAINO MIELESSÄ

*Oivalluksia syömisen
psykologiasta*



TAIJA WILENIUS

**PAINO
MIELESSÄ**

*Oivalluksia syömisen
psykologiasta*

JOHNNY KNIGA
HELSINKI

© Taija Wilenius & Johnny Kniga 2024

Johnny Kniga
An imprint of Werner Söderström Ltd
ISBN: 978-951-0-49421-9
Painettu EU:ssa



SISÄLLYS

Lukijalle ...	7
Syömisestä ja painon säätelyä on monen tekijän summa ...	13
Länsimainen elämäntapa vaikeuttaa syömisestä säätelyä ...	47
Ruokasuhteiden perintö ...	75
Sisäinen puhe ohjaa syömistä ...	99
Vahvasta itsetuntemuksesta moodityöskentelyllä ...	115
Tunteiden ja syömisestä vahva linkki ...	157
Säätelyjärjestelmä epäkuunnossa ...	191
Loppusanat ...	235
Kiitokset ...	239
Lähteet ...	243

LUKIJALLE

PAINONHALLINNASTA PUHUTAAN kaikkialla. Painoa on mitattu, kytätty ja haluttu kontrolloida. On määritelty normaalipaino ja sitten joukolla ihasteltu normaalipainoa laiheampia. Laihuttamisohjeita jakelevista guruista ei ole ollut pulaa. Ei ole ihme, että kehon paino on alkanut monella painaa myös mieltä.

Kehomme yrittää luontaisesti säädellä syömistä turvatakseen terveyden kannalta sopivan energian saannin, mutta tehtävä ei ole yltäkyläisesti ruokaa tarjoavassa ympäristössä helppo. Samaan aikaan kun moni kokee syömisen kontrolloinnin vaikeaksi ja huolestuu painonnoususta, toiset ajautuvat rajoittamaan syömistään niin paljon, että se vie voimat elämästä.

Minulta on joskus kysytty, milloin olen alkanut kiinnostua syömisestä. Luullakseni silloin, kun olen ollut muutamana minuutina ikäinen. Syöminen on ihmisen hengissä säilymisen ehto, ja siksi kiinnostus ruoan hankintaa ja syömistä kohtaan ylittää viimeistään energiavajeessa muut mielenkiinnon kohteet. Psykologina kiinnostukseni syömistä ja syömishäiriöitä kohtaan sen sijaan voimistui lähes parikymmentä vuotta sitten työskennellessäni aikuispsykiatrian

poliklinikalla. Tutustuin mindfulness-menetelmään erilaisen sairaustilojen hoidossa ja kouluttauduin mindfulness-ohjaajaksi.

Kun aloin harjoittaa tietoista läsnäoloa ja ohjata mindfulness-ryhmiä, huomasin, että monien menetelmän harjoittajien suhde syömiseen ja kehoon muuttui kuin itsestään. Heidän oli helpompi tunnistaa kylläisyyden tunteita, saada nautintoa syömisestä ja havaita haitallisia syömiseen liittyviä toimintamallejaan. Jotkut potilaani kertoivat, että tietoinen läsnäolo on auttanut heitä pudottamaan painoaan ja toiset kertoivat, että he ovat lopettaneet kehonsa kiusaamisen kitudieeteillä.

Myöhemmin tutustuin kognitiivisen ja psykofyysisen psykoterapian menetelmiin sekä mentalisaatioterapiaan syömishäiriöiden hoidossa. Aloin ymmärtää, miten tiiviisti syöminen kietoutuu tunne-elämään. Huomasin myös, miten suuri merkitys uskomuksilla on siihen, millaisia ruokavalintoja ihmiset tekevät ja miten helppoa tai vaikeaa heidän on muuttaa syömistottumuksiaan.

Syömisen säätelyn lisäksi minua alkoi askarruttaa myös painon säätelyn fysiologia. Joillakin ihmisillä kehon paino pyrkii nousemaan terveellisistä elämäntavoista huolimatta, kun taas toiset pysyvät hoikkina, vaikka heidän syömistottumuksensa ovat hyvin epäterveellisen kuuloisia. Psykologiset tekijät tai edes syömisen määrä ja laatu eivät pelkästään selitä ihmisten eroja painossa. Ymmärtääkseni tarkemmin painon fysiologista säätelyä ja lihavuuden mekanismeja kahlasin läpi tutkimuskirjallisuutta ja hain oppia sekä lääketieteen että ravitsemustieteen ammattilaisilta.

