

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	6
Введение. Как использовать эту книгу максимально эффективно	8
Глава 1. Правильное питание, осознанное питание и интуитивное питание — как не запутаться и применять грамотно?	9
Практика. Общая медитация осознанности	17
Глава 2. О чем говорит с тобой еда. Типы переений. Здесь мы знакомимся с Рептилякой!	20
Практика. План питания	28
Глава 3. Как именно кормить внутреннюю Рептиляку, чтобы она не просила у тебя все больше и больше еды	35
Практика. Упражнение «Изюминка»	39
Глава 4. Найди сытость раньше, чем она навалится на тебя из-за угла	45
Практика. Упражнение «Осознавание голода»	48
Практика. Упражнение «Мини-медитация»	58
Глава 5. Матрица твоих отношений с едой и телом	61
Практика. Матрица отношений с едой	66
Практика. Упражнение «Монстр и веревка»	74
Глава 6. Волшебный вопрос: для чего тебе на самом деле нужны стройность, красота и здоровье? И чур, не хитрить!	79
Практика. Упражнение «Прояснение ценностей»	85

Глава 7. О нелюбви к телу и о том, почему без любви не получится снизить вес надолго. Техники, которые помогут, если тебе сложно в отношениях с телом	100
Практика. Медитация «О ножках»	110
Практика. Упражнение «Работа с расстраивающими мыслями»	110
Практика. Упражнение «Ощущение жирности»	111
Глава 8. Переедание эмоционального типа. Знакомимся с Малышкой и ее просьбами.	116
Практика. Упражнение «Работа с расстраивающими мыслями»	130
Глава 9. Как злиться правильно, чтобы не сточить свои зубы о тонны орехов	136
Практика. Упражнение «Проживание злости»	150
Глава 10. Сладкие приключения и настоящие дары грусти	153
Практика. Памятка, что нужно сделать для развития доброго отношения к себе и самопринятия, которым и помогает эмоция грусти	164
Практика. Аудиотехника «Проживание грусти»	168
Глава 11. Что стоит делать, когда тревога и напряжение просят тебя о диване и мороженом	171
Практика. Проживание тревоги. Что делать?	182
Глава 12. «Ура-ура! Давай съедим тортик!» — или нет? Сложности с проживанием радости и любви	188
Практика. «Проживание радости»	194

Глава 13. Самокритика, стыд и «я снова недотягиваю».	
Как они мешают тебе питаться гармонично	
и что с ними делать	202
Практика. Что делать со стыдом?	212
Глава 14. Подводим итоги по работе с эмоциями.	
Чек-лист — что делать, когда эмоции гонят	
к холодильнику. Дневник эмоциональных переяданий.	
Потребности	220
Практика. Дневник эмоционального питания.	235
Глава 15. Знакомство с Паштетом.	
Кто он вообще такой и как попал в эту книгу?	
Возможно, он заблудился? Хм.	246
Глава 16. Физическая активность, чтобы сжечь	
калории, — да кому это надо?!	
Ломаем унылую систему тренировок	
и ухаживаем за телом через удовольствие!	257
Глава 17. Подводим итоги. Чек-лист всех практик	
из книги. Что делать при булимии	274
Приложение. Чек-лист всех навыков,	
техник и медитаций, которые я описала в книге, —	
от самого начала до конца.	282
Благодарности	284

ОТ АВТОРА

Нервно оглядываясь по сторонам, я доедала последнюю ложку жареной картошки со сковороды, которая 6 минут назад была наполнена доверху.

В 9 лет я могла съесть сковороду картошки целиком, заесть банкой сгущенки, а потом взять кусок мягкого батона, намочить водичкой и посыпать сахаром. Делать такую «пироженку» научила бабушка, помнившая опыт военного детства.

Но я была не на войне. Я была на диете.

Потому что:

- балетная школа;
- надо быть стройной и красивой;
- на сцене толстым не место.

Кстати, и прозвище у меня было — «Толстый», а когда звали ласково — «Толстик».

