

# СОДЕРЖАНИЕ

Слова благодарности.....	4
Введение.....	5
1. ПРАВИЛА «НОРМАЛЬНОГО» ПИТАНИЯ .....	13
2. ПРАВИЛА ПЕРЕМЕН.....	31
3. ИЗМЕНЕНИЕ УБЕЖДЕНИЙ, ЧУВСТВ И ПОВЕДЕНИЯ.....	47
4. ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ЕДЫ, ПИТАНИЯ, ВЕСА И ТЕЛА .....	64
5. УБЕЖДЕНИЯ ЛЮДЕЙ С «НОРМАЛЬНЫМ» ОТНОШЕНИЕМ К ЕДЕ.....	81
6. ЧУВСТВА И ПИТАНИЕ.....	105
7. ПОВЕДЕНИЕ ЛЮДЕЙ С «НОРМАЛЬНЫМ» ОТНОШЕНИЕМ К ЕДЕ.....	142
8. ЗАБОТА О СЕБЕ.....	163
9. ЗАТРУДНИТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ЕДОЙ.....	191
10. ПРИНЯТЬ СВОЕ ТЕЛО .....	219
Об авторе .....	238



## ВВЕДЕНИЕ

---

**В** те дни, когда я либо голодала, либо наедалась до отвала, кто бы мог подумать, что я буду давать советы, учить других и писать книгу о том, как преодолеть расстройства пищевого поведения, следуя правилам «нормального» питания. Кстати, я взяла в кавычки слово «нормальный», чтобы подчеркнуть отсутствие общей для всех панацеи. Вместо нее есть целый ряд правильных пищевых привычек, которые зависят от нашего веса, аппетита, обмена веществ, биохимии организма, образа жизни и уровня активности. Кавычки должны напоминать о том, что выбор стиля питания зависит от того, кем *вы* являетесь. Копирование «нормального» пищевого поведения других людей — это как списывание на экзамене: результат может быть неплохим, но урок вы не усвоили, и в итоге оказывается, что вы обманули самого себя.

Хотя я никогда чрезмерно не увлекалась диетами, более 20 лет я балансировала между двумя крайностями: то строго ограничивала себя в еде, то поддавалась пищевому безумию. Это разрушало мое тело и мой дух. Набирая лишний вес, я ненавидела себя, а теряя его и вновь становясь стройной, панически боялась растолстеть. Звучит знакомо, не правда ли?

Когда в начале 1980-х годов я прочитала книгу *«Полнота как феминистический вопрос»* Сьюзи Орбах, мое отношение к еде изменилось навсегда. Эта книга стала моей библией, путеводителем, компасом, лучом света во тьме, опорой, наставником, рукой, подталкивающей меня вперед, навстречу будущему. Она открыла мне абсолютно новый способ отношения к еде — слушая свое тело и доверяя ему. Следующие 10 лет я училась и старательно тренировала такое пищевое

поведение и отношение к еде, которое «нормальные» едоки воспринимают как само собой разумеющееся.

Я начала учиться доверять своему телу выбор пищевого поведения, читая все книги на эту тему, какие только могла найти. Я также прошла курс терапии, который помог мне углубить, расширить и ускорить процесс осознания того, что именно мне надо изменить в себе, чтобы стать человеком с «нормальным» пищевым поведением. Через несколько лет меня пригласили принять участие в психолого-образовательной программе по вопросам хронического переедания. В качестве куратора этого проекта я продолжала учиться и исправлять собственное пищевое поведение.

В течение последующих 10 лет я получила ученую степень магистра в сфере социальных проблем и начала проводить семинары для людей с различными расстройствами пищевого поведения, консультировала тех, кому нужна была дополнительная помощь, и писала статьи по вопросам решения проблем, связанных с питанием. В настоящий момент у меня частная психотерапевтическая практика, я читаю лекции по вопросам правильного питания, а также в рамках программы дополнительного образования провожу семинары для своих коллег на тему того, как вести себя с пациентами, у которых есть проблемы с пищевым поведением.

В 95 процентах случаев я считаю себя человеком с «нормальным» пищевым поведением. Учитывая мои проблемы с едой, длившиеся более 30 лет, я понимаю, что никогда не смогу относиться к еде так же, как люди, которые никогда с ними не сталкивались. Меня это устраивает. Это как выучить иностранный язык и говорить на нем бегло, но с небольшим акцентом. Или слегка прихрамывать после травмы ноги. Я не ожидаю от себя совершенства.

Мне удалось добиться успеха в исправлении своих пищевых привычек благодаря трем факторам: 1) я больше не могла выносить потерю контроля над собой при виде еды, и мне до смерти надоело ненавидеть себя за это; 2) я без колебаний

искала помощи в книгах и у профессионалов; 3) я не сдавалась и верила в то, что если другим под силу научиться правильному отношению к еде, то смогу и я.