Löysin selityksiä sille, miksi jotkut ihmiset kuvailivat olevansa jatkuvasti nälkäisiä ja toiset kokivat nälän tuntemusten hävinneen tyystin. Tietojeni karttuessa ymmärsin myös,

että syömistä ohjailevat hermostolliset ja hormonaaliset järjestelmät ovat rinnakkaisia ja päällekkäisiä tunteiden, unen ja stressin säätelyyn liittyvien järjestelmien kanssa. Palaset alkoivat loksahdella kohdilleen asiakkaideni tarinoiden ja tieteellisten tutkimuslöydösten äärellä. Mitä enemmän tutustuin syömisestä säätelymekanismeihin ja psykofyysiseen psykoterapiaan, sitä kummallisemmalta länsimaisessa ajattelussa ja syömispulmien hoidossa tyypillinen kehon ja mielen erottelu alkoi tuntua. Korostaakseni näiden välistä yhteyttä aloin käyttää ihmisen toimintojen kokonaisuudesta termiä kehomieli.

Innostavat keskustelut painonhallintaan ja lihavuuden hoitoon perehtyneen lääkärin André Heikiuksen kanssa johtivat yhteistyöhön lihavuuden hoidon parissa, ja vuonna 2014 perustimme turkulaiseen Sairaala NEOon moniammatillisen painonhallintaklinikan. Hoito-ohjelmissamme syömisestä psykologia ja tietoisesta syömisestä menetelmät kuljivat punaisena lankana. Tämän lisäksi asiakkaamme saivat lääketieteellistä ja ravitsemustieteellistä tukea. Monet tekivät merkityksellisiä oivalluksia siitä, miten stressaava elämäntilanne, traumaattiset elämäntapahtumat tai itseä koskevat uskomukset vaikuttivat syömispulmien ja painonnousun taustalla. Useimmat hyötyivät todella paljon psykologisten näkökulmien huomioimisesta syömisestä tasapainottamiseksi. Jotkut hyötyivät lääkehoidosta ja monet saivat tärkeitä uusia näkökulmia ravitsemusterapeutin kanssa työskentelystä. Jokaista yhdisti se, että heidän piti pysähtyä tietoisesti tarkastelemaan ja pohtimaan omaa toimintaansa ja löytää itselleen sopiva reitti kohti toivomaansa muutosta.

Kuunnelleessani lihavia asiakkaitani mykistyin usein siitä työmäärästä, jonka he olivat tehneet laihtuakseen.

Ymmärsin, miten kerta kaikkiaan pielessä on yleisesti viljelty ajatus siitä, että lihavuus kertoisi tahdonvoiman puutteesta. Moni kertoi myös siitä, miten paljon kiusaamista, syrjintää tai ikävää kommentointia he olivat saaneet osakseen painonsa vuoksi. He kuvailivat kantamaansa häpeää sekä siitä seuraavaa itseruoskintaa, jota he harrastivat yrittäessään saavuttaa painon, jossa voisivat kokea tulevaisuutta hyväksytyiksi. Samaan aikaan tapasin psykiatrian poliklinikan vastaanottotyössäni keskipainoisia ja paljon keskipainoa laihempia ihmisiä, jotka myös kokivat kehonsa vääränlaisiksi. Heidän oli vaikea muuttaa syömistään tasapainoiseksi, vaikka he tiesivät nykyisten syömistapojensa olevan terveysuhka. Silmäni alkoivat todella aueta sille, miten myrkyllinen ilmapiiri yhteiskunnassamme oli pitkään vallinnut kehoa ja syömistä koskevien asioiden ympärillä.

Kuulin myös monelta asiakkaaltani, miten vähän he kokivat saaneensa apua syömispulmiinsa terveydenhuollosta. Mielenterveyden ammattilaiset tuntuivat vierastavan puhetta ravitsemuksesta ja paino-ohjauksesta. Toisaalta somaattisen terveydenhuollon ammattilaiset antoivat jopa pyytämättä laihdutuskehotuksia tai syömisneuvoja, mutta menivät sanattomiksi kuullessaan potilaan lukuisista epäonnistuneista yrityksistä tasapainottaa syömistä ohjeiden mukaan.

Moni asiakkaani oli käynyt vuosikymmenten ajan yksinäistä taistelua itseään vastaan aseinaan vaaka, mittanauha, kaloritaulukot ja dieettikirjat. Taistelun uuvuttamina he eivät kaivanneet enää yhtäkään neuvoa siitä, miten heidän pitäisi syödä. Sen sijaan he kaipasivat ymmärrystä siitä, miksi heidän on vaikea muuttaa toimintaansa tietojensa ja toiveidensa mukaisiksi. He kaipasivat apua voidakseen löytää uudelleen ruoka- ja kehosuhteen, jossa on iloa ja nautintoa. He todella

tuntuivat kaipaavan ammattimaista tukea, jossa huomioitaisiin kokonaisvaltaisesti keho, mieli ja elämäntilanne.

