

Содержание

Предисловие	7
Введение	9
Кому это нужно?	10
О книге	11
Почему на «ты»?	14
Кому это не нужно?	14
Почему я взял на себя смелость давать советы?	15
А это работает?	16
Что такое ожирение?	16
Спиральная динамика мировосприятия	18
Бежевый	22
Фиолетовый	25
Красный	29
Синий	35
Оранжевый	37
Зелёный	43
«Псевдозелёные»	45

Жёлтый.....	46
Бирюзовый (коралловый)	48
«Фиолетовая» мистика	49
Признаки фиолетового уровня.....	51
Алкоголизм и обжорство. Не есть проще, чем не пить.....	52
Спиральная динамика и психоанализ	56
Заключение.....	58
Принятие себя.....	63
Упражнение «Исходный код».....	65
Отношение к еде.....	67
Персонификация еды	70
Запреты на снижение веса	75
Страх успеха	77
Запрет на сексуальность.....	81
Почему лучше быть собой?.....	87
Нет обольщения — нет проблемы.....	88
Страх ревности	91
Страх разрыва с мужем.....	92
Страх разрыва на социальном уровне	96
Внешность и уровень жизни.....	99
Страх зависти.....	103
Проблема выбора	108
Страх смерти и жир.....	109
Использование чувства голода	111
Вторичные выгоды.....	115
Азазель.....	116
Псевдорадость от псевдоцелей	119
Техника перекодировки чувств при отказе от лишней еды	122
Мода на ЗОЖ или психическое заражение?.....	123

Агрессия	126
Негодование самости	131
Мужчины	133
Психологическая защита.....	135
«Мой муж любит формы»	136
Злой поручик	138
Хорошие ребята.....	139
Василиса Дурак.....	143
Василиса Царевич	144
Сверим часы	145
Усталость.....	146
Еда — не премия.....	150
Обида на родителей	151
Подавленная потребность в нарушении правил	158
Толстый ребёнок	161
Отношение к результату	163
Установка на спорт.....	166
Толерантность	167
Бунт моделей	169
Что же всё-таки съесть, чтобы похудеть?	170
Поглощение Вселенной	175
Еда — это энергия.....	176
Разгрузочный день без усилий	178
Зависть к медоеду.....	178
Вчера, сегодня и возраст	181
Возьму продуктами	183
Картина тела.....	185
Ноги — это прошлое, руки — настоящее, голова — будущее.....	188
Блокировка голода.....	191
Вечер. Заключение.....	195

Предисловие

Во всём мире получают широкое распространение концепции улучшения внешнего облика как маркера социальной успешности. Количество обращений населения за психологической и медицинской помощью растёт. Способы психологического совладания человека в данной ситуации, принятые ранее, бывают не совсем адекватны. В этой связи представляет практический интерес и является актуальной изложенная в книге технология автора по работе с нарушениями пищевого поведения.

С теоретических позиций, хотелось бы отметить, что проблема нарушения пищевого поведения людей разного возраста, заявленная и находящая одно из разрешений в книге, представляет высокую актуальность, поскольку в современную эпоху изобилия пищи научное направление «Психология и психотерапия пищевого поведения» как никогда востребовано.

Книга выстроена в смелом, инновационном методологическом ключе, опирается на забытые, но вновь получающие своё рождение концепции спиральной динамики. Технология «помоги себе сам» в работе заменяется технологией «возьми ответственность за свою жизнь на себя». Это книга-тренинг.

Автор начинает с представления проблем, которые мешают клиентам жить в гармонии с самим собой. Интересно, что эти проблемы переплетаются с теми стереотипами и установками, интроектами, которые, как внутренние барьеры, не дают клиентам увидеть истинные причины нарушения пищевого поведения. Это автор связывает с подавляемыми влечениями, в которых скрыты сценарии, стратегии жизни, приводящие к нарушению отношений с собой и другими в судьбе человека. Практическая ценность работы заключена в размещённых в повествовании примерах из практики работы автора с клиентами. Особо хотелось бы отметить отражённые в книге упражнения самостоятельного осознания себя и своего тела и реальные этапы, схемы, технологии по смене установок и проявлений пищевого поведения. В них скрыт механизм образования пищевых нарушений.

Книга захватывает, и её интересно читать, поскольку автор находится в непрерывном диалоге с читателями.

