

Содержание

| | |
|--|-----|
| От автора..... | 5 |
| Введение..... | 11 |
| Глава 1. Почему люди вообще хотят похудеть?..... | 19 |
| Глава 2. Почему я не худею..... | 37 |
| Глава 3. Типология пищевого поведения..... | 57 |
| Глава 4. «Незаслуженно худые»: гены, везение, конституция?..... | 83 |
| Глава 5. «Теоретики» похудения: еда как утешение..... | 101 |
| <i>Утешение едой: почему оно работает, когда эмоций много, а что с ними делать — непонятно?</i> | |
| Глава 6. «Профессионалы», у которых ничего не получается..... | 147 |
| <i>Зависимость от еды: как похудеть, если все о похудении уже известно, но знания бесполезны?</i> | |
| Глава 7. Когда еда подобна воздуху («отчаявшиеся»)..... | 175 |
| <i>Насилие или психологическая травма навсегда меняет человека и отнимает у него покой: что делать в таком случае?</i> | |
| Глава 8. Что нужно съесть, чтобы похудеть?..... | 207 |
| <i>Как выстроить результативную и безопасную стратегию снижения веса?</i> | |
| Вместо заключения..... | 235 |

От автора

Меня зовут Анастасия. Я психолог, психотерапевт. Моя книга — о том, что мешает людям избавиться от лишнего веса и как это можно исправить.

Я выросла в семье, где желание похудеть было неотъемлемой частью представлений о женственности. Женщины в нашей семье никогда не ужинали, потому что мама строго придерживалась одной из заповедей похудения — не есть после шести.

Когда лет в 13 я впервые начала целенаправленно худеть, то в школе все, от одноклассников и их родителей до учителей, хвалили меня и восхищались не только моей красотой, но и силой воли. Для застенчивой и неуверенной в себе девочки это было так важно, что у меня в голове прочно засело: похудеешь — получишь любовь. До сих пор удивляюсь моей вере в возможность стать любимой, лишь решив проблему лишнего веса.

Борьба с ним стала моим образом жизни. Но сбросить лишние килограммы раз и навсегда не получалось. К 20 годам я перепробовала великое множество диет не по одному разу, но набирала вес снова и снова. Уже во время учебы на психологическом факультете я вдруг осознала, что попытки похудеть не помогают мне завоевать любовь, а только приносят страдания и избыточный вес. У меня закралось подозрение в том, что дело не только в моем безволии. Что-то еще заставляет меня опять и опять

наедать потерянные было килограммы. И я захотела разобраться в своей проблеме.

Тогда было совсем немного информации на русском языке по психологии питания и снижения веса. Я упорно собирала знания по крупицам. О булимии и анорексии кое-что писали, но было совершенно непонятно, что и где искать про «синдром хронического похудения», как я его тогда назвала. Впрочем, кто ищет, тот находит. Я наткнулась на понятие «компульсивное* переедание»: мои отношения с пищей вполне подходили под это определение. И, изучив вопрос, убедилась, что была права. За поглощением чрезмерного количества еды стоят серьезные психологические проблемы, а не «слабость характера» и не «отсутствие силы воли» (как любят говорить мои клиенты).

Чтобы разобраться в этих проблемах, я читала книги и статьи о психологии питания, о проблемах переедания и лишнего веса. В литературе я выискивала способы борьбы с перееданием, которые на себе же и проверяла. Самое важное — я перестала сидеть на диетах! Мне удалось слезть с этих «американских горок»: поправилась — похудела — поправилась.

Оказалось, дело не столько в силе воли, сколько в специальных диетах для похудения: они-то в первую очередь

* **Компульсии** (лат. *compello* — принуждаю). 1. Навязчивые влечения, разновидность навязчивых явлений (обсессий). Характерны непреодолимые влечения, возникающие вопреки разуму, воле, чувствам. Нередко они оказываются неприемлемыми для больного, противоречат его морально-этическим свойствам. В отличие от импульсивных влечений К. не реализуются. Эти влечения осознаются больным как неправильные и тягостно им переживаются, тем более что само возникновение их в силу своей непонятности часто порождает у больного чувство страха. 2. Термин К. используется и в более широком смысле для обозначения любых навязчивостей в двигательной сфере, в том числе и навязчивых ритуалов. — Толковый словарь психиатрических терминов И. В. Крук и В. М. Блейхера. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.

