

Содержание

<i>Благодарности</i>	10
<i>Предисловие</i>	12
<i>Введение</i>	15
Ключ 1. Мотивация, терпение и надежда	25
Ключ 2. Здоровое “я” исцелит “я” с РПП	47
Ключ 3. Дело не в еде	69
Ключ 4. Почувствовать эмоции и бросить вызов мыслям	97
Ключ 5. Дело в еде	125
Ключ 6. Изменить свое поведение	155
Ключ 7. Обращаться к людям, а не к своему расстройству пищевого поведения	185
Ключ 8. Поиск смысла и целей	209
<i>Заключение</i>	243
<i>Ресурсы</i>	249
<i>Приложение</i>	251
<i>Список литературы</i>	254

КЛЮЧ 1

Мотивация, терпение и надежда

Если вы считаете, что можете что-то сделать, или уверены, что ничего не можете сделать, вы правы.

— Генри Форд

Невероятной мотивацией для меня была надежда, благодаря которой я не сдался. Надежда вела меня к выздоровлению, когда прежние привычки возвращались в мою жизнь. У меня была надежда, что предстоящие годы станут более радостными и полноценными, без всей этой боли и болезней. Я знал, что с расстройством пищевого поведения не смогу жить так, как мечтал и надеялся.

— К.К.

Восстановление после расстройства пищевого поведения не будет легким или краткосрочным процессом. Иногда само чтение этой книги будет обнадеживать и мотивировать, а порой вы будете обескуражены нехваткой терпения и желанием сдаться. Во время выздоровления для нас обеих наступали моменты, когда казалось, что лучше уже никогда не будет. Лечение казалось слишком трудным и даже невозможным. Но это не так! Правда в том, что восстановление требует много времени и усилий, и в итоге может оказаться одним из наибольших триумфов в жизни. Мы обе являемся доказательством этого. Если бы вы видели нас на разных стадиях болезни, без сомнения, изумились бы, как мы вообще смогли стать такими, как сейчас. Это хорошая причина, чтобы заглядывать дальше нынешнего состояния. По крайней мере, наши истории способны вселить надежду. В этой книге вы найдете множество примеров других людей в похожих жизненных обстоятельствах, которые сумели

выздороветь, и вы тоже сможете. Первая глава поможет разобраться в важном вопросе мотивации, терпения и надежды.

Что побудило вас взять в руки, купить и читать эту книгу? Вы искали ее в Интернете или книжном магазине, потому что были готовы наконец-то заняться своим расстройством пищевого поведения и победить его? Или же это произошло случайно, и вам просто любопытно посмотреть на то, как вы можете выздороветь на тот случай, когда будете готовы? Может, близкий человек посоветовал вам эту книгу, хотя вы не уверены, что у вас вообще есть проблема? Или что-то еще повлияло на решение изучить эту книгу? Возможно, вы сомневаетесь в своем желании выздороветь, но, с другой стороны, устали от навязчивых мыслей о еде и весе. Возможно, просто устали избегать общественных мероприятий и друзей из-за проблем, связанных с едой, устали чувствовать, что вам приходится “платить” за каждый съеденный кусочек пищи, и устали от чувства, что жизнь проходит мимо. По сути, вы могли устать от того, что вас *поглотило* ваше расстройство пищевого поведения.

Вам не нужно желание избавиться от своего расстройства, чтобы извлечь пользу из книги. Мы редко встречали клиента, который был бы полностью готов изменить свое поведение, продиктованное расстройством. Наши клиенты, как и вы, подвержены противоречивым чувствам, которые влияют на мотивацию. Работа с противоречивыми чувствами является частью процесса выздоровления. Мы не считаем отсутствие мотивации слабостью или проблемой; мы понимаем, это важная часть нашей работы в качестве терапевтов при расстройствах пищевого поведения. Задача состоит в том, чтобы мотивировать вас и помочь вам справиться с существующей противоречивостью чувств.

Этот процесс включает в себя изучение текущих обстоятельств, определение будущего и анализ необходимых для его достижения средств. Мотивация, терпение и надежда ослабевают и крепнут по мере выздоровления. Первая глава поможет вам сделать первый шаг и преодолеть препятствия, которые мешают двигаться вперед. Начнем с изучения ваших текущих жизненных обстоятельств и определим, на что похожа ваша жизнь с расстройством пищевого поведения.



Письменное задание: описать худший день в жизни с расстройством пищевого поведения

Мы подошли к первому письменному заданию, а это значит, что пришло время завести дневник. Вспомните худший день своей жизни с расстройством пищевого поведения. Не слишком погружайтесь в попытки выяснить, какой именно день был наихудшим, ведь идея в том, чтобы выбрать обычный неудачный день. Опишите его в конкретных деталях: что и сколько вы съели, все о возможных очищениях после приема пищи, а также любые другие виды поведения, связанные с РПП, такие как исследование тела, слабительное, таблетки для похудения или физические упражнения. Опишите свои чувства до, во время и после связанной с этими событиями лжи или неискренности, как это повлияло на вас и других. Будьте честны — записи только для вас. Хотя, скорее всего, вы никогда не делали подобных записей и не делились такими подробностями своей жизни ни с кем, а также не анализировали свои действия. Закончив, перечитайте написанное. Возможно, выяснится что-то новое. Наверное, нелегко видеть человека, в которого вы превратились из-за расстройства пищевого поведения, но если вы в состоянии выдержать правду и увидеть, насколько ваше расстройство руководит вами, это может стать толчком к новому началу. Помните, что на самом деле вы другой или хотите быть другим.