Когда меня спрашивают, почему я работаю с расстройствами пищевого поведения — с перееданиями, срывами, вызыванием рвоты после еды, — в голове часто всплывают эти сцены из моего детства, когда я тайком ела все, что мне обычно запрещали; прятала обертки от шоколадок под кровать и не могла видеть себя в зеркале.

Нарушения пищевого поведения не всегда так эпичны. Иногда это просто «подъедание» на протяжении дня или вечера — вроде и не голодна, а жуешь. Часто это попытка заесть скуку, тоску, одиночество, усталость, напряжение. Такое «заедание» всегда сопровождается одним базовым ощущением: обесцениванием себя, недовольством собой и своим телом, самокритикой и чувством вины.

Жить с нарушением пищевого поведения, в нелюбви к себе — это нерадостно. Это дыра, в которую утекают вни-

мание и силы: поиск новых диет, переживания, что не можешь «взять себя в руки», отравляющая самокритика и сильное напряжение в попытках заслужить собственное (или чье-то) одобрение.

Пройдя интересный и насыщенный путь обучения современным подходам в психологии, работающим с нарушениями пищевого поведения, я смогла помочь себе. Женя «до» и Женя «после» — во многом два разных человека. Обладая этими знаниями, сейчас я помогаю своим клиенткам создать легкие, гармоничные и осознанные отношения с самими собой, едой, близкими людьми и жизненными ценностями. Но та прежняя Женя по-прежнему дорога мне. Потому что напоминает, для чего я все это делаю: консультирую клиентов, веду онлайн-группы, обучаю студентов и будущих специалистов, много и интенсивно учусь сама. Потому что я вижу, как меняется жизнь этих девушек, как меняется их отношение к себе: от самокритики — к уважению и любви.

Потому что и их жизни разделились на «до» и «после». Эта книга посвящается всем нам — девушкам, которые продолжают искать себя настоящих и не сдаются.

Если тебе захочется пообщаться со мной вживую, задать вопросы о книге, практике или своей ситуации, ты сможешь сделать это в моем блоге https://www.instagram.com/evgeniya_meglinskaya/ или на моем сайте <http://mylightlife.ru/>

ГЛАВА 1

Правильное питание, осознанное питание и интуитивное питание — как не запутаться и применять грамотно?

Давным-давно жила-была девочка. В девять лет, катаясь на самокате, она встретила высокого усатого дяденьку. Дяденька дал девочке карточку и попросил передать ее маме. Мама сначала как следует отругала девочку, ведь, как вы знаете, нельзя ничего брать у незнакомых дяденек на улице — хоть с усами, хоть без усов. А потом она посмотрела на карточку и прочла, что это директор хореографической школы и что он приглашает девочку на просмотр.

С этого момента в жизни девочки началась история про танцы, шпагаты, сцену, пуанты, фуэте и, конечно же, диеты... Десятки и сотни самых разных:

— пить разведенный уксус (портит желудок и зубы);

— есть йогурт вилкой, чтобы растянуть удовольствие (развивает невроз);

— вызывать рвоту после «запрещенки» (развивает булимию);

— есть на ужин только стакан кефира (провоцирует последующее переедание);

— чередовать рацион: один день есть овощи, на следующий день — ничего (приводит к стрессу и перееданию);

— есть только один раз в день и спать побольше, чтобы не чувствовать голод (проспишь все самое интересное);

— курить, постоянно пить кофе и жевать жвачку, чтобы приглушить аппетит (без комментариев);

— есть таблетки целлюлозы, чтобы заполнить желудок (дурацкая идея была);

— пить капсулы с экстрактом ананаса (спойлер: это не помогает).

В общем, мучительно бороться с жиром, телом и аппетитом следующие 19 лет жизни вплоть до рождения первого ребенка, когда вообще все пошло кувырком.