Надеюсь, что книга будет интересна и полезна для большинства читателей и специалистов по данным проблемам.

**Пищик В. И.,
доктор психологических наук, профессор
факультета психологии, педагогики и де-
фектологии Донского государственного тех-
нического университета, гештальт-консультант,
супервизор**

Введение

В этой книге с примерами из повседневной жизни и из практики психотерапевта с обширнейшим опытом рассматриваются такие факторы, как травмы детства, отношения с родителями, принятие себя, страх успеха, отношения с противоположным полом, влияние сексуальной жизни, перенаправление агрессии в конструктивное русло.

Книга обесценивает мнимые духовность и религиозность, которые могут выступать оправданиями бездеятельности и убогой «данности».

Вся информация имеет широчайшее применение в других сферах жизни, но акцент сделан на случаи, когда негатив от накопленных ошибок приводит к заеданию проблем и влияет на внешность человека.

Представленный материал в неизменно лёгкой манере, без лишних терминов, без привязки к диетам помогает понять, что нужно изменить в жизни для естественного изменения внешности и как использовать это стремление как энергию для наведения порядка во всём: для обретения ясности и честности с собой, выхода на более высокий уровень притязаний, дохода, отношений.

Кроме огромного количества максимально понятной информации, которую принято считать слишком сложной для понимания неспециалистами, книга содержит простые и эффективные упражнения, позволяющие быстро разобраться в своей жизни, вместо того чтобы размышлять, что же имел в виду автор.

Книга построена на основе уже доказавшей свою эффективность модели управления и анализа «Спиральная динамика мировосприятия», ранее не предлагаемой для решения житейских вопросов. Суть модели дана отдельным блоком в упрощённой для восприятия форме.

Книга не предполагает задачи успокоить читателя, заставить его смириться с неудачами и найти оправдания плохому качеству жизни, поэтому провокация и вызов будут встречаться довольно часто.

Это не сборник оправданий, это инструкция, как взять на себя ответственность за свою жизнь.

Кому это нужно?

Людам, желающим самостоятельно похудеть и сохранить результат, не прибегая к диетам.

Диетологам, психологам и врачам клиник, специализирующихся на коррекции веса.

Моделям и артистам, вынужденным держать форму в соответствии с контрактом.

Людам с нормальным весом, которые тем не менее испытывают навязчивую потребность бесконечно его сбрасывать из-за необъяснимой тревожности.

Тем, кто никак не может сбросить пресловутые два-три килограмма для обретения идеальной фигуры.

Фитнес-тренерам и блогерам, ведущим онлайн-марафоны по снижению веса и приобщению людей к правильному питанию и поддержанию формы.

Бизнес-коучам, специализирующимся на модели спиральной динамики. В книге представлены практически готовые лекции по этой теме.

Людам, которые хотели бы самостоятельно понять уникальную систему спиральной динамики, чтобы иметь возможность применять её не только в управлении бизнес-процессами, карьере и зарабатывании денег, но и для повышения личной эффективности во всех сферах, требующих построения здоровых отношений с людьми.

Всем интересующимся современной психологией, особенно такими темами, как страх успеха и вторичные выгоды от проблемы.

О книге

1. Книга написана лёгким и доступным языком о сложных механизмах психики, которые управляют мотивацией для работы над здоровой внешностью.

2. Это издание является самостоятельным руководством, в котором рассматриваются психологические причины, мешающие достижению желаемого результата. Книга может использоваться как справочник для специалистов-диетологов, периодически сталкивающихся с ситуацией, когда их клиент останавливается в движении к результату из-за проблем, самостоятельное осмысление, формулирование которых затруднительно.

3. Изложение информации построено по принципу «читай и худей». Читатель будет получать скрытые в тексте команды на снижение аппетита (именно поэтому будут встречаться повторы),

безразличие к еде появится без волевых усилий. Ограничения в еде минимальны, достаточно отказаться от приёма пищи после 18:00.

4. Книга погружает читателя в тренинг, в течение которого он гарантированно сбросит от 3 до 7 кг. (Если вес более 100 кг, то и более.) Во время чтения книги снижается аппетит, ломаются сформированные годами тупиковые пищевые привычки и формируются новые, работающие в автоматическом режиме.