Мы попросили вас поразмыслить о худшем дне с расстройством пищевого поведения, чтобы вы полностью осознали, как в действительности выглядит ваша жизнь в таком состоянии. Мы хотим вам показать на вашем личном примере, почему стоит стать лучше. Если размышления тяготят вас, подумайте об этой энергии как о мотивации для лечения, чтобы в вашей жизни больше не случилось таких дней. С другой стороны, если вы считаете, что расстройство пищевого поведения не составляет проблемы или даже приносит *пользу*, воспринимайте дальнейшую информацию из этого раздела как способ избежать ухудшения ситуации. Независимо от того, насколько серьезным вы считаете расстройство сейчас, 8 ключей из этой книги помогут вам понять нынешнее состояние, а также мысли, чувства или страхи, связанные с переменами. Самое главное, постарайтесь не воспринимать процесс выздоровления

как уступку расстройству пищевого поведения, думайте об этом как о возвращении себя.

Этапы восстановления после расстройств пищевого поведения

Мы определили несколько этапов, через которые проходят люди в процессе восстановления после расстройства пищевого поведения. Вероятно, вы уже какое-то время живете с расстройством пищевого поведения, прежде чем поняли это. Скорее всего, осознав проблему, вы еще некоторое время размышляли об этом, прежде чем поделиться информацией с другими. Поведение могло показаться не настолько тревожным, чтобы обращаться за помощью или принимать меры. Возможно, вы пытались что-то сделать, но это было слишком тяжело, и вы сдались. Осознание этапов лечения и возможных его сценариев может быть очень полезным. Ниже описаны все десять этапов с примерами типичных мыслей и чувств.

Десять этапов восстановления после расстройства пищевого поведения

1. Не думаю, что у меня проблемы.
 - Это мое тело, поэтому оставьте меня в покое.
 - Есть люди, которые намного хуже, чем я (у них большие трудности, чем у меня).
2. Возможно, у меня есть проблема, но все не так уж плохо.
 - Я вызываю рвоту только время от времени.
 - Мои анализы в порядке, со мной все хорошо.
3. У меня проблема, но мне все равно.
 - Я знаю, что рвота вредит здоровью, но от нее есть и польза, так что мне все равно.
 - Я могу измениться, если захочу, но мне это не нужно.
4. Я хочу измениться, но не знаю как, и мне страшно.
 - Я хочу нормально питаться, но боюсь, что растолстею (наберу вес).
 - Я хочу перестать переедать, но не пойму, с чего начать.

5. Я пыталась измениться, но не получилось.
 - Я пообещала себе не [заполнить пробел], но поняла, что продолжаю это делать.
 - Кажется, будто я никогда не смогу выздороветь (измениться), так зачем продолжать пытаться?
6. Я избавилась от некоторых моделей нездорового поведения, но не от всех.
 - Я могла бы прекратить вызывать рвоту, но не смогу питаться лучше.
 - Мое питание улучшилось, но с контролем физической активности есть трудности.
7. Я могу изменить поведение, но не мысли.
 - Я не могу перестать думать о еде и переедании.
 - Я продолжаю мысленно пересчитывать калории и все еще хочу похудеть.
8. Нездоровое поведение и мысли только иногда присутствуют в моей жизни.
 - Весь день я чувствую себя прекрасно, но в состоянии стресса возвращаюсь к нездоровому поведению.
 - Со мной все было в порядке, но вид купального костюма вызвал у меня нездоровые мысли, а вместе с ними и определенные формы поведения.
9. Я свободна от нездорового поведения и мыслей.
 - В целом я чувствую себя нормально и могу питаться, как хочу, без чувства вины или тревоги.
 - Как только прекратилось нездоровое поведение, я поняла, что мысли о еде меня больше не беспокоят.
10. Я выздоровела.
 - Уже долгое время у меня нет мыслей, чувств или побуждений, связанных с расстройством пищевого поведения.
 - Я принимаю естественный размер своего тела. Расстройство пищевого поведения осталось в прошлом.

Что такое восстановление

Десятый этап процесса выздоровления — полное восстановление. Мы решительно настроены на использование термина “выздоровел” вместо “выздоровливает” для определения конечной цели. “Выздоровел” — это то состояние, в котором мы находимся и как описываем себя, и это конечная цель для всех наших клиентов.