Конечно же, были и более здравые варианты правильного питания с подсчетом калорий или выбором более полезной еды. Вроде как ешь все что хочешь, но считаешь калории, чтобы не превысить норму и не набирать вес. Помогало ли это? Лишь на время. Пока я могла держаться. Потом всегда наступал срыв, переедание и набор веса. Особенно в каникулы, во время болезней или травм — я набирала вес мгновенно, по 13 кг за месяц.

Если ты пробовала когда-нибудь диеты или подсчеты калорий, то знаешь, что это работает лишь на время. Иногда это время — 2 или даже 3 года, а иногда всего пара недель. И обычно эффект от последующих попыток напрячь силу воли и снова начать взвешивания или подсчеты оказывается все более и более краткосрочным... Потом устаешь, система слетает, ты машешь на все рукой, берешь ведро мороженого из морозилки, заваливаешься на диван и включаешь «Дневник Бриджит Джонс», не забывая о том, что в шкафчике есть еще чипсы, орехи и шоколадка!

Возможно, тебе кажется, что проблема исключительно в твоей слабой воле? Но нет, исследования показывают, что многие люди в мире бессильны справиться со своим весом, переданиями и проблемами со здоровьем, вызванными лишними килограммами, — справиться за счет силы воли, правильного питания и дисциплины. Иначе не было бы пандемии ожирения. Подавляющее большинство людей в течение пяти лет снова набирают вес, даже если им удалось значительно его снизить до этого. Сила воли — это ограниченный ресурс, пользоваться бесконечно им, увы, не получится.

Что если я скажу, что проблема не в тебе? Просто так уж устроен наш мозг, который сопротивляется идее ограничений и не любит, когда ему дискомфортно. Если мозг замечает, что какая-то деятельность вызывает у тебя сопротивление или напряжение, он всячески старается прекратить эту ранящую тебя деятельность. Даже если ты считаешь, что это окупится сторицей когда-то потом, в светлом будущем натянутых на попу «добеременных» джинсов, твой мозг желает остановить это — прямо сейчас! В итоге купленные тобой кухонные весы стоят, покрытые пылью, в углу, карту в фитнес-клуб ты использовала раза три от силы, а на все твои мысли «надо бы начать снова, с понедельника...» какая-то часть сознания отвечает: «Да, конечно. А пока съешь лучше вон ту пироженку, это гораздо приятнее».

**Стоит запомнить эту важную мысль:
видите ли, ум любит, когда мы радуемся,
и не любит, когда нам плохо.**

Что же делать? Как противоположность диетическому подходу, в мире (а именно в США) появилось интуитивное питание. Это недиетический подход к отношениям с едой и телом,

и он говорит: «Наше тело само знает, как, что и сколько ему есть! Хватит нам указывать! Организм очень мудрый, он сам все подскажет, нужно только научиться его слушать». Один из приверженцев метода, Стивен Хоукс (а иногда его называют и основоположником), сделал методу прекрасную рекламу, похудев на 23 кг.

Основная метафора интуитивного питания, которая мне очень нравится, — это образ какого-нибудь стада зебр или антилоп, которое живет в заповеднике, где всегда вдоволь еды, но человек не кормит этих зверей напрямую. Они полностью ответственны за свое питание сами. Почему все зебры или антилопы в стаде выглядят такими одинаковыми в своих пропорциях? Понятно, что кто-то чуть крупнее, кто-то помельче, но в дикой природе мы не встретим зебру с ожирением и лишним весом. Почему? Потому что это невыгодно с точки зрения эволюции. У толстенькой зебры будет гораздо меньше шансов убежать от хищника, согласны? Вес будет ее замедлять, одышка — зажимать горло... в общем, как-то не круто. Обезьяна с лишним весом будет с трудом скакать с ветки на ветку, доставать бананы и носить на себе детеныша. Именно поэтому эволюция создала центры голода и сытости в нашем гипоталамусе, чтобы регулировать процесс питания и помогать нам оставаться в своем здоровом весе.