и провоцируют переедание. Некоторое время спустя после отказа от диет мой вес был уже вполне нормальным и, главное, стабильным: за три года я снизила вес с 90 килограммов до 64. Знакомые удивлялись, расспрашивали, как мне это удалось. И я честно отвечала, что перестала сидеть на диетах и начала ходить на психотерапию.

К тому времени мне стало очевидно, что передала я не только из-за диет (и голода), но и из-за эмоций — когда переставала с ними справляться.

Я набирала знания и опыт в вопросах коррекции веса и параллельно заканчивала обучение психотерапии, все больше убеждаясь, что лишний вес и психологические проблемы тесно взаимосвязаны. Набравшись знаний, я помогла себе самой и некоторое время спустя поняла, что, в дополнение к академической подготовке, достаточно хорошо систематизировала собственный опыт. Вскоре я начала консультировать клиентов с лишним весом и пищевыми проблемами как психотерапевт. Постепенно вокруг «хронического стремления похудеть» выстроилась вся моя практика.

Сейчас у меня за спиной два десятилетия работы с пищевыми расстройствами и проблемами похудения. Для меня очевидно, что лишний вес — всегда следствие двух факторов: диеты и эмоциональных проблем. Согласно статистике, у большинства людей с лишним весом наблюдается алиментарное, то есть вызванное перееданием, ожирение. Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, «основная причина ожирения и избыточного веса — энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма»*. Снижение веса — непростая задача: переедание в подавляющем большинстве случаев «лечат» тем, что его сформировало,

* <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

то есть диетой. И это порочный круг, который нужно разорвать во что бы то ни стало.

Я хочу, чтобы люди получали квалифицированную помощь, осознавали опасность диет и не пытались лечить нанесенный ими вред новыми ограничениями в еде. Для этого я учу студентов (я соавтор соответствующего учебника) и провожу психологические конференции.

За годы работы у меня были тысячи клиентов. Их жалобы, на первый взгляд, были очень похожи: «Я прекрасно знаю, что нужно, чтобы похудеть, но ничего не могу сделать!» Но за одними и теми же словами стоят совершенно разные «нужно», «должна» и «не могу»: каждый случай уникален, за каждым случаем — своя история страданий по поводу лишнего веса и неудачных попыток его снижения.

Лет десять назад мы с коллегой разрабатывали программу для студентов-психологов: я отвечала за тему переедания. Мне предстояло систематизировать и свои собственные знания, и истории клиентов.

Несмотря на почти одинаковые запросы, ситуации разнились типологически: в историях отдельных групп клиентов было и нечто общее, объединяющее, что позволило мне распределить людей по четырем типам пищевого поведения.

Эта типология оказалась применимой на практике и очень удобной. А главное — полезной не только психологам, но и тем, кто обращался за помощью. Когда человек наконец понимает, что его проблема не только и не столько в «безволии», это меняет и терапию. Мы уже не просто работаем с проблемой переедания, но копаем глубже: исследуем психологические корни расстройств пищевого поведения, развиваем умение прислушиваться к своим чувствам, заботиться о себе; ищем ответ на вопрос: *зачем худеть?*

Эта книга поможет тем, кто страдает от пищевой зависимости и озабочен своим лишним весом, разобраться

в себе и найти истинные причины переедания и других расстройств. А главное — понять, что делать дальше.

Универсального ответа на этот вопрос — «Почему у меня не получается похудеть?» — не существует, потому что и причины появления лишнего веса, и модели пищевого поведения у каждого свои. Но каждый из четырех описанных в книге типов — это обобщенный портрет с набором похожих психологических причин переедания и установок, определенным пищевым поведением, типичным отношением к еде. И читатель, узнав себя в одном из этих портретов, сможет понять, какие рекомендации подходят именно ему.