Термин и концепция “восстановления” очень важны, и мы должны четко его определять. Не существует стандартного определения для “выздоровел”, и в исследованиях используются различные варианты. Одно из определений заключается в том, что человек больше не сталкивается с диагностическими критериями расстройства пищевого поведения. Проблема здесь заключается в том, что у человека могут быть симптомы, но он не соответствует полному набору критериев, и это не считается восстановлением. Мы предпочитаем определение, которое включает в себя множество аспектов, которые, по нашему мнению, важны для того, чтобы восстановиться и оставаться здоровым.

Наше определение термина “выздоровел” взято из одной из предыдущих книг Каролин Костин [13]. Прочтите его несколько раз, выпишите и разместите на видном месте или носите с собой, чтобы помнить о том, куда направляетесь и где можете оказаться.

Выздоровевший человек способен принимать естественный размер и форму своего тела и больше не имеет разрушительных отношений с едой или физическими упражнениями. Когда вы восстановитесь, отношение к еде и весу изменится. Ваша человеческая сущность важнее веса, и вы поймете, что на самом деле фактические цифры не имеют большого значения или вообще не стоят внимания. Восстановление не поставит под угрозу ваше здоровье, а внешность, размер одежды или вес не изменят душу. Выздоровевший человек не использует нездоровое поведение как способ справиться с другими проблемами или отвлечься от них [13, С. 164].



Письменное задание: ИЗУЧИТЬ ЭТАПЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Взгляните еще раз на все 10 этапов восстановления и попытайтесь определить, какой из этапов наиболее точно описывает ваше нынешнее состояние. Осознание этого поможет определить происходящее, возможные преграды и цели на будущее. Запишите свои мысли и опишите действия, связанные с этапом, на котором вы пребываете, а также любые чувства по поводу прошлого и предстоящего пути.

Причины для перемен изменятся

Только вам известны причины, чтобы стать лучше. Мотивация к переменам проявляется в бесконечных формах и меняется с течением времени. Возможно, вы хотите стать лучше для кого-то другого или желаете измениться для самого себя, и это тоже может меняться. Иногда люди начинают лечение под давлением или из-за ультиматума со стороны друзей или любимых, но позже находят источник мотивации в себе. Наверное, вам надоело болеть, или вы желаете большего, думая о будущем. Вас может мотивировать желание совершенствовать отношения или избавиться от надоедливого внутреннего критика. Каковы бы ни были причины для перемен, просто помните, что со временем они могут измениться. Клиенты часто упоминают, что в процессе выздоровления мотивация меняется.

Долго я не хотела меняться, но в итоге мне просто все надоело. Сначала меня мотивировало то, чего я пыталась избежать, например чувство тошноты, вины, усталости, холода, медленного угасания и отсутствия друзей. Позже я заметила, что мотивация росла вместе с новыми навыками: концентрироваться, заводить друзей и посещать мероприятия. Теперь я вижу, что меня мотивируют мысли о будущем: путешествия, брак, дети. Все это помогало мне двигаться вперед.

— К.Р.

Это действительно помогло мне пересмотреть моменты, которые якобы мотивировали меня... потому что на самом деле они пугали, поскольку выздоровление означало, что придется столкнуться со страхами лицом к лицу. Работа, отношения, жизнь в большом городе стали палкой о двух концах, я хотела этого и боялась, что потерплю неудачу. Хотя я считала их мотивирующими, болезнь дала мне повод избегать их и лишиться желаемого. На самом деле в моей жизни было все это, я опустошена, и ничто уже не имеет значения, ведь я всегда буду хотеть и ожидать от себя большего. Осознав это, я должна была найти другой подход.

— С.Л.

Когда причины для перемен меняются, это может повлиять на мотивацию. Например, если желание стать лучше проистекает из желания успокоить друга или любимого человека, уровень мотивации снижается. Если в какой-то момент находится более веская причина, например желание завести ребенка, мотивация растет. Все люди разные. Причины и степень мотивации варьируются от человека к человеку и меняются с течением времени.

ГОТОВНОСТЬ

Причины, приведшие вас на эти страницы, важны, потому что помогают понять, на каком вы этапе с точки зрения противоречивости чувств и мотивации. Читая этот раздел, оцените свою готовность к переменам и соответствующим образом скорректируйте упражнения. Если вы знаете, что готовы преодолеть расстройство пищевого поведения, тщательно изучайте книгу, выполняйте упражнения и делитесь своими успехами с доверенным другом или терапевтом. Если все еще чувствуете неуверенность, просто прочтите книгу, а затем подумайте о выполнении какого-либо упражнения. Любой подход даст результаты. Обращение к книге предполагает, что вы хотя бы отчасти готовы к переменам в своей жизни, и для начала этого достаточно. Вы примете то, к чему готовы, и совершите определенные изменения в подходящем темпе. Независимо от того, что привело вас к книге, работа с ключами поможет лучше понять себя и свои обстоятельства. Можно начать с оценки текущего уровня мотивации и готовности к изменениям.

Пять уровней мотивации к переменам

Ди Клементе и Васкес [15] разработали модель, помогающую понять и изменить аддиктивное поведение, а Геллер [18] использовал эту модель для исследования мотивации и ее связи с расстройством пищевого поведения, а также успешным лечением и восстановлением. Ученые предполагают, что для любого типа проблемы, требующей изменений, мотивация или готовность что-то сделать могут быть разделены на пять основных уровней.

- 1. До размышления.** Вы не видите проблемы и (или) не желаете меняться.
- 2. Размышление.** Вы понимаете, что существует проблема, и задумываетесь об изменениях, но не знаете, с чего начать.
- 3. Подготовка.** Вы готовитесь к переменам, рассматривая различные варианты, проводя исследования в Интернете или покупая литературу по саморазвитию.
- 4. Действие.** Вы знаете, что хотите измениться и принимаете конкретные меры, строите планы и делаете что-то по-другому.
- 5. Поддержание.** Вы прилагаете все усилия, чтобы продолжать внедрять новые модели поведения и не возвращаться к прежним.

Когда клиенты перестают двигаться вперед или затрудняются найти мотивацию для дальнейших попыток, это происходит потому, что переход с одного уровня на другой зачастую довольно труден. Следующие вопросы помогают нашим клиентам оценить их текущую ситуацию и двигаться вперед. Прочитайте их, а затем выполните задание.

Уровни мотивации. Задавать важные вопросы

- 1. До размышления.** Вы читаете эту книгу, значит уровень предварительного размышления уже позади. Возможно, вы не готовы или не хотите меняться, но осознаете наличие проблемы.
- 2. Размышление.** Вы не уверены, хотите ли измениться.
 - Каковы плюсы и минусы нынешнего состояния?
 - Каким может быть будущее, если изменитесь, и каким оно будет, если перемен не произойдет?

- Как расстройство пищевого поведения помогает и вредит здоровью и счастью?
- Каковы риски для отношений, если вы останетесь прежним, и каковы риски, если выздоровеете?
- Нужно ли вам от чего-то отказаться, если выздоровеете? И что потеряете, если останетесь прежним?

3. Подготовка. Осознавая желание измениться, вы не можете или не знаете, с чего начать.

- Какие препятствия мешают вам пытаться и двигаться вперед?
- Что потребуется, чтобы преодолеть эти препятствия?
- Кто поддерживает вас в этом процессе?
- Кто еще мог бы оказать поддержку? Как они могли бы помочь?
- Почему вы хотите выздороветь?
- Что вы могли бы сделать прямо сейчас, чтобы начать меняться? (Любое продвижение полезно.)

4. Действие. Вы перестали двигаться вперед, чувствуете себя проигравшим и не можете найти мотивацию пытаться еще.

- Какого прогресса вы добились до сих пор, каким бы незначительным он ни казался? (Помните: трудно сохранять мотивацию, если вы никогда не хвалите себя.)
- Какие улучшения могут заметить другие люди?
- Можете ли вы вспомнить время, когда чувствовали продвижение вперед и успех? Чем вы тогда занимались? Кто был рядом? Как вы пришли к этому?
- При мыслях о восстановлении после расстройства пищевого поведения вам страшно? Что еще вы чувствуете?
- Что уйдет из жизни, если выздоровеете? (Даже признавая, что расстройство пищевого поведения причиняет вред здоровью, клиенты воспринимают выздоровление как потерю, которая вызывает различные чувства.)
- Каким вы видите свое отношение к еде в будущем?
- Какие упражнения помогут этого достичь?

- От чего вы готовы отказаться ради расстройства пищевого поведения? От чего не готовы отказываться?
- Есть ли какое-нибудь небольшое действие или решение, способствующее выздоровлению и к которому вы готовы уже сейчас?
- Кто может оказать вам дополнительную помощь?

5. Поддержание. Вы изо всех сил пытаетесь понять, как двигаться дальше и поддерживать новое поведение после изменений.

- Какие обстоятельства (физические, ситуативные, относительные или эмоциональные) могут подтолкнуть вас к возвращению к прежнему поведению?
- Когда становится трудно поддерживать свое новое состояние, замечаете ли вы какие-либо закономерности?
- Какие инструменты или навыки нужно развивать, чтобы способствовать прогрессу, достижение которого стоило столь усердной работы? Что нужно сделать, чтобы начать работать над этими навыками?
- Какой распорядок наилучшим образом способствует выздоровлению?
- Какое поведение или чувства просигнализируют, что прогресс замедлился?
- Что можно сделать прямо сейчас, чтобы избежать этого?
- С кем вы поделитесь этим? К кому обратитесь за помощью, почувствовав себя подавленным? Что скажете?