Tällä hetkellä työskentelen oman psykoterapiavastaanottoni lisäksi Turun yliopiston psykologian oppiaineessa yliopisto-opettajana. Lisäksi työnohjaan ja koulutan terveydenhuollon ammattilaisia mielenterveyteen ja syömisen psykologiaan liittyvistä aiheista. Tähän kirjaan olen yrittänyt koota sitä ymmärrystä, jota minulle on vuosien varrella kertynyt keskusteluiden ja tutkimuskirjallisuuden kautta. Muutamat asiakkaani ovat antaneet merkittävän panoksensa jakamalla kokemuksiaan kirjan sivuilla. Useimmat heistä eivät esiinny kirjassa omilla nimillään.

Olen halunnut tuoda ihmisten saataville erityisesti psykologian, kognitiivisen psykoterapian, tietoisuustaitojen sekä psykofyysisen ja mentalisaatiopohjaisen psykoterapian lähestymistapoja. Kirjassa tehdään sukellus myös mikrobien, hormonien ja hermoston maailmaan sekä tarkastellaan syömisen säätelyä laajemmasta yhteiskunnallisesta ja jopa planetaarisesta perspektiivistä.

Jos koet vaikeuksia syömisen säätelyssä, toivon tämän kirjan voivan auttaa sinua etsimään reittiä tasapainoisempaan syömiseen. Tämä teos ei ole laihdutusopas. Toivon, että lukijat eivät ryhdy yhdellekään laihdutuskuurille, vaan saavuttavat muutoksen, jota ei mitata vaa'an tai mittanauhan avulla. Muutoksen, joka tuntuu olotilassa. Kirja sopii myös syömishäiriöiden, lihavuuden hoidon, kehonkuvan, terveyden edistämisen ja elämäntapamuutosten parissa työskenteleville ammattilaisille.

Turussa 12.II.2024

Taija Wilenius

SYÖMISEN JA PAINON SÄÄTELY ON MONEN TEKIJÄN SUMMA

KUVITTELE MIELESSÄSI PASI. Pasilla on edessään viisi leipää. Jos mielikuvituksesi on oikein hyvä, saattoivat aivosi lisätä kuvaan vielä kaksi kalaa. Seuraavaksi Pasi ahmaisee leivät ja kalat silmänräpäyksessä. Arvelen, että saatat heti keksiä useitakin syitä sille, miksi hän toimi näin. Pasi on saattanut vaikkapa elää viime ajat ympäristössä, jossa ruokaa on ollut hyvin niukasti saatavilla. Saattaa myös olla mahdollista, että Pasi ei pienestä nälän tunteesta huolimatta syö yhtäkään leipää, sillä hän on ehdottomasti päättänyt noudattaa dieettiä, jossa leipä on kielletty. Toisaalta leivät voivat Pasille maistua, mutta kalaan hän ei halua koskea, sillä hän on vegaani. Voi myös olla, että Pasi haukkaa yhdestä leivästä vain pienenpienen murusen ja jakaa muut leivät vierustovereilleen, sillä häntä on kotona opetettu ottamaan toisten tarpeet huomioon ennen omiaan. Pahimmassa tapauksessa Pasi panikoituu silmänräpäyksessä kalojen ilmestyttyä, sillä pelkkä kalan ajattelukin saa hänen kehonsa muistamaan vuoden takaisen vaikean allergisen reaktion, jonka hän sai syötyään vahingossa kalatahnaa.

Kuten Pasin esimerkki osoittaa, syömiseen liittyviin päätöksiin voi kietoutua monenlaista. Suurin osa näistä

valintoihin vaikuttavista tekijöistä on ulkoisen tarkkailijan saavuttamattomissa. Ainoastaan katselemalla Pasiin toimintaa ulkoapäin emme mitenkään voi tietää millaiset sisäiset vaikuttimet ohjailivat häntä. Luultavasti Pasi ei itsekään ole ollut tietoinen kaikista niistä tekijöistä, jotka ohjailivat hänen syömiskäyttäytymistään.

Mitä enemmän olen työskennellyt syömisen, lihavuuden ja syömishäiriöiden hoidon parissa, sitä paremmin olen ymmärtänyt, että syömiskäyttäytymisen ja sen pulmien ymmärtämiseen ei riitä sen paremmin lääketieteellinen, ravitsemustieteellinen kuin psykologinenkaan lähestymistapa yksinään.

Teemme päivittäin satoja tai tuhansia syömiseen liittyviä tietoisia ja tiedostamattomia valintoja. Syömiseen vaikuttavat tunnetilamme, uskomuksemme, kehomme mikrobit, geenien ja kokemusten pohjalta muovautuneet toimintajärjestelmät sekä ympäristötekijät. Syöminen kiehtoutuu myös elämämme ihmissuhteisiin, unelmiin, sosioekonomiseen tilanteeseemme, merkityksellisyyden tunteisiin, arvoihin ja henkisyYTEEN. Syöminen on elinehto ja arkinen päivittäinen toiminto, jolla voimme joko merkittävästi parantaa tai heikentää terveyttämme ja hyvinvointiamme. Syömisen tasapaino voi myös järkkyyä hyvin monista syistä, joista osa voi olla ihmiselle itselleenkin tiedostamattomia. Joskus ongelmien syy on helppo jäljittää, mutta joskus tarvitaan paljon aikaa ja pohdintaa ennen kuin löydetään oikeat keinot syömisen tasapainottamiseksi.

Tämän kirjan keskiössä ei ole paino, painonhallinta tai painon muutos. Tämä on kirja syömisen säätelystä. Syöminen ja paino ovat kuitenkin tekemisissä toistensa kanssa, ja tämän vuoksi kirjassa puhutaan paljon myös painosta.

Arvelen painoon liittyvien huolien olevan myös yksi syy tarttua tähän kirjaan. Siksi on tärkeätä avata joitain käyttämiäni painoon liittyviä termejä.

Hyvinvointipainolla tarkoitan painoa, johon keho haakeutuu silloin, kun ihminen syö, liikkuu ja lepää sopivassa suhteessa kehon tarpeisiin nähden, eikä mikään sairaus ole sotkemassa painon kehollista säätelyä. Hyvinvointipaino on siis hyvin yksilöllinen. Keskipainosta puhuessani viitataan painoon, joka on ihmisillä keskimääräinen. Käytän termiä usein hyvin väljästi viitatessani henkilöihin, jotka eivät painonsa suhteen erotu keskimääräisestä ihmisjoukosta selvästi painavampina tai kevyempinä. Vältän tietoisesti painoindeksiluokitteluun liittyvää termiä normaalipaino enkä mielelläni käytä myöskään termejä yli- ja alipaino, paitsi kuvaillessani tieteellisissä tutkimuksissa käytettyjen painoindeksiin pohjautuvien ryhmittelyjen tuloksia. Sen sijaan käytän termejä lihava ja laiha kuvaamaan keskipainoiseen kehoon verrattuna painavampaa tai kevyempää kehoa. Vaikka näihin termeihin on arkipuheessa liitetty arvottavia latauksia, toivon niiden käytön yleistyvän neutraaleina termeinä. Emmehän puhu myöskään normaali-, yli- tai alipituisista ihmisistä, vaan tarvittaessa käytämme sanoja pitkä ja lyhyt.

Kirja keskittyy syömisen säätelyn psykologisiin mekanismeihin. Syömisen säätely ei tarkoita laihduttamista tai painon kontrollointia, vaan kehomielen toimintaa, jonka pohjalta teemme syömiseen liittyviä valintoja. Toivon, että lukija pystyisi siirtämään resurssiaan painon tarkkailusta ja ohjeiden noudattamisesta sisäisen maailmansa tarkkailuun ja kehomielen kuunteluun.

SYÖMINEN JA PAINO EIVÄT KULJE TAHDON TALUTUSNUORASSA

Syömisestä ja painosta liikkuu paljon väärinkäsityksiä, joita laihdutusmuoti on korostanut. Väärinkäsityksiä on syntynyt luultavasti myös tiedon puutteesta, koska syömisen ja painon säätelymekanismien tutkimus on vasta viime vuosikymmenten aikana alkanut paljastaa näiden ilmiöiden monimutkaisuutta.

Yleinen keskustelu on korostanut syömisen ja painon säätelyssä yksilön valintoja, vastuuta ja tahdonvoimaa. On ajateltu, että kehon paino seuraisi kiltisti perässä riippuen siitä, mitä ihminen suuhunsa laittaa ja miten paljon kehoaan liikuttaa. Myös painonhallinta sanana johtaa ajattelemaan, että paino olisi jotain mitä voisimme täysin hallita. Nykytiedon valossa tämä käsitys näyttää virheelliseltä yksinkertaistukselta. Jos saman painoiset ihmiset laitettaisiin syömään ja liikkumaan tismalleen saman verran, ei heidän painonsa muutos olisi välttämättä lähimainkaan identtinen. Eli vaikka syömistä pystyisi kontrolloimaan, ei paino seuraisi perässä jonkin ennalta määritellyn käyrän mukaisesti. Yhtälö monimutkaistuu entisestään, kun tutkitaan syömisensäätelyä. Sekin on nimittäin kaukana asiasta, jota me voisimme tuosta vain kontrolloida ja hallita tahdonalaisesti. Iso osa syömisen ja painon säätelystä tapahtuu tietoisuuden ulkopuolella.