5. Книга написана на основе материала, использовавшегося при проведении серии тренингов по нормализации веса «Кило колибри», которые успешно проводятся уже несколько лет и эффективность которых не вызывает сомнения. Обратная связь и вопросы от участниц курса регулярно обрабатываются и учтены при написании книги. С многочисленными отзывами можно ознакомиться на канале автора на *YouTube*.

6. В книге затронута малоизвестная сфера предсознания, описанная Зигмундом Фрейдом. Она незаслуженно редко упоминается в популярной психологии. Эта сфера находится между сознательным и бессознательным и является зоной манипуляций нашим поведением. Здесь человек видит причины проблемы как будто сквозь дымку полупрозрачного тумана и имеет полную свободу выбора: всмотреться, увидеть и что-то предпринять или делать вид, что не может увидеть, и продолжать тратить время и силы на поиск оправданий своим неудачам. Интуиция предлагает развеять туман, но человек из-за страхов, предубеждений и лени часто предпочитает иллюзии. Книга на время забирает этот неконструктивный выбор и с помощью лингвистических приёмов делает инъекцию, обезболивающую от страха и потрясений, с которыми встречается участник этой программы, когда туман рассеивается и реальность становится очевидной.

7. В отличие от практически всех марафонов по снижению веса, в этой книге нет глупых поощрений за каждый сброшенный грамм. Информация идёт вразрез с дешёвой «ресурс-психологией» и, возможно, кого-то удивит своим нетривиальным подходом к решению проблем лишнего веса, а кому-то даже покажется недостаточно милосердной к читателю. Автор не ставил себе задачу кого-либо утешить, его задача — помочь избавиться от ожирения, решить проблему, которую никак не могут понять и вылечить на протяжении последнего столетия.

8. Главная задача книги — не просто помочь похудеть или сохранить результат, а именно вернуть человека к природным установкам, исходя из которых тело должно быть в боевой форме для решения текущих задач по умолчанию.

9. Книга построена на успешно применяемой в сфере коучинга и управления модели уровней человеческого мировосприятия Д. Бека и К. Грейвза «Спиральная динамика». В данной книге даётся классификация уровней мышления с описанием доступных целей и «автоматического» поведения, свойственного каждому из них.

10. Книга заставит читателя трезво посмотреть на отношения со значимыми людьми, и тем, кто не лишён здравого смысла, не останется ничего другого, как навести порядок в оценке окружения, разобраться в отношениях с коллегами, родителями, мужем и сексом.

11. Книга написана таким образом, что информация будет накапливаться на подкорке мозга; в итоге сформируется понимание причин проблемы, и читатель получит чёткие инструкции по решению задачи. Другими словами, он начнет движение к результату раньше, чем осмыслит прочитанное.

12. В книге встречается слово «Бог». Это не привязано к определённой конфессии или вообще к религии. Это скорее тот Бог,

которого имели в виду Альберт Эйнштейн и Рене Декарт: «данность», «физис», «природа», то, что от нас не зависит.

Люди, овощи или космическая пыль — все мы исполняем танец под непостижимую мелодию, которую издалика наигрывает невидимый музыкант.

А. Эйнштейн

Почему на «ты»?

Понимая, что основная часть читателей всё же девушки, дальше я буду обращаться на «ты» и к женщине. Потому что так удобнее. Потому что это лучше воспринимается той частью тебя, которая находится в сфере бессознательного. Это совсем не значит, что для мужчины представленная информация бесполезна. Однако, прочтя эту книгу, он не только сможет привести в порядок своё тело, но и узнает о себе и женщинах так много, что ты можешь и не захотеть, чтобы твой мужчина её читал.

Кому это не нужно?

Если ты имеешь лишний вес, но при этом живёшь полноценной жизнью, у тебя прекрасные отношения с людьми, собой, здоровьем и хорошим настроением, не трать время, прочти лучше что-нибудь из классики или сходи потанцевать. Я серьёзно, не забивай себе голову несуществующими проблемами, у тебя и так всё прекрасно.

Если ты хочешь прочесть книгу из серии «утешительной психологии» (типа «ты не виновата, так получилось», «как спокойно

дождаться смерти»), эта книга тебе вообще не понравится. Я предупредил.

Не читай эту книгу, если проблема есть, но предпринимать ты ничего не собираешься: без розовых очков на обнаруженные безобразия смотреть будет тяжело.