Письменное задание:

определить, изучить и повысить мотивацию

Подумайте еще раз о 10 этапах восстановления после расстройства пищевого поведения и убедитесь, что правильно определили этап, на котором находитесь. Теперь посмотрите, какой уровень мотивации лучше всего соответствует этому этапу. Например, пятому этапу восстановления (“Я пыталась измениться, но не получилось”) наиболее точно соответствует третий уровень мотивации, потому что вы пытаетесь предпринять что-то,

но чувствуете, что застряли. В дневнике ответьте на вопросы об уровне мотивации, который наилучшим образом соответствует вашему этапу восстановления после расстройства. Вопросы предназначены для того, чтобы оценить свои мысли и чувства по поводу замедления прогресса и неуверенности, а также получить представление о потенциальных препятствиях и найти дополнительные источники мотивации. Всякий раз, когда мотивация снижается или нужен толчок для продвижения, вернитесь к уровням мотивации и связанным с ними вопросам и изучите их еще раз. Не торопитесь, сколько бы времени это ни заняло. Вероятно, это именно то, что вам необходимо для прогресса. Анализ мотивации и готовности побуждает мыслить по-новому. Возможно, вы уже чувствуете разочарование, затрудняетесь с ответами или чувствуете, что, если бы уже знали ответы, вам не понадобилась бы книга. Наберитесь терпения. По мере работы над книгой вы приобретаете новые идеи и навыки, которые укрепляют желание меняться и готовность к действиям.

Личные размышления

Гвен. Одной из ключевых проблем в моей истории болезни было поддержание позитивных изменений, поэтому у меня трижды случался рецидив. Оказалось, что я застряла на 6-м этапе восстановления (“Я избавилась от некоторых моделей нездорового поведения, но не от всех”). Этому этапу лучше всего соответствует 4 уровень мотивации (“Работа над поддержанием нового поведения”), который направлен на закрепление новых навыков и предотвращение рецидива. У меня было достаточно мотивации, чтобы освободиться от строгих правил относительно еды, желания сбросить лишний вес, постоянных взвешиваний и многого другого, но прогресс остановился. Ответив на вопросы, связанные с поддержанием уровня мотивации, я поняла, что были и другие модели поведения, которые я втайне поддерживала. Я убедила себя, что мой график тренировок (интенсивные упражнения), целеустремленность (перфекционизм) и склонность к уединению (нечестность, когда речь шла о триггерах или отсутствии прогресса) безвредны или даже полезны, тогда как на самом деле они мешали улучшению моего состояния.

Вот как это выглядело. Происходило что-то, что вызывало мысли о недостойности с соответствующими подавляющими чувствами

ми и страх осуждения со стороны других. Мысли усиливали страх, неуверенность и сомнения в себе, и это отбрасывало меня обратно к неправильному отношению к еде и убежденности, что снижение веса было бы решением, а не проблемой. Ситуации, которые тормозили прогресс, были не такими уж особенными или необычными, но привычка держать чувства в себе и справляться с ними “по-своему” толкала меня на один и тот же путь.

Размышления о мотивации и ответы на вопросы помогли понять, что все мои рецидивы начинались с болезненного опыта с болезненными чувствами, которыми я ни с кем не делилась. Нужно тщательно проанализировать, действительно ли метод справляться с чувствами “по-своему” правильный. Сделав это, я увидела, что рядом со мной есть люди, готовые помочь. А единственная причина, по которой я не делилась своими чувствами, заключалась в том, что в глубине души я знала: “мой путь” на самом деле не был способом справиться с чувствами. Наоборот, он помогал мне избежать их или избавляться от них. Если бы я поделилась своими переживаниями, пришлось бы почувствовать их и стать “уязвимой”, а я боялась, что не смогу этого выдержать. Нетрудно понять, почему я хотела защитить себя и избежать уязвимости, прибегая к другим способам: ограничение в еде и навязчивые физические упражнения. После выявления этой тенденции в рецидивах я поняла, что замалчивание страха перед неизвестностью, глубоко укоренившаяся неуверенность и отчаянная потребность в контроле фактически *подпитывали* и *защищали* мою болезнь. Чтобы оставаться здоровой, мне нужно было говорить о чувствах, а не замыкаться в себе. По мере того как я становилась более открытой в терапии, а затем и с другими людьми, у них появилась возможность поддерживать меня эмоционально, успокаивать меня, когда я в этом нуждалась, и валидировать мои чувства.

Каролин. Я напоминала Гвен, что ограничение в питании или прочие способы изменить вес и тело, не “решат” проблему и не делают ее неуязвимой к боли. По сути, только после того, как Гвен начала открываться мне (как терапевту), своему мужу и другим, она поняла, что уязвимость на самом деле помогает бороться с расстройством пищевого поведения. Она перестала прислушиваться к

нему и поддаваться поведению, которое якобы помогало чувствовать себя в безопасности. Гвен поняла: то, чего она больше всего боялась, было именно тем, в чем она больше всего нуждалась.

Пытаться снова

Скорее всего, вам предстоит долгое путешествие, и для этого потребуется много попыток. Мы говорим это не затем, чтобы обескуражить вас, а для того, чтобы вы знали правду, не ожидали от себя слишком многого и не сдавались слишком рано. Мы видели, как некоторым клиентам становилось лучше уже через несколько месяцев, в то время как другим требовалось много лет. Невозможно предсказать, как пройдет этот процесс именно для вас, но вы точно будете иметь определенный контроль над ним. Работа над этой книгой связана со скачками мотивации, колебаниями между решимостью и уступчивостью, уверенностью и сомнением, а также множеством других чувств, сопровождающих выздоровление. Легко впасть в уныние, пытаться изменить нездоровые мысли и поведение. Если чувства становятся слишком сильными, легко прийти к выводу, будто проще сдаться и перестать пытаться. Отказ от новых попыток кажется способом защититься от неудачи или разочарования, и это даже может сработать, но только на некоторое время. Возвращение к прежнему поведению, к чему-то знакомому и управляемому, очень скоро превратится в ощущение безнадежности. Самочувствие ухудшится и вам будет стыдно за то, что вы сдались и больше не пытаетесь.