Ryhmätasolla tarkasteltuna kaukana keskipainosta olevilla ihmisillä on enemmän pulmia syömisen säätelyssä. Tähän vaikuttaa muun muassa se, että painon siirtyminen kauas hyvinvointipainosta aiheuttaa monilla muutoksia niihin kehon järjestelmiin, jotka säätelevät nälkää ja kylläisyyttä.

Yksilöitä tarkasteltaessa kuitenkin nähdään, ettei syömisen ja painon väliin voi vetää yhtäläisyysmerkkiä. Keskipainoa selvästi enemmän tai vähemmän painavan ihmisen syömissäätely saattaa olla hyvällä mallilla ja ruokavalio voi olla hyvinvoinnin kannalta ihanteellinen. Keskipainoisella ihmisellä taas saattaa olla erittäin suuria vaikeuksia syömisen säätelyssä ja terveellisen ruokavalion ylläpitämisessä. Syömisen säätelyn ongelmia tai elämäntapoja ei voi päätellä ulkoisen olemuksen perusteella.

Tasapainoinen syöminen on monen tekijän summa. Syömiseen liittyy monimutkainen säätelyjärjestelmä, jossa on mukana useita hermostollisia ja hormonaalisia mekanismeja puhumattakaan siitä, miten käyttäytymismallit, tunne-elämä ja kaikenlaiset tilannetekijät vaikuttavat syömiseen. Lisäksi moni syömisen säätelyyn liittyvä asia on vasta tutkimuksen kohteena, eli on paljon sellaista, mitä kukaan ei vielä täysin ymmärrä. Esimerkiksi suoliston mikrobien vaikutuksesta syömisvalintoihin tulemme luultavasti oppimaan valtavasti lisää tulevien vuosikymmenten aikana.

Syömisen säätelyn ongelmat eivät myöskään ole helpos- ti määriteltäviä. Syömishäiriöiden diagnostiikka on kehitetty lähinnä selkeyttämään ammattilaisten työtä. Yksilön tilanne on usein paljon moniulotteisempi, eikä diagnooseihin perustuva ajattelumalli sovi kovinkaan hyvin syömisen säätelyn vaikeuksien yksilölliseen tarkasteluun. Syömisen säätely voi tuntua vaikealta, vaikkeivat syömishäiriön diagnostiset kriteerit täytyisikään. Ilman diagnoosia terveydenhuollon ammattilaisen apua voi kuitenkin olla vaikea saada nykyisessä terveydenhuoltojärjestelmässä.

SYÖMISEN SÄÄTELYN JATKUMO

Syömisen säätelyä voi ajatella jatkumona, jonka toisessa päässä on syömisen ylisäätely eli haitallisen voimakas syömisen kontrollointi ja rajoittaminen. Toisessa päässä on syömisen alisäätely eli vaikeus rajoittaa syömistä. Jatkumon keskivaiheilla liikumme joustavan säätelyn alueella, jossa kykenemme sopeuttamaan syömistä kehon tarpeiden, omien mieltymysten ja tilannetekijöiden mukaisesti. Joidenkin ihmisten on melko helppo pysytellä jatkumon keskivaiheilla ja ylläpitää tasapainoista säätelyä ainakin suurimman osan ajasta. Toiset joutuvat helposti yli- tai alisäätelyn ääripäihin ja jumiutuvat sinne. Joillekin on tyypillistä heilahdella jatkumon toisesta laidasta toiseen eli ylikontrollista ahmintaan ja takaisin. Jokainen meistä myös liikkuu elämän aikana tällä jatkumolla. Jonakin ajanjaksona syömisen säätely saattaa onnistua helpommin, kun taas toisena hetkenä vaikkapa stressaava elämäntilanne vaikeuttaa säätelyä ja ajaudumme kohti jompaakumpaa ääripäätä.

Koska syömisen ja painon säätelyyn näyttää vaikuttavan henkilöstä riippuen melko yksilöllinen kombinaatio tekijöitä, voivat myös säätelyssä ilmenevät vaikeudet olla peräisin hyvin erilaisista lähteistä. Tiedetään, että jotkin geneettisesti määräytyvät tekijät altistavat sille, että ihminen ajautuu keskimääräistä helpommin syömisen alisäätelyyn eli syömään toistuvasti enemmän kuin kuluttaa. Säätelyongelmia voi ilmetä suotuisista geeneistä huolimatta. Esimerkiksi vaikeat elämäntapahtumat ja niihin liittyvä pitkäkestoinen stressi voivat viedä syömistä yli- tai alisäätelyn suuntaan.