Я чрезвычайно благодарна за ту мудрость, которую обрела, и сейчас цель моей жизни — донести до других, что спокойное отношение к еде — это вполне решаемая задача для людей с расстройствами пищевого поведения. Когда ваши привычки становятся «нормальными», вся жизнь меняется в лучшую сторону — вы здоровы и счастливы. Следуя правилам «нормального» питания, вы не только улучшите свои отношения с едой; ваше восприятие самого себя и окружающего мира претерпит значительные изменения. Я консультировала и обучала сотни людей, которые чувствовали себя несчастными из-за расстройств пищевого поведения, и была свидетельницей замечательных позитивных изменений в их отношении к еде и жизни в целом. Если они смогли сделать это, если я смогла, то сможете и вы!

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, уже много лет боретесь с проблемами, связанными с едой. Вероятно, вам сложно сказать «нет» определенным продуктам, а когда вы начинаете себя ограничивать, то чувствуете, что вам чего-то жутко не хватает. Или же, наоборот, вам сложно сказать еде «да» и вы ощущаете вину и стыд, когда кормите свое тело тем, что ему действительно необходимо. Вы можете сидеть на диете дни, недели или месяцы, но в выходные позволяете себе превращаться в обжору. Люди с расстройствами пищевого поведения могут иметь разный вес и фигуру. Нездоровое отношение к еде также бывает неодинаковым. Объединяет их разрушительное пищевое поведение и отношение к продуктам, питанию в целом и весу, которое мешает понять свое тело, чувства и истинные внутренние потребности.

Если вы уже испробовали все возможные диеты или годами и даже десятилетиями ограничиваете себя, вам может быть страшно отказаться от внешних ограничителей, таких

как подсчет калорий или углеводов, строгое отмеривание определенного количества продуктов либо ежедневное взвешивание, и начать учиться доверять своему телу во всем, что касается еды. Вы настолько привязаны к идее сохранения стройности, что не в состоянии даже представить себе набор нескольких килограммов в обмен на привычки здорового питания. Вы можете так бояться еды и жира, что от одной только мысли о высококалорийных или жирных продуктах вас бросает в дрожь.

Современная культура помешана на худобе. Мы даже не понимаем того, что наша неспособность сказать еде «да» является такой же проблемой, как и неспособность некоторых людей сказать ей «нет». *Основная цель заключается в том, чтобы научиться говорить еде «да» и «нет» в правильном соотношении.* Для достижения такого здорового равновесия надо сформировать радикально новый образ мышления и пищевого поведения. В большей степени это означает отказ от диет и их разрушительного воздействия на разум.

Надеюсь, вы уже поняли, что ограничения не могут помочь в долгосрочной перспективе. Действительно, 98 процентов людей, которые сидели на диете и похудели, в будущем снова набрали вес. Так происходит потому, что, во-первых, постоянные диеты и длительное ограничение калорийности питания могут вынудить организм перейти в режим голодания, когда обмен веществ значительно замедляется. В результате снизить вес и поддерживать его неизменным становится сложнее. Во-вторых, диеты и им подобные режимы питания не считаются с нуждами процесса обмена веществ, потому что основываются на внешних, строгих и изнурительных правилах, которые отрицают и предают естественные механизмы работы организма. В-третьих, такое искусственное ограничение вызывает стойкое чувство физической и эмоциональной опустошенности, которое еще больше усиливает испытываемое вами недоверие к собственному телу.

Вопреки общепринятому мнению (и, возможно, вашему тоже), нет такого понятия, как «неудача», относительно диет, потому что нельзя потерпеть ее в том, что по своей сути является неразумным и нереальным. Мой рост чуть более 150 сантиметров. Если кто-то попытается пристыдить меня за то, что я не могу достать до потолка, я подумаю, что этот человек не в своем уме, поскольку ожидает от меня невозможного. То же самое и с диетами. *Настоящая* неудача заключается в распространенном мнении о том, что люди должны сознательно лишать себя радости и удовольствия от еды и превратить это в образ жизни. С таким же успехом можно закрыть себя в клетке и проглотить ключ!

Идея длительного и чрезмерного ограничения питания не только нелепа, но и опасна, поскольку ухудшает эмоциональное состояние и подтачивает физическое здоровье. Практически невозможно придерживаться строгих требований диеты больше нескольких недель (по мере того как проходит первоначальный кайф от контроля над своим организмом, растут нервозность и напряжение). В итоге вы съедаете запретный кусочек и начинаете испытывать чувство вины. Каждая такая «неудача» отнимает часть доверия к своему телу и уверенности в том, что вы способны питаться правильно. Не доверяя организму, вы прибегаете еще к одной диете как к средству спасения, и все повторяется. Получается порочный круг.