В дополнение к чувствам, непосредственно связанным с РПП, также приходится учиться *совладать с чувствами, связанными с постоянными попытками*. Обычно это включает в себя страх неудачи или непредсказуемого исхода. Страхи провоцируют сильную тревогу, но ваша жизнь значительно улучшится, когда вы научитесь с ней справляться. Многие из наиболее значимых аспектов жизни зависят от умения терпимо относиться к своим чувствам (подробнее об этом поговорим в главе 4).

Хотя терапия дает клиентам представление о деструктивном питании и нездоровом поведении (манипуляции с весом, внутрисемейные проблемы, трудный жизненный опыт, страхи и предубеждения), иногда они сопротивляются каким-либо реальным изменениям. В итоге для того, чтобы добиться улучшений, вам придется *предпринять* что-то новое,

даже если вы имеете дело с неуверенностью, опасениями, виной и другими трудностями. Глава 6 касается конкретных изменений в поведении.

Помните, что, *даже не меняя активно поведение, вы все равно можете добиться прогресса*. Иногда для достижения цели требуется несколько попыток. Просто продолжая пытаться и не сдаваясь, вы на самом деле работаете над очень важным аспектом выздоровления. Почти все клиенты проходят через отчаяние и безнадежность. В конце концов, перемены, которые требуют полной переоценки текущего образа жизни, преодоления значительных препятствий, выхода за пределы привычных рамок и перехода в неопределенное будущее, не могли бы произойти без некоторой неуверенности в себе, страха и неудач на пути. Нереалистично ожидать от себя иного. Успех сопровождают усилия и настойчивость.

Восстановление — не линейный процесс

Не пугайтесь, если прогресс не развивается линейно, и вы не всегда двигаетесь вперед. Вы переживете взлеты и падения, остановки, промахи и даже рецидивы. Если расстройство пищевого поведения стало способом справляться с жизнью (от потребления пищи до чувств), будет нелегко повлиять на все сразу. На самом деле весьма маловероятно, что это произойдет быстро и просто. Поначалу вы можете добиться некоторого прогресса и чувствовать себя нормально по поводу того, как движется лечение, но затем обнаружите, что возвращаетесь к прежнему поведению, оказавшись в новых или стрессовых обстоятельствах, с которыми еще не научились справляться. Возможно, вы заботитесь о себе, когда находитесь с друзьями и коллегами, но визит в дом детства возвращает вас к прежним чувствам и проверенным способам справиться с ситуацией. Скорее всего, незнакомые обстоятельства, такие как новая работа или отношения, спровоцируют неуверенность и тревогу, что может привести к обострению расстройства пищевого поведения, если вы еще не освоили более здоровые способы реагировать на внешние раздражители. Опыт поможет обнаружить области, в которых вам все еще нужно работать над собой. Поскольку невозможно узнать или предсказать чувства и реакции, лучший подход — это метод проб и ошибок. С одной стороны, промахи и рецидивы обескураживают, а с другой, дают информацию и указывают слабые места. Многие люди в результате чувствуют себя чрезвычайно плохо и сдаются. Однако учиться на своих ошибках — это

единственный способ узнать, как защитить себя в дальнейшем. Неудачи во время восстановления не означают, что вы вернулись к началу, или что вам не следует пробовать новое. Скорее всего, они свидетельствуют о наличии определенного опыта, с которым вы не смогли справиться *в тот момент*. Это поможет прояснить ситуацию и разобраться, что произошло. Помните, что есть смысл продолжать надеяться, даже если при внешнем благополучии вы все равно возвращаетесь к нездоровому поведению. Все наши клиенты знают, что рецидив часто является частью лечения. Эти слова — не попытка оправдаться или заставить клиентов чувствовать себя лучше после неудач и рецидивов. Просто это правда.

Мы знаем, о чем говорим

Наши собственные истории выздоровления сопровождались невероятным сопротивлением, приступами сомнений и страхов, неудачами и даже рецидивами. Нам часто случалось переживать периоды застоя и уныния, упадка сил и отсутствия надежды на лучшую жизнь, и все же сегодня мы обе полностью восстановились. Преодолев неудачи и бездействие, мы являемся лучшим примером того, что и у вас все получится. Опираясь на наши истории, опыт в качестве терапевтов, страдавших от расстройства пищевого поведения, и наши прошлые отношения друг с другом как терапевта и клиента, мы предлагаем читателям очень личный отчет о переходе от расстройства к здоровому состоянию. Мы верим, в наших историях вы найдете:

- наглядный пример выздоровления;
- подробности личного опыта о том, как проходит этот процесс;
- примеры некоторых распространенных ошибок во время лечения;
- идеи и стратегии, которые помогают лучше подготовиться к трудностям;
- терпение, потому что наша борьба была настоящей, долгой и тяжелой;
- мотивацию и надежду, потому что, если нам удалось, вы тоже сможете.