Valitettavasti terveydenhuollossa lihavuutta on aiemmin osattu hoitaa vain tarjoamalla kaikille samaa reseptiä: ruokavalio-ohjeita ja liikuntakehotuksia. Samaan aikaan

laihdutusbisnes on takonut miljardeja kauppaamalla ihme-pillereitä ja dieettejä. Ymmärrämme onneksi nykyään uuden tutkimustiedon myötä entistä paremmin miksi ”syö vähemmän ja liiku enemmän” ei ole lihavuuden hoito-ohjeena sen kummoisempi kuin sanoa unettomalle, että ”nuku enemmän ja valvo vähemmän”.

Vaikka syömisen ja painon säätely eivät kulje käsi kädessä tahdon talutusnuorassa, meillä on mahdollisuus vaikuttaa molempiin. Muutos vaatii usein kuitenkin itsetutkiskelua ja tietoisuuden lisäämistä omaan syömiseen liittyen, sillä ilman näitä saatamme yrittää aikaansaada muutosta täysin väärästä kohdasta kokonaisuutta.

Toivon, että tämän kirjan lukija saa kuvan syömisen säätelyn rakennusosasista ja voi pohtia niitä omalla kohdallaan tai ammatissaan. Meidän on vihdoin päästävä eroon haitallisista hoitokäytännöistä, joissa tarjotaan kaavamaisia ratkaisuja yrittämättä ensin ymmärtää ihmisen yksilöllistä tilannetta ja taustatekijöitä.

VAKAA VAI HUOJUVA TORNI?

Kuvittele mielessäsi erivärisistä puisista kuutioista rakennettu torni. Sellainen, joita taaperot pyytävät kokoamaan vain saadakseen kaataa sen kumoon uuden rakennusprojektin alkamista innolla odottaen. Syömisen säätelyinkin voi ajatella koostuvan toistensa päälle rakentuvista osatekijöistä. Toimiva ja tasapainoinen kokonaisuus syntyy vain, kun jokainen palikka on paikallaan. Jos jokin palikka on lähtökohtaisesti hieman epätasainen tai vinossa, pienikin tuulenvire voi kaataa sen kumoon. Toisaalta tasapainoisesti seisovan torninkin

saattaa romahduttaa jokin voimallisempi tekijä, joka liikauttaa yhtä tai useampaa palikkaa pois paikoiltaan. Tornin rakentaminen täytyy aloittaa alusta. Joskus syömisen säätelysäkin tasapaino voi löytyä melko pienillä korjausliikkeillä, kunhan vain löydetään oikeat vaikuttamisen kohdat. Joskus rakentaminen on aloitettava perustuksista.

Ensimmäinen syömisen säätelyn rakennuspalikka koostuu mielen ilmiöistä, kuten syömiseen liittyvistä ajatuksista, uskomuksista, asenteista ja arvoista. Syömisen säätelyssä merkitystä ei ole ainoastaan ruokaan ja kehoon liittyvillä uskomuksilla, sillä syömisikäyttämiseen vaikuttavat laajemminkin itseä koskevat uskomukset. Joku on esimerkiksi oppinut ajattelemaan, että voi vaikuttaa elämäänsä ja että apua voi hakea. Toinen suhtautuu mahdollisuuksiinsa pessimistisemmin.

Uskomusten ja ajatusten jälkeen seuraavana rakennuspalikkana syömisen säätelyssä on tunne-elämä ja vireyttiläisyys. Tunnesyömisestä on puhuttu viime aikoina melko paljon mediassakin, ja moni varmasti tiedostaa tunnetilan vaikutuksen syömiseensä.

Stressitilanteessa syöminen voi tulla yhdeksi keinoksi vireyttiläisyyden säätelyyn, ja toisaalta syömisen säätely on vaikeampaa silloin, jos vireyttiläisyys ei ole optimaalinen. Meillä on myös paljon automatisoituneita tapoja ja tottumuksia, joita toistamme arjessa.

Viimeisenä palikkana rakennelmassa on suuri joukko niin sanottuja mikrotason tekijöitä, jotka ovat kirjaimellisesti mikroskooppisen pieniä osasia. Tämä viimeinen palikka sisältää hermostollisen ja hormonaalisen säätelyn. Tieto syömisen kehollisista säätelymekanismeista voi auttaa ymmärtämään syömishäiriöiden ja lihavuuden syitä ja löytämään oikeanlaisia hoitomuotoja.