Если окажется, что у вас имеются признаки разных типов, — ничего страшного. В подробных описаниях есть все, чтобы вы смогли определить свой тип; понять, откуда взялся ваш лишний вес и какие психологические особенности мешают похудеть именно вам. Для каждого типа книга предлагает свои стратегии работы, подробные рекомендации и психологические упражнения, благодаря чему каждый сможет составить личный план решения проблемы лишнего веса.

Эта книга предназначена и для женщин, и для мужчин. Я работаю в основном с женщинами, и у меня достаточно эмпирических данных именно о женщинах, но для мужчин все истины (кроме тех, что оговорены отдельно), которым посвящена книга, тоже подходят, так что пусть мужчин-читателей не смущает женский род в примерах.

Введение

Тысячи людей сидят на диетах, чтобы добиться желанной стройности. Худеют — и вскоре снова набирают сброшенные килограммы. А потом опять садятся на диету, чтобы похудеть. Только с каждым разом диета дается все труднее, а сброшенный вес возвращается быстрее.

Чередование периодов соблюдения диет и переедания становится образом жизни. Недовольство своим внешним видом становится привычным, а желание похудеть — постоянным. Люди, решительно настроенные похудеть, садятся на строгую диету... и попадают в замкнутый круг, из которого непросто вырваться. Существует житейское представление: только слабохарактерные люди легко набирают обратно сброшенные на диете килограммы. Однако это не так. Даже человек с железной волей, способный сдерживать любые порывы, будет бессилён перед ароматом свежего хлеба после длительного соблюдения диеты.

Почему? Потому что в нас заложен биологический механизм, который заставляет нас хотеть съесть все, что можно: он сформировался благодаря необходимости выживать в условиях нехватки еды. Нашего «внутреннего зверя» радует вид или запах пищи: так задумала природа. А вот ограничения в еде и запреты на те или иные продукты зачастую лишь усиливают желание их съесть. И дело здесь не в силе воли, это эволюция позаботилась о нашем выживании.

Строение мозга отражает этапы его эволюции. Мозг человека можно очень-очень условно разделить на «старый» (лимбическую систему) и «новый» (кору, или неокортекс). «Старая» лимбическая система отвечает за выживание. Она заставляет нас хотеть есть или заниматься сексом, а при опасности для жизни — бежать или защищаться. Уолтер Мишел, исследователь воли и автор знаменитого «зефирного теста», называет ее «двигателем» нашей психики, который, конечно, можно «затормозить» при определенных условиях, но сделать это крайне непросто: ее импульсы — приказы — очень сильны.

А вот «тормозная» система расположена в префронтальной коре, отвечающей за мышление (в частности, за анализ). Терпение и способность не поддаваться импульсу — свойства психики, характерные только для человека. Они возникли благодаря развитию функций префронтальной коры головного мозга.

Префронтальная кора позволяет нам «потерпеть» и «дождаться нужного момента»; подумать и решить, стоит что-то делать или не стоит (например, съесть вредную еду, сидя на диете). Эта часть мозга дает нам возможность размышлять и анализировать; делить пищу на полезную и не очень, отвечающую и не отвечающую нашим этическим принципам или религиозным убеждениям. Словом, контролировать свои импульсы и разумно выбирать «правильную» еду способен только человек, животным это несвойственно (конечно, явную тухлятину они есть не станут и от чего-то явно несъедобного откажутся, но, разумеется, животных не интересует калорийность и баланс белков, жиров и углеводов). Однако «тормозная» система слабеет при стрессе и опасности: на первый план выходят более сильные механизмы, связанные с борьбой за выживание.

Нет, теоретически мы способны побороть острое желание съесть гору пончиков, даже если голодны, но префронтальной

коре придется потратить на это много сил. А ее силы и так истощены, если голод затянулся и включился механизм жизнеобеспечения — лимбическая система. В этом случае нами руководят ее сильнейшие импульсы, а возможности префронтальной коры уменьшаются.