Работать с тем, кто выздоровел

Анализируя истории наших клиентов, прошедших программу лечения в Монте-Нидо, и других восстановившихся, нам ясно одно: работа с человеком, который “знает, о чем говорит”, была одним из самых полезных аспектов выздоровления. Это не значит, что нужно искать терапевта, который непременно на собственном опыте прошел через расстройство, но нам действительно кажется, что с таким специалистом (другом или наставником) вы достигнете больших результатов. Пускай рассказы клиентов продемонстрируют эту точку зрения.

Работа с выздоровевшими людьми дала мне мотивацию, которую я не могла найти самостоятельно. Когда я чувствовала себя ужасно на начальных стадиях лечения, полезно было услышать от кого-то, кем я восхищаюсь и уважаю, что благодаря настойчивости они сумели преодолеть трудности и теперь находятся по другую сторону баррикады. Это помогало помнить, что чувства временные. Возможность общаться с людьми, которые справились с болью и страхами и теперь являются одними из самых здоровых и мудрых в моей жизни, — вот что имело значение для моего выздоровления.

— А.А.

Чтобы серьезно взяться за лечение, мне нужно было нечто большее, чем вера; нужно было знать, что выздоровление возможно. Необходимо было увидеть реальные примеры жизни после выздоровления, жизни, которая приносит больше пользы, чем расстройство пищевого поведения. Хотелось убедиться, что эта жизнь стоит боли во время выздоровления.

— Л.К.

Заглядывая в будущее

Точно так же, как невозможно определить день, когда у вас официально появилось расстройство пищевого поведения, нет конкретного дня, когда вы восстановитесь. Между “началом” и “концом” расстройства пищевого поведения проходит длинный путь. На этом пути проблески улучшения сопутствуют все более длительным периодам хорошего само-

чувствия и свободы от расстройства. В итоге вы поймете, что живете в соответствии с определением “выздоровел”, которое мы описывали ранее. Никто, кроме вас, не может определить это состояние. Когда вы полностью выздоровеете, расстройство пищевого поведения больше не беспокоит, оставшись в прошлом, и вы будете другим человеком. Если бы вы остались тем самым человеком, которым были до развития болезни, думали и действовали так же, то снова столкнулись бы с расстройством. Процесс выздоровления приведет к новому пониманию себя. Вы многое отпустите, обратившись к новым навыкам, и будете вести себя по-другому ради более полноценной жизни.



Письменное задание:

ОПИСАТЬ ДЕНЬ В ЖИЗНИ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Мысленно воссоздайте картину, как может выглядеть выздоровление. Возможно, вы взглянете по-новому на само определение этого процесса. Представьте день в своей жизни, когда полностью восстановитесь. Визуализируйте как можно подробнее, что делаете, во что одеты, кто рядом, свое отношение к жизни, телесные ощущения, род деятельности, хобби, предпочтения и желания. Вы должны поверить во все, что представляете. (Помните: иногда желаемое вызывает страх. Даже если вы боитесь здоровой жизни, все равно попробуйте выполнить это задание.) Представлять себя здоровым — значит ставить перед собой долгосрочную цель. Четкая картина будущего, где вы счастливы, занимаетесь любимым делом, имеете семью и друзей, хорошо себя чувствуете, может помочь пережить сложную ситуацию. Исследования в области визуализации подтверждают, что это работает. На самом деле визуализация помогает мозгу решать задачу. Лыжники-олимпийцы будут представлять себя спускающимися с горы на лыжах, чтобы тренироваться перед соревнованием, потому что это действительно повышает производительность. Визуализация помогает настроить разум на достижение желаемого.

Личные размышления

Каролин. Еще до того, как поверить в возможность восстановления, я начала уделять время визуализации здоровой будущей жизни. Трудная задача, но я читала о силе визуализации и подумала, что стоит попробовать. Я представляла, как делаю то, что в связи с расстройством пищевого поведения давалось с трудом, например ужин с друзьями, во время которого я заказываю, что хочу, вместо наименее калорийного блюда. Я представляла, во что одета и кто находится рядом, как выбираю еду исходя из предпочтений, а не мнимой “безопасности”. Я ем и веселюсь с друзьями. Также помню, как воображала, что именно заказываю на свидании, прямо перед тем, как встреча должна была состояться. Иногда я видела себя школьной учительницей. Я пыталась быть здоровым примером для подражания и помочь детям менять жизнь к лучшему. На самом деле до того, как стать терапевтом, я работала учителем. Практика визуализации помогает пережить трудные времена. Сегодня я обучаю этой технике клиентов и продолжаю использовать ее в своей жизни.