Syömisen säätelyn palikoiden perusrakenne muovautuu geneettisten tekijöiden vaikutuksesta, mutta suuri vaikutus jokaiseen rakennusosaseen on myös ympäristöllä ja elämäkokemuksilla. Suomalaisessa kulttuurissa on omia syömiseen liittyviä perinteitä. On ollut esimerkiksi hyvää käytöstä syödä lautanen tyhjäksi, kun taas joissakin kulttuureissa sitä pidetään epäkohteliaana. Jokainen länsimaalainen on väistämättä altistunut viime vuosikymmeninä vallalla olleelle laihdutus-kulttuurille, joka on vaikuttanut uskomuksiimme ja asenteisiimme koskien syömistä ja painoa. Myös sosioekonomisella asemalla on suuri vaikutus syömiseen ja terveyteen.

Yhteiskunnan ja kulttuurin lisäksi vähintään yhtä suuri merkitys on kasvuympäristöllä ja sosiaalisilla suhteilla. Jos on kasvanut ympäristössä, jossa toisten painoa on kauhisteltu ja jossa vanhemmat ovat ääneen arvostelleet omaa tai lapsensa kehoa, on tällä vaikutuksensa siihen, millaisia uskomuksia lapselle alkaa muodostua syömisestä ja painosta. Myös perheen ruokailutottumukset siirtyvät usein aikuisuuteen automaattisina opittuina malleina. Kasvuympäristön tunneilmapiirillä ja turvallisuudellakin on paljon vaikutusta syömiseen, vaikka emme ehkä tätä yhteyttä osaa usein ajatella. Kasvuympäristömme antaa pohjan tunteidensäätelytaitojen, stressinsäätelyn, kehotietoisuuden, itsetuntemuksen, ajatusmallien ja uskomusten sekä yleisen turvallisuuden tunteen kehittymiselle.

SUKELLUS PINTAA SYVEMMÄLLE

Ihmisen mieltä on verrattu jäävuoreen, jossa tietoinen ajattelu on vain jäävuoren huippu ja suurin pinnan alla näkyvä mättömissä oleva osa on tiedostamatonta aluetta.

Monille asiakkailleni syömisen säätelyn vaikeudet ovat vuosien tai jopa vuosikymmenten ajan aiheuttaneet huolta ja kuormitusta. Jotkut heistä ovat saaneet ammattiapua, mutta usein apu on keskittynyt siihen, mitä on syöty ja mitä pitäisi tai ei saisi syödä. Silloin liikutaan vain pintatasolla. Tiedostamatta on jäänyt, miksi syömisen kanssa on ajautettu hankaluuksiin. Palveleeko syömisen ylikontrollointi tai liikasyöminen jotain tarkoitusta ihmisen sisäisessä maailmassa? Onko mieli tasapainossa, mutta jokin kehon säätelyjärjestelmissä vaikeuttaa tasapainoista syömistä?

Tämän kirjan tarkoitus on toimia oppaana myös siinä maastossa, joka on ulospäin näkyvän ja tiedostetun toiminnan taustalla, pinnan alla. Toivon kirjan voivan auttaa tiedostamaan niitä oman syömisen rakennusosia, joihin tasapainoa etsivän kannattaa keskittyä. Esimerkiksi 54-vuotias Tuula oivalsi itsestään ja toiminnastaan tärkeitä asioita pysähtyessään pohtimaan syömispulmiaan aiempaa syvemmin.

Olin jo parikymmentä vuotta kärsinyt siitä, että painoni vain nousi enkä saanut hallittua syömistäni. Välillä yritin noudattaa erilaisia dieettejä, joiden aikana laskin tarkasti kaloreita ja suunnittelin syömisiä etukäteen. Paino putosikin näiden avulla, välillä enemmän, välillä vähemmän. Dieettien jälkeen paino palasi kuitenkin aina hiljalleen takaisin. Soimasin itseäni itsekurin puutteesta ja koin itseni toivottomaksi herkuttelijaksi. Vaikka olin käyttänyt valtavasti aikaa ja energiaa ruoan ja syömisen ajatteluun, en oikeastaan ollenkaan ymmärtänyt miksi minun oli niin vaikea pitää syömistäni kurissa. Kun aloin ryhmässä tapahtuneen hoito-ohjelman tuella

harjoitella tietoisempaa syömistä ja pysähdyin pohtimaan asioita, joita syöpöttelyn ja laihduttelun takana oli, aloin tiedostaa syitä sille, miksi en satojen laihdutusoppaiden ja vinkkien jälkeenkään ollut löytänyt syömiseeni tasapainoa. Ymmärsin ruuhka- vuosien olleen minulle hyvin raskaita ja tiedostin jo pitkään ohittaneeni omat tarpeeni. Käytin syömistä lohdun ja mielihyvän hakemiseen. Pistin aivot narikkaan ja söin. Oikeasti elämästäni puuttui mukavia hetkiä, jolloin olisin voinut tehdä itselleni mieluisia asioita. Kun oivalsin sen, että paikkaan syömisellä jotain elämästäni puuttuvaa palasta, pystyin vaikuttamaan ongelman juurisyihin. Kesti kauan ennen kuin uskalsin lopettaa vaa’an tuijottelun ja kaloreiden laskemisen, mutta tätä kautta voimavaroja vapautui hiljalleen muuhun. Kun löysin syömisestä rinnalle muita keinoja nauttia ja ottaa aikaa itselleni, en enää tarvinnutkaan jatkuvaa syöpöttelyä oloni parantamiseen. (TUULA, 54)

Hyvät tietoisuustaidot lisäävät kykyä kuunnella kehon viestejä, säädellä syömistä ja olla toimimatta jokaisen mieliteon mukaan. Tietoinen läsnäolo myös kasvattaa kykyä tunnistaa syömiseen vaikuttavia tekijöitä ja ohjata toimintaamme tavoitteitamme kohti. Tietoisuustaidot vaikuttavat myös laajemmin terveyteen ja hyvinvointiin.

Syömiseen vaikuttavien tekijöiden tunnistamiseen tarvitaan tietoista läsnäoloa ja oman toiminnan havainnointia. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa tarkkaavaisuuden suuntaamista käsillä olevaan hetkeen, siihen mitä tapahtuu sisäisessä maailmassa ja sen ulkopuolella. Sisäiseen maailmaan

suuntautuessa voidaan kohdistaa tarkkaavaisuus kehon tuntemuksiin, tunteisiin tai mielessä liikkuviin ajatuksiin ja mielikuviiin. Ulkoisen maailman tietoiseen tarkkailuun voidaan virittäytyä eri aistikanavien kautta esimerkiksi havainnoimalla mitä näkee, kuulee, haistaa tai maistaa. Kuvittele vaikka uppoutumista viininmaisteluun tai virittäytymistä jonkin vaativan liikesarjan suorittamiseen. Nämä eivät onnistu, jos samalla mieli eksyy pohtimaan eilistä keskustelua tai suunnittelemaan tulevan päivän aikatauluja.

POHDITTAVAKSI

- Miten usein olet läsnä käsillä olevassa hetkessä?
- Oletko tietoinen kehosi tuntemuksista arjessa?
- Tunnistatko nälän tuntemukset ja erotat ne esimerkiksi janosta tai levon tarpeen merkeistä kehossa?
- Onko sinun helppo suunnata huomiotasi halua maasi asiaan vai lähtevätkö ajatuksesi herkästi harhailemaan käsillä olevasta tehtävästä?
- Havaitsetko miten syöminen tai juominen vaikuttaa kehon tuntemuksiisi?
- Havaitsetko miten syöminen vaikuttaa tunteisiin ja ajatuksiisi?
- Tiedostatko miten ajatukset ja tunteet vaikuttavat syömiseesi?
- Ajatteletko ennen kuin toimit, tehden tietoisia päätöksiä, vai reagoitko tilanteisiin nopeasti ja harmittelet toimintaasi myöhemmin?

TASAPAINOA SYÖMISEEN KEHON JA MIELEN YHTEISTYÖLLÄ.

*Älä mieti, mitä saat tai et saa syödä.
Mieti, miksi ja miten syöt. Muutos
parempaan lähtee itseymmärryksestä.*

Tämän kirjan avulla opit tiedostamaan omaan syömiseesi liittyviä tunteita ja ajatusmalleja. Ymmärrät, miten perimä, hermosto, hormonit ja suolisto ohjailevat ruokavalintojasi. Saat oivalluksia elämäkokemusten ja uskomusten vaikutuksesta syömiseen ja ymmärrät myös, miksi syömisestä säätelevien vaikeudet ovat nyky-yhteiskunnassa niin yleisiä. Opit itsesäätelyn ja keho-tietoisuuden taitoja, jotka auttavat tasapainottamaan syömistä.

Muutos lähtee oivalluksesta, ja niitä kirja tarjoaa runsaasti.

Kirjailijakuva © Jussi Vierimaa / Kanssi: People's



TAIJA WILENIUS

on psykologi, psykoterapeutti
ja yksi syömisestä psykologian
parhaista asiantuntijoista
Suomessa.

	
www.johnnykniga.fi	59.34 978-951-0-49421-9