Не нужно это читать, если ты болезненно чувствительна и ранима, тебя пугают слова «член», «попа», «секс», «раб» и тебе до сих пор хочется верить, что родителям тебя принёс аист.

Если в твоём сознании такие понятия, как внешняя привлекательность, сексуальная притягательность, статус, материальный уровень, развод, противопоставляются твоему представлению о духовности и религиозности, то книга вряд ли тебе понравится, но ты её можешь прочесть, чтобы потом громогласно обвинить меня в сатанизме.

Верующих и духовных людей, не отрицающих законы природы и здравого смысла, книга не оскорбит.

Почему я взял на себя смелость давать советы?

Потому что я изменил себя и сотни других людей. Я психолог-психотерапевт с большим опытом решения проблем зависимого поведения, создатель онлайн-школы и успешного проекта «Метод Цапенко», автор научных статей, образовательных и лечебных программ с применением архетипической психологии, психоанализа, НЛП и гипноза. Последние пять лет наша школа ежегодно проводит онлайн-марафоны по снижению веса, и теперь я готов поделиться опытом на страницах этой книги, чтобы сделать этот эффективный метод ещё более доступным.

Эта книга, несмотря на простоту изложения информации, является научным трудом по психологии, имеющим высокую оценку научного сообщества. Отдельные статьи на тему расстройств приёма пищи, лежащие в основе этой книги, опубликованы и продолжают публиковаться в международных журналах *ВАК* и *Scopus*.

А это работает?

Да. Проверено. Если, конечно, ты не намерена продолжать прятаться от реальности за своими иллюзиями, как за шторой, расшитой фиолетовыми единорогами: что делается вокруг — непонятно, но нет ветра, и единороги хотя и ненастоящие, но улыбочивые и довольные тобой.

Эта книга даст тебе, помимо ответов на вопросы, трезвого взгляда на окружающий мир, схем, позволяющих безошибочно ориентироваться в социуме, чёткий план по обретению привлекательности. Да-да, речь не об избавлении от *N*-го количества килограммов, а именно о поиске лучшей версии тебя. Той Тебя, которой ты просто боишься быть.

Я старался писать книгу так, чтобы тебе даже не пришлось что-то запоминать или мучительно во что-то вникать. Все важные вещи я сам тебе напомню, просто читай, не делай долгих перерывов в чтении. Ты будешь себя находить и узнавать в разных разделах, пусть даже и не во всех.

Что такое ожирение?

Некоторая сложность заключается в том, что далеко не все люди, пытающиеся похудеть, страдают ожирением в клиническом смысле этого слова. Немного о том, что такое ожирение.

При первой степени ожирения масса тела превышает идеальную на 29 %, при второй степени — на 30–49 %, при третьей — на 50–99 %, а четвертая степень — это превышение более чем на 100 %.

В сто раз проще было бы написать книгу о терапии ожирения, изобилующую лозунгами, призывами и банальными советами, а тем более организовать / создать / проводить тренинги по этой теме. Но реальность такова, что люди не хотят разбираться в категориях и терминах, они хотят хорошо выглядеть, у них есть проблемы в отношениях с едой и им надо помочь. Если же проблемы надуманны, то тем более надо помочь либо похудеть, либо отказаться от навязчивой идеи это делать.

Необязательно всё понимать, просто читай и худей, приобретая безразличие к еде с каждым прочитанным словом этой книги.

Спиральная динамика мировосприятия

*Невозможно решить проблему на том же уровне,
на котором она возникла. Нужно стать выше этой
проблемы, поднявшись на следующий уровень...*

А. Эйнштейн

Это очень простое изложение популярной в бизнес-сообществах модели управления компаниями и развития личной эффективности, которая называется «Спиральная динамика». Как оказалось, это эффективный инструмент и в решении проблем пищевого поведения. В дальнейших главах мы будем опираться на эти знания, для того чтобы разобраться с весом, но эта схема позволит тебе ещё и по-другому взглянуть на людей вокруг и применять её для взаимодействия с окружающими в любой сфере.

Это модель уровней мировосприятия. Условное разделение общества на восемь уровней, каждому из которых соответствует определённый образ мыслей, который, в свою очередь, состоит

из ценностей, привычек, приоритетов, пристрастий, отношения к миру, способов взаимоотношения с людьми и т. д. Идею сформировал выдающийся психолог К. Грейвз. Его исследования и эксперименты были продолжены учёными Д. Беком и К. Кованом, которые основали целое направление в социальной психологии и назвали его спиральной динамикой.

Сейчас этой моделью успешно пользуются в политике, бизнесе, коучинге, управлении. Это удобный инструмент для аналитики и решения многих задач.

Можно сказать, что СД — это схема эволюции человеческого мышления за весь период его существования, которую можно применить к развитию государства, бизнеса, семьи, человека. Это как взять океан, море, реку, кувшин и каплю воды, где часть, капля является отражением целого и имеет схожие с ним свойства и характеристики.

Уровень мышления не значит уровень интеллекта. Скорее это *уровень ума, мера которого определяется не наличием знаний, а адекватностью восприятия объективной реальности.*

Мы знаем, что ценности определяют формат убеждений. Меняется ценность — автоматически меняется вся цепочка. Каждому уровню соответствует определённый набор ценностей, а соответственно, и предпочтений, норм поведения, способов оценки реальности и т. д.

Человеку иногда не так просто даже определить в себе приверженность некоторым ценностям, тем более — отказаться от них. И именно ценности удерживают нас на одном уровне, не отпуская на другой.

Зачем на другой? Чтобы быть счастливым и успешным. Человеку необходимо либо ставить перед собой цели, которые соответствуют его уровню восприятия, либо перемещаться на уровень, на котором

эта цель достижима. Спиральная динамика даёт понимание, где в данный момент находится человек, какие цели ему доступны сейчас, до каких задач нужно расти и как это можно сделать. Когда человек и его цели вырастают из возможностей того уровня, на котором он находится, застревание на этом уровне может вылиться в проблемы со здоровьем, карьерой, благополучием, пристрастиями и с жизнью в целом.

Болезни и проблемы тоже соответствуют уровням спиральной динамики, в их числе и ожирение. Например, порча или приворот реально будут действовать на человека, находящегося на «магическом» уровне мировосприятия, на котором в мышлении человека такие явления существуют, но нельзя сглазить или проклясть того, кто находится уровнем выше или ниже.

Уровень	Влечения	Базовые мотивы
Бежевый	Выживание	Остаться в живых благодаря физической силе, выносливости и скорости реакций
Фиолетовый	Мистика, семья, сохранение традиций	Родственные связи, принадлежность к группе, магия в волшебном и опасном мире, доступ к шаману, который лучше знает, как тебе надо жить
Красный	Власть, ранг, сила и сексуальность	Эгоизм, эксплуататорская власть над другими, поглощение Вселенной
Синий	Закон, правила, последовательность, приверженность идее	Абсолютная вера в единственно верный путь и покорность авторитету. Стабильность и консерватизм. Ориентация на процесс, а не на результат

Уровень	Влечения	Базовые мотивы
Оранжевый	Амбиции, статус, роскошь	Стремление к лучшим возможностям для себя и своих близких. Смена окружения, пространства
Зелёный	Взаимоотношения, толерантность	Благополучие людей, консенсус, экология
Жёлтый	Гибкость, эмоциональная упрощённость в пользу интеллекта	Гибкая адаптация к переменам благодаря системному видению и центрированию всех уровней
Бирюзовый	Глобальность и всепроницаемость	Внимание к глобальной динамике и действиям на макроуровне

Это очень эффективная модель, и, хотя не существует абсолютно универсальных схем, это отличная отмычка ко многим непростым замкам. Я пока не видел применения этой модели другими авторами и тренерами в решении житейских задач, таких как проблемы во взаимоотношениях или пищевая зависимость. В задачи этой книги не входит изложение всей теории и практики СД. Мы возьмём лишь ту часть модели, которая будет полезна нам в решении простецкой задачи — привести тело в порядок, разложив в голове всё по полочкам.

В СД восемь уровней мышления, условно обозначенных разным цветом. Нам важны пять из них, о последующих я расскажу в общих чертах, коль уж коснулись этой темы.

Хочешь похудеть и стать спортивной? Осознай, на каком уровне ты находишься сейчас, и переходи на тот, который соответствует цели, — проблемы с мотивацией отпадут, и волевые усилия не понадобятся. Ценности уровня сами создадут для тебя необходимые условия и события.