Опыт других людей

Мы предлагаем ознакомиться со следующими рассказами клиентов о значении терпения, мотивации и надежды. Выбор людей был неслучайным. Эти клиенты долго и упорно боролись со своим расстройством, страдая ним более 10 лет с неудачами и рецидивами. У всех этих людей были близкие, которые потеряли терпение и отстранились от них. Это люди, которые в какой-то момент тоже потеряли надежду. Но смысл в том, что сегодня все они здоровы! Они утверждают, что, независимо от того, сколько времени займет лечение или насколько труден этот процесс, выздоровление все-таки возможно.

Я читала истории людей, которые выздоровели и победили унывающий, контролирующий голос в своей голове, но я не понимала и не хотела признавать, что могу быть одной из выживших и рассказывать свою историю. Не позволяйте внутреннему голосу обманывать себя. Жизнь прекрасна. Если бы я понимала, насколько она может быть приятна и что полное выздоровление возможно, я бы давно из-

менилась. Я не стану ничего приукрашивать, процесс лечения порой доставляет много мучений. Тем не менее это наиболее полезный и ценный опыт в вашей жизни. Я горжусь тем, что прошла через это. Теперь я более сильный, мудрый и здоровый человек, научившийся ориентироваться в этом мире. У меня есть навыки, которые намного превосходят умения людей, которые не имеют такого опыта. Теперь я верю в себя, и благодаря этому знаю, что смогу полностью восстановиться.

— Ж.В.

Когда я впервые встретила Каролин, то сказала ей, что не хочу выздороветь, что для меня это невозможно. Я была уверена, что расстройство сильнее меня. Я была убеждена в этом, поскольку в 22 года уже трижды провалила лечение и страдала от расстройства пищевого поведения с 9 лет. Каролин заметила, что расстройство не может быть сильнее меня, потому что это все равно я. Затем я познакомилась с людьми, которые столкнулись с такими же проблемами и трудностями, как и я, но все же выздоровели. Это вселило в меня надежду. Я начала понимать, что тоже смогу, и думать иначе было оправданием, чтобы не пытаться.

— П.М.

Люди часто задаются вопросом, как я смогла выздороветь после стольких лет борьбы и многочисленных неудач. В моей истории есть кое-что исключительное и вселяющее надежду, потому что если кто-то вроде меня после 15 лет страданий может выздороветь, думаю, у других тоже получится. Я думала, что расстройство пищевого поведения означает стойкость и силу воли, но позже поняла, что гораздо труднее избавиться от него. Насколько сильнее я чувствовала себя всякий раз, когда сопротивлялась болезни. Чрезвычайно мотивирующим фактором была любовь, а также искреннее наслаждение моим присутствием людей, находящихся рядом в моменты, когда я вела себя более здоровым образом и боролась со своей проблемой. Наконец, я поняла, что желание жить и развивать отношения сильнее, чем расстройство.

— М.П.

Чувство безнадежности не означало, что я была безнадежна. Единственная разница между тем, кто поправляется, и тем, кто остается прежним, заключается в том, сдается этот человек или продолжает пытаться. Много раз я могла сдаться, потому что различные методы лечения не давали результатов. Мои родители перестали обсуждать это со мной, и я была уверена, что не смогу выздороветь, но продолжала пытаться. После многих лет размышлений о том, что никогда не поправлюсь, и поисков ответа во внешней обстановке я наконец-то поняла, что все зависит только от меня. Я научилась взывать к своему здоровому “я”, чтобы побороть расстройство и усвоить лечение, в котором нуждалась все это время. Так я убедилась, что все возможно. Очень полезным было также поразмыслить о трудностях лечения, ведь тяжелые времена не означали отсутствие улучшений. Прогресс есть. Наступает момент, когда нужно просто поверить в восстановление. В Монте-Нидо я узнала, что энергия следует за мыслью. Подумав, что все смогу, я начала замечать результаты, какими бы незначительными они ни казались. Я обрела больше веры в себя и преисполнилась сил, чтобы продолжать идти вперед.

— П.К.

Резюме

Перемены даются нелегко, это не линейный процесс, и мотивация меняется. Она не приходит единожды в готовом виде, над ней придется работать. Надеемся, вы убедились, что противоречивость и нежелание являются нормальными и не означают, что выздороветь невозможно. Хорошо, если вами определен этап, на котором находитесь, и направление, в котором хотели бы двигаться, а также приняты нынешние обстоятельства с твердым намерением не сдаваться. По нашему опыту, те, кто никак не выздоравливают, это те, кто по какой-либо причине перестают пытаться. Продолжайте стараться, чтобы преодолеть расстройство пищевого поведения, восстановиться и начать спокойную, радостную, полноценную жизнь. Конечно, никто не сможет заставить вас предпринять что-то или измениться (по крайней мере, в долгосрочной перспективе), если вы не решили, нужно ли это. Даже если вы не готовы полностью избавиться от расстройства пищевого поведения, какая-то часть вас хочет

выздороветь и жить лучше или, по крайней мере, готова изучить такую возможность. Именно эта часть вас читает эту книгу, и именно эту часть вас мы называем вашим здоровым “я”. В следующей главе мы поговорим о том, как укрепить здоровое “я” и привлечь его к процессу восстановления.