Другая крайность — полный отказ от каких бы то ни было пищевых ограничений — тоже причиняет немало страданий. Чувствуя неспособность внутренне установить для себя рамки относительно употребляемой пищи, вы начинаете думать, что с вами что-то не так. Постоянно думая о «можно» и «нельзя», вы начинаете тонуть в море вины, стыда, презрения к себе и всепоглощающей ненависти к своему телу. Смотря по сторонам и видя «нормально» питающихся людей, вы обвиняете себя в том, что не способны расслабиться и успокоиться относительно еды, что вам не хватает той дисциплинированности, которая, как вы считаете, должна у вас быть. Если в результате

переедания, использования слабительных средств или разнообразных чисток организма вы набрали вес, уровень вашей самооценки снижается, а чувство вины удваивается. У вас появляется еще одна причина ненавидеть себя. Независимо от того, как идут дела в других сферах жизни, вы не в состоянии смотреть на себя как на успешного человека. Теперь это ваш постыдный секрет и тайный позор.

Не важно, какой из крайностей вы держитесь — хронического переедания или недоедания. В любом случае вы испытываете ненужную боль и страдания. Эта книга призвана избавить вас от них. Конечно же, она не решит все ваши проблемы, однако поможет повысить самооценку, даст ощущение власти над собственной жизнью, научит уважать свои эмоциональные и физические потребности, доверять себе, а также освободит эмоциональную энергетику, чтобы вы могли жить более продуктивной и приятной жизнью.

Эта книга нужна вам, если вы:

- не считаете себя человеком с «нормальным» пищевым поведением и хотите им стать;
- слишком худые, полные или ваш вес постоянно и значительно меняется;
- принимаете пищу под влиянием эмоций (чтобы заглушить их) или испытываете к ней непреодолимое влечение (едите, сами того не осознавая);
- испытываете страх, чувство вины и стыда, когда едите то, что требует ваш организм;
- с самого детства были и остаетесь полными;
- набрали лишние килограммы после рождения ребенка или наступления менопаузы;
- не разрешаете себе сказать еде «да» или не в состоянии произнести «нет»;
- устали от диет, ежедневного взвешивания и мыслей о «можно» и «нельзя»;
- хотите иметь комфортный вес тела, не лишая себя удовольствий, связанных с едой;

- хотите помочь дороговому для вас человеку справиться с проблемами избыточного или недостаточного питания;
- верите, что можете изменить свое отношение к еде в пользу здоровья.

Эта книга учит такому подходу к трансформации поведения, который уже давно и успешно используется при лечении депрессии, различных тревожных состояний, злоупотребления алкоголем и наркотиками. Когнитивная поведенческая терапия фокусируется на трех аспектах, необходимых для того, чтобы стать человеком с «нормальным» пищевым поведением: 1) что вы думаете; 2) что чувствуете; 3) как себя ведете. Поскольку все эти аспекты одинаково важны и тесно связаны друг с другом, для достижения цели надо внимательно и тщательно прорабатывать каждый из них. Недостаточно изменить только привычки, ведь они являются всего лишь внешним выражением ваших мыслей и чувств. Необходимо копать глубже, осознать и переосмыслить то, что в группах анонимных алкоголиков принято называть «отвратительный образ мышления». Не будете же вы разбивать сад на месте свалки токсичных отходов!

Хочу также сказать несколько слов о том, чем эта книга не является. Она не поможет вам быстро решить проблемы, связанные с питанием, и устранить все трудности в отношениях с едой. Вы годами развивали и укрепляли неправильное отношение к питанию. Поэтому понадобится время (много месяцев, а то и несколько лет), чтобы в вашем сознании прочно обосновались здоровые взгляды на еду и соответствующее пищевое поведение.

Кроме того, эта книга не является пособием по рациональному питанию. Разумеется, для сохранения психического и физического здоровья крайне важно получать все необходимые питательные вещества. Однако если заострять внимание на этом аспекте в тот момент, когда вы только начали приводить свое пищевое поведение в «нормальное» состояние, это лишь



собьет вас с толку и нарушит процесс восстановления. Когда вы наконец станете человеком с «нормальным» отношением к еде, у вас будет достаточно времени для концентрации на рационе. Это означает, что надо подождать, когда ваше новое отношение к еде и поведение укрепятся и станут абсолютно естественными, вы научитесь принимать и понимать сигналы своего тела, говорящие о голоде, насыщении, радости, удовлетворении, и сможете выбирать ту еду, которая необходима вашему организму. Если вас беспокоит баланс необходимых питательных веществ, сходите к врачу-диетологу, и пусть он подберет вам соответствующий витаминно-минеральный комплекс.

Идеи, которые я предлагаю на страницах этой книги, достаточно просты, однако их усвоение может вызвать трудности. Превращение в человека с «нормальным» пищевым поведением — одна из сложнейших задач. Я не могу сказать, сколько времени вам понадобится и сколько неудач вас постигнет на пути к достижению цели. Много всего произойдет. Будут победы и поражения, взлеты и падения, прежде чем вы усвоите все, что необходимо. Однако я гарантирую, что на пути к «нормальному» пищевому поведению каждое новое убеждение, истинное чувство и изменение в привычках станет тем шагом, который приведет вас к лучшей жизни, здоровому и безопасному отношению к пище.

*Карен Р. Кениз*