При виде «добычи» — еды — мы, не успев включить мышление, в мгновение ока определяем ее как подходящую: сытную, не испорченную. Это происходит без участия сознания, на уровне чутья — как уже говорилось выше, так действуют животные.

Если человек сыт, спокоен и сосредоточен, он может выбирать пищу рационально. Но при стрессе или при соблюдении диеты (что тоже представляет собой стресс) пищевой срыв — это реализация программы спасения жизни. С точки зрения нейробиологии это нормально, поскольку основано на биологических механизмах.

Так и работают лимбическая система и префронтальная кора: мы планируем сесть на диету, когда сыты и довольны, и склонны срываться, переедать, когда ощущаем голод, потому что сигналам, которые посылает нам мозг, почти невозможно сопротивляться.

Вам кажется, что только вы не в состоянии похудеть? Это не так. Одно дело — похудеть на строгой диете (обычно строгой считают диету, энергетическая ценность которой около 1200 килокалорий в сутки), но совсем другое — удерживать вес в течение длительного времени. Закрепить результат на год способны менее 5% людей. Продержаться более трех–пяти лет удастся единицам.

Итак, если мы осознанно решаем резко сократить объем или калорийность пищи, то сами же включаем инстинкт самосохранения: он заставляет нас так сильно жаждать насыщения, что этому сложно сопротивляться. Поэтому за строгой диетой почти всегда следует срыв. Мы обвиняем себя в безволии, снова пытаемся сесть

на диету, снова срываемся... и, повторяюсь, попадаем в замкнутый круг.

“

Строгая диета, запуская программу спасения жизни, нарушает пищевое поведение в целом, делая человека одержимым едой.

”

Я весила 64 килограмма, когда только начала сидеть на диетах. А когда я оставила эту затею, весы показывали уже 85. И это притом что каждая диета — сама по себе — помогала мне избавляться от нескольких килограммов!

Как-то я подсчитала, что в совокупности за все периоды соблюдения диет сбросила более 150 килограммов. Впечатляющая цифра? Но на самом деле мой вес постоянно рос с тех самых пор, как я впервые села на диету. Почему? Потому что килограммы неизбежно возвращаются, и не одни, а «с друзьями». Осознав это, я почувствовала себя обманутой и даже обиделась. Ведь я так старалась, а вместо похудения лишь набирала вес. Я считала себя слабой и бесхарактерной (так о себе думает едва ли не каждый, кто не может вырваться из этого замкнутого круга), хотя проблема была не столько во мне, сколько в опасном и вредном средстве — строгой диете.

Возникает закономерный и очень серьезный вопрос: почему люди до сих пор свято верят в это средство, которое лишь ухудшает положение дел? Если вкратце — из-за житейских мифов, которых в нашей культуре множество. Один из них сводится к тому, что старания и страдания приносят результат. Без труда не вытащишь и рыбку из пруда, а красота требует жертв. Диета же — это и труд, и жертвы.

Есть и другая проблема: диета действительно может дать быстрый результат. Точнее говоря, она разрушает фундамент нашего пищевого поведения, однако здесь и сейчас мы получаем ожидаемый эффект: вес уменьшается, тело делается стройнее. Но о том, что у процесса есть и неизбежная вторая фаза — срыв с последующим набором веса, — говорится куда реже, чем о чудесах похудения при помощи диет.

Теперь об опасности диет уже начали писать, но вера в волшебство — неделя-другая, и мы похудели! — заставляет нас верить обещаниям авторов строгих диет.

Эту книгу я написала спустя почти 20 лет после неприятного открытия, касающегося 150 килограммов. Как видите, недостаточно просто осознать проблему. Пришлось немало потрудиться, чтобы справиться с последствиями диет, а главное — изменить образ мыслей и расстаться с мифом о том, что строжайшие ограничения в пище — рецепт стройности.