Так что же пошло не так? Почему зебры, антилопы и жирафы слышат сигналы сытости, а мы, обливаясь слезами сожаления, все же доедаем седьмой пончик с кремом, чувствуя, как переполнен наш желудок?

Давай сравним животных в дикой природе и домашних. Среди домашних животных процент особей с лишним весом и ожирением стремительно увеличивается. Почему? Во-первых, этим животным не нужно трудиться и перемещаться ради получения мисочки с кормом, а потому они тратят гораздо меньше энергии, чем их дикие собратья. Во-вторых, всю ответственность за их питание человек успешно взял на себя. И оказалось,

что и голод, и чрезмерное кормление в равной степени влияют на работу центра насыщения. Если у организма был опыт голодания, то мозг будет «приглушать» сигналы сытости, чтобы вы не остановились вовремя, а переели про запас. С другой стороны, привычка переесть тоже может быть выучена в контексте окружающей жизни, когда родственники заставляют вас доедать до конца, игнорируя сигналы сытости.

А теперь вспомним, как забирают ответственность за процесс питания у человеческих детенышей.

1. В советское время это выражалось кормлением по режиму: строго через 4 часа, определенным количеством молока. Моя мама рассказывала, что я кричала и плакала от голода, и они вместе с папой буквально с часами в руках ждали, когда же пройдут последние минуты, чтобы можно было начать меня кормить. Регулярный опыт оставаться голодным и не получать еды в ответ на крик в младенчестве может значительно повлиять на чувствительность к сигналам сытости во взрослом возрасте, ухудшив их распознавание. Точно так же работают любые диеты — чем дольше и упорнее на них сидишь, тем дольше и сильнее потом переедаешь.

2. Прикорм часто вводят полунасильственными и насильственными методами, игнорируя нежелание ребенка есть и таким образом отучая его слышать сигналы сытости.

*Ложечку за папу, ложечку за маму,
и пока всё не съешь —
из-за стола не выйдешь!*

*Сначала съешь все, что на тарелке,
и только потом получишь десерт.*

Не доешь с тарелки — гулять не пойдешь.

И классическое:

*Наши предки голодали, нельзя выкидывать еду,
ее нужно доесть.*

Неудивительно, что в таких условиях мы теряем чувствительность к сигналам, которые передают нам центры голода и сытости, и начинаем есть так, как нас приучили, как «правильно».

Так вот, основная идея интуитивного питания — вернуть себе свободу в отношениях с едой и право есть так, как хочется и ощущается, начинать есть, когда ты голодна, и останавливаться, когда сыта. При этом полностью отвергается любое внешнее влияние на процесс выбора продуктов питания, их сочетаний и количества. Нет разницы между «хорошей» и «плохой» едой и нет никакого стремления изменить их пропорции в любую из сторон.

Что очень важно помнить, практикуя этот подход? Если человек отвечает любой едой до ощущения спокойной сытости только лишь на физиологический голод, не переедая, — это вполне может стать работающим принципом. Но если желание есть возникает в ответ на наше внутреннее состояние (усталость, напряжение, грусть, раздражение, скуку), то кормление своего эмоционального голода едой приведет к набору веса. У зебр, в отличие от нас, эмоционального голода не существует, они едят в ответ на физиологический голод и останавливаются, когда сыты. Поэтому, следуя принципам интуитивного питания, крайне важно параллельно работать в области своих эмоций и их регуляции.

Вес наберется и в том случае, если у человека есть переедание внешне ориентированного типа. Например, когда сам вид или запах еды, а также наблюдение за тем, как кто-то ест рядом с тобой, вызывает аппетит и побуждение съесть эту еду, даже если ты не голодна. В этом случае очень важно освоение навыков контроля стимулов (стимул — то, что побуждает тебя взять еду и есть). Это мы тоже будем осваивать.

Итак, на одной чаше весов у нас диетический подход самых разных видов. Его суть во внешнем контроле: есть некие правила, под которые мы подгоняем свое пищевое поведение.