Возвращение к правильному, рациональному питанию было долгим и довольно болезненным. После длительного сидения на разнообразных диетах кажется, будто питание по принципу «все подряд» — страшный риск: если съешь хоть что-то прежде запретное, то мгновенно наберешь вес и снова будешь вынужден голодать. Пришлось собрать волю в кулак и прогнать этот страх.

Но вся эта эпопея подарила мне профессию психолога — специалиста по вопросам питания и лишнего веса, вечный интерес к проблеме самооценки и стойкую неприязнь к рецепту «меньше есть и больше двигаться». Не потому, что это неправильный рецепт. Сокращение калорийности — это действительно здоровый подход к снижению веса. Просто на долгих дистанциях и, главное, без учета психологических особенностей самого худеющего этот подход малоэффективен. Мы — разные, мы — не роботы, которым нужно просто задать программу. Мы устроены намного сложнее.

Человек, решивший похудеть, сразу же начинает подбирать диету: это первое, что приходит ему в голову. Так принято, так надо, так делают все. Однако современные ученые все чаще бьют тревогу: результаты исследований гласят, что диета — это не просто плохо. Это опасно! Всего лишь один пример: специалисты Американского физиологического общества утверждают, что циклическое изменение веса (то, что я называю циклом «диета–срыв–диета», а психологи в США — диетами йо-йо) вредно для сердца*. А так называемые пищевые срывы представляют собой естественную реакцию организма и психики на такое наглое вмешательство. Срыв — вторая фаза диеты.

Эта книга — для тех, кто много лет отчаянно и мучительно пытается похудеть. Для тех, чье пищевое поведение (как и мое когда-то) испорчено диетами. Для тех, кто, возможно, сдался, но не окончательно потерял надежду. «А вдруг еще что-то можно сделать?» — думаете вы.

Сделать можно! Надо только признать, что вы — не робот. Все у вас в организме устроено прекрасно, просто надо найти способ, который поможет вам справиться с последствиями диет и прийти к цели — обрести новое тело и наладить здоровые отношения с едой... и, главное, с самим собой.

Если вы сидели на строгих диетах, но опять набрали вес, то для похудения вам необходимо:

- восстановить пищевое поведение после периода соблюдения диет, успокоив «внутреннего зверя», напуганного диетами;
- разобраться в психологических сложностях, которые заставили вас «улучшать себя» путем похудения;

* <https://www.medicalnewstoday.com/articles/yo-yo-dieting-may-raise-cardiometabolic-disease-risk>.

- освоить более эффективные способы корректировки и поддержания веса, не представляющие собой мину замедленного действия.

Эта книга поможет вам выйти из замкнутого круга: диета–срыв–диета. Соблазн сесть на диету, возможно, иногда будет появляться, но благодаря этой книге вы сможете перед ним устоять.

Глава 1

**Почему люди
вообще хотят
похудеть?**

В нашей культуре желание женщины выглядеть хорошо считается нормой. Нормы красоты со временем меняются, но стремление соответствовать норме неизменно. Уже примерно полвека стандарты красоты неразрывно связаны со стройностью — и даже худобой. В последние лет десять идеи «бодипозитива» набирают силу, но желание женщин снизить вес по-прежнему главенствует (да и среди мужчин в последние десятилетия укоренилась мода «следить за собой»).

Я сама впервые загорелась идеей похудеть, когда мне было 13. А в 20, страдая клинической депрессией, на вопрос врача, чего я больше хочу — выйти из депрессии или похудеть, я, ни на секунду не задумавшись, ответила: «Похудеть».

На стремлении женщин снизить вес строятся бизнесы, зарабатываются огромные деньги. Но почему нам так хочется соответствовать стандартам красоты и добиваться стройности любыми — порой опасными — способами?

Все дело в любви.

Для человека любовь — гарантия безопасности, то есть выживания. Беспомощному малышу безопасность обеспечивает мама. Уже в первый месяц жизни ребенок начинает отличать маму от остальных людей и успокаиваться, если она рядом, а вскоре учится определять мамино настроение. Все его существование связано с мамой.

Становясь взрослыми, мы выживаем самостоятельно и сами заботимся о себе, однако сохраняем потребность

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru