

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	5
Часть 1. Капканы цивилизации.....	11
Мода vs тело.....	14
Знать врага в лицо.....	22
Преграды на вашем пути.....	26
Моя история.....	29
Осуждение и стыд.....	35
Во имя любви.....	40
Самые темные времена.....	43
Токсичные отношения.....	47
Симптомы расстройства пищевого поведения.....	50
Часть 2. Путь к исцелению.....	53
Первые шаги к себе.....	56
По законам любви.....	60
Никто не придет.....	66
Новые идеалы.....	73
Сама свой высший суд.....	77
Любить себя по-французски.....	82
Единственная верная диета.....	89
Жизнь по вашим правилам.....	95
Часть 3. Новый уровень свободы.....	101
Что нам мешает быть стройными.....	105
Минусы интуитивного питания.....	114
Опасный эксперимент.....	117
Прочь из плена зависимости.....	121
Сопrotивление.....	124
100 причин, почему.....	127

Рождение новой себя	132
Сила притяжения	138
Верни себе свое тело	141
Рассекая волны	144
Эффект патрона	148
10 дней, которые изменят вашу жизнь	152
Ваша новая глава	156
Работа со срывами	162
Спорт и борьба с л(т)енью	167
Получив желаемое... ..	176
Заключение	185

Вступление

Девушки, читающие красивые блоги о путешествиях, моде и эстетике, часто задаются вопросом, как моделям или другим инфлюенсерам удается поддерживать свою фигуру в прекрасной форме. Многие думают, что существует какой-то волшебный секрет, позволяющий им всегда оставаться стройными. Но почти никто не догадывается, через что пришлось пройти мне, автору этой книги, и многим другим девушкам из индустрии моды, кино, медиа, спорта и прочим, кто в погоне за стройностью потерял самих себя. Глядя на изысканные постановочные фотографии, глянцево сверкающие на страницах модных журналов и блогов, невозможно предположить, какие душевные и физические страдания кроются за внешним изяществом эталонных красавиц.

Работа в сфере моды или просто увлечение внешней красотой имеет мрачную обратную сторону, которая до недавнего времени не предавалась широкой огласке. И вполне возможно, что, страдая много лет от расстройства пищевого поведения, реально существующего психологического синдрома, приводящего к тяжелым последствиям, вы даже не подозреваете об этом. Даже если вы просто регулярно придерживаетесь какой-либо диеты в попытке сбросить «лишние» килограммы, это уже повод задуматься о своем пищевом поведении, и особенно, если вы чувствуете, что идея похудения полностью захватывает сознание, жестко диктует вам правила питания.

Я написала эту книгу, потому что не могла ее не написать. Повторю: я помню, через что мне пришлось пройти, и знаю, что

через это прямо сейчас проходят многие другие девушки. Знаю, как это ужасно, когда расстройство пищевого поведения забирает жизнь, мечты, счастье, возможности и свободу. И как губительно для физического и психологического здоровья.

Моя книга — в первую очередь для тех, кто забыл, что такое жизнь без тревоги по поводу еды. Для тех, кто страдает из-за своей внешности, открыто или тайно. Кто постоянно ощущает боль от собственного несовершенства и переживает внутренний конфликт. Кто осознает, что должен выглядеть и чувствовать себя по-другому, но совсем запутался в вопросе, как именно.

Я понимаю, каково вам приходится, и знаю, как справиться с этим. Я хочу рассказать, о том, что позволило мне пройти путь от заболевания до полного исцеления. Мне важно, чтобы вы поняли, что это возможно и что вам не придется потратить на познание истин, которые помогли мне и другим, столько лет, сколько понадобилось мне. Я хочу, чтобы вы почувствовали, что тоже справитесь. Чтобы вы стали сильными, независимыми, здоровыми и счастливыми. И чтобы на пути вашего выздоровления не стали преградой ни скромный бюджет на оздоровительные центры или консультации, ни стеснительность, ни нежелание обратиться со своей проблемой к специалистам и близким.

Для исцеления вам нужны только вы сами, ваше желание и намерение. Я глубоко убеждена, что у каждого человека достаточно внутренних ресурсов, чтобы вернуть баланс в любую сферу своей жизни и добиться всего, чего он пожелает. Каждый из нас способен стать для себя наставником, мудрым ментором, верным другом, вдохновителем, союзником и самой надежной опорой.

Я считаю, что истинная задача психолога в следующем: не становиться для человека перманентной опорой и утешением, а дать ему в руки ключи к свободе, к его собственной силе, которая делает его непобедимым. Человек с такими навыками неуязвим, ведь исконно наше сознание — совершенный механизм.

Здесь вы не найдете строгих рекомендаций относительно того, когда и что есть, не будет и банальных фраз вроде «просто начни есть все» и «просто полюби себя», потому что я знаю, насколько бесполезны эти советы без объяснения, каким именно образом это сделать при наличии РПП (расстройства пищевого поведения).

Я расскажу вам свою личную историю, вы узнаете об этапах моего пути и о том, что мне помогло справиться с РПП, когда я задалась такой целью.

Идеи и методы, которые способствовали моему исцелению, я почерпнула как из собственных интуиции и опыта — бесчисленных проб, ошибок и побед, так и из психологии и нейрофизиологии, а также из квантовой психологии. Я поделюсь с вами этой информацией, чтобы вы правильно понимали, с чем же вам пришлось столкнуться.

Я расскажу о тех принципах, которые действительно эффективны, и предложу вам посмотреть на них через призму мышления человека с РПП. По моему мнению, нет ничего более ценного, чем откровенно, честно и структурированно донесенная личная история человека, который справился с болезнью и который может помочь это сделать другим. Вовремя сказанные и услышанные слова порой способны волшебным образом изменить жизнь человека.

Безусловно, каждый случай индивидуален. В идеале он требует личной консультации и персонального подхода: ведь очень важно найти и подлинную причину болезни, и истинную мотивацию для выздоровления, и способ для изменения установок, которые мешают исцелению. Однако удивительно, насколько много общего во всех наших ситуациях, и это позволяет вывести единую формулу причин возникновения РПП и принципов работы с ним.

Осознанность — вот инструмент новой эры. Моя задача — дать вам этот уникальный инструмент, информацию, владея

которой, вы сможете избавиться от РПП. Вы получите эффективные способы работы со своим сознанием и телом, научитесь слышать его, понимать и управлять своим поведением так, как вам необходимо. Вы сможете больше не попадаться в ловушки собственного разума, своих старых привычек, требований социума и искушений маркетинга.

Я уверена: нам выпадают лишь те трудности и задачи, справиться с которыми нам по силам. У вас уже есть все необходимое, чтобы достичь успеха. Найдите это в себе — и станете непобедимы.

ч а с т ь

1

КАПКАНЫ
ЦИВИЛИЗАЦИИ



Нет ничего вкуснее, чем ощущать себя худой.

Кейт Мосс

Люди всегда стремились к совершенству, а его каноны определяла культура эпохи. Сравнивая себя с идеалами своего времени, как в древности, так и сейчас, практически все стараются так или иначе им соответствовать. Таким образом, те стандарты красоты, которые в тот или иной период доминируют в обществе, во многом влияют на психологическое и физическое здоровье людей и даже на продолжительность жизни. Так сложилось, что тенденции модной индустрии формируются в основном компаниями-гигантами, и весь этот механизм функционирует в их интересах, при этом возможные негативные последствия для здоровья человека и общества в целом совершенно игнорируются.

МОДА VS ТЕЛО

Раньше у нас было два мира: реальный, близкий, неидеальный — и далекий, прекрасный, совершенный мир знаменитостей, которые смотрели на нас со страниц журналов и с экранов телевизоров во всем своем безукоризненном сияющем великолепии, не проникая в нашу не столь блистательную действительность. Эти два мира напрямую не соприкасались. Безусловно, зрители всегда хотели быть в чем-то похожими на своих кумиров, но не чувствовали такого острого давления требования соответствовать идеалам, как это происходит сейчас.

Задумывались ли вы о том, как именно сформировался идеал безупречной стройности, к которому мы стремимся? Это происходило постепенно. Мода на болезненную худобу появилась еще в викторианской Англии. «Аристократичная» бледность тонкой кожи и хрупкое телосложение — последствия бушевавших в то время страшных эпидемий — стали возводиться в ранг совершенства, и это понятно: ведь все больше благородных дам становились жертвами болезни.

Так или иначе, но эталон был создан. Мужчины романтизировали болезненную красоту женщин той эпохи, восхищаясь необыкновенной тонкостью талии и безжизненной белизной кожи. В результате, чтобы стать воплощением их грез, девушки шли на все, вплоть до добровольного заражения чахоткой.

Возвращение моды на худобу и особенно на андрогинное телосложение произошло в 20-е гг. XX в. Женщины постепенно освобождались от многовекового бесправия: получили возможность голосовать, осваивали активные виды спорта, лихо водили автомобиль и нарочито отказывались подчеркивать свою женственность прежними способами. Можно сказать, то был первый протест в истории моды: женские одежда, причёски и стиль поведения впервые подчеркнута перестали быть направленными на привлечение мужского внимания, вместо этого отражая самостоятельность женщин, их сексуальность и равенство с мужчинами. Именно с дерзких образов «ревущих двадцатых» началась современная женская одержимость стройностью, которая теперь говорила о здоровье и активном образе жизни женщины, о ее свободе. Воплощали этот идеал уже вроде бы и не ради восхищения мужчин (хотя на деле желание нравиться никуда не пропало), однако при этом рамки новых требований оказались ничуть не менее жесткими, чем те, что предъявляла предыдущая эпоха. Так, если раньше для получения тонкой талии девушки прибегали к корсетам, то новая мода и образ жизни диктовали другие правила, согласно которым худоба была так же необходима, однако способы ее обретения должны были стать иными: строгая диета, спорт, танцы, путешествия.

Растущая популярность журналов с фотографиями точеных моделей стала катализатором нарастающего напряжения: девушки переживали собственное несоответствие идеалу и неоправданно критически относились к своей внешности. Именно в этот период врачи впервые начали официально фиксировать случаи расстройства пищевого поведения.

С тех пор мода на худобу не сдает свои позиции. Воплощенная в самых видных представительницах того или иного рубежа моды, бескомпромиссная стройность продолжает быть труднодостижимым, но столь желанным каноном. Этот стандарт,

красиво замаскированный под личный выбор, а на деле навязанный женщинам извне, стал чуть ли не символом женской силы и независимости, поскольку начал ассоциироваться с представлениями об активном образе жизни, «правильном питании», «правильном отношении к себе», здоровье, ухоженности и успешности.

Однако в большинстве случаев такая мода оказывает прямо противоположное влияние. Сложившаяся система загоняет женщин в страшный стресс, провоцируя издевательства над своим организмом на грани пыток, порождая ощущение абсолютного бессилия, безысходности и неполноценности. Я знаю множество женщин, которые очень-очень успешны, красивы, энергичны, но внутренне абсолютно измождены из-за необходимости соответствовать внешнему эталону.

Как же «добровольно» выбранный самими же женщинами идеал может так обессиливать, загонять в ощущение безысходности и ненависти к себе и своему телу? Как мы допустили это? Давайте сделаем небольшой экскурс в историю и пройдемся по наиболее ярким вехам моды второй половины минувшего и начала нынешнего веков.

1960-е. Появляется новый эталон красоты — британская супермодель Твигги, девушка с большими глазами и телосложением подростка, очаровавшая весь мир. Еще одной звездой становится не менее притягательная, элегантная и миниатюрная Одри Хепбёрн — актриса, которая всю жизнь весила не более 46 кг. Таким образом, новый стандарт красоты диктует исключительную худобу, добиться которой можно только за счет изнуряющих диет и физических упражнений.

1970-е. Продолжает формироваться мода на андрогинность — во многом благодаря мировым знаменитостям, таким как Дэвид Боуи и Марк Болан. В Западной Европе и США анорексия распространяется повсеместно, случаи госпитализации девушек и молодых людей участились.

1980-е. Процессы, связанные с развитием в обществе РПП, продолжают усиливаться.

1990-е контрастно сочетают два направления: гламур эпохи супермоделей и антигламур «героинового шика». Если первое вдохновляет женщин на тренировки и попытки придерживаться правильного питания, то второе порождает разрушительный образ жизни, сопровождающийся алкоголем и запрещенными веществами. И снова человечество возвращается к эстетизированию болезненности: предельной худобы, хрупкости, тонкой бледной кожи и взгляда с поволокой, подчеркнутого темными кругами вокруг глаз.

К началу 2000-х по-прежнему актуален микс эстетики гламура и «героинового шика» и по-прежнему культивируется худоба. Иконы стиля проводят ночи на бесконечных вечеринках, а от модных образов 90-х их отличает, пожалуй, лишь загар и блеск кожи. Анорексия буквально становится элементом моды. Позже многим звездам полюбится богемный стиль, в котором с небрежной элегантностью будут сочетаться антигламур и гламур, гранж и люкс и, конечно же, обязательным условием будет оставаться худое тело — теперь «богемно» худое.

К середине нулевых мир переворачивают соцсети. Изменяется восприятие реальности, размывается грань между мирами знаменитостей и обычных людей, между отретушированными картинками и действительностью. Женщины сравнивают себя с обработанными фотографиями звезд в соцсетях, их озабоченность по поводу собственного обликакратно усиливается, растет и нетерпимость к индивидуальным особенностям своего лица и тела, их несовершенствам.

В 2010-е в идеал снова (привет середине прошлого века!) возводится фигура типа «песочные часы»: мода приветствует наличие женственных форм в «стратегически важных» местах. Но едва ли эта мода положительно влияет на здоровье и психику

женщин. От них по-прежнему ждут осиной талии, для которой все так же необходима строгая диета. И при этом образцовая представительница прекрасного пола должна иметь пышные грудь и бедра. Чтобы создать такие объемы, женщины усердно занимаются фитнесом и в попытке приблизиться к заветному эталону прибегают к помощи пластических хирургов. Вдобавок мода теперь диктует не только идеал фигуры, но и предписывает определенные черты лица...

То есть, с одной стороны, казалось бы, индустрия красоты далеко шагнула вперед с XIX в. — мы уже не закапываем в глаза белладонну, не натираем щеки свинцом и ртутью, не употребляем мышьяк вместо БАДов и не глотаем ленточных червей, чтобы гостеприимно делиться с ними калориями. Мы гордо перестали носить удушающие корсеты, потому что они в буквальном смысле стесняют нашу свободу, но в то же время продолжаем втискивать себя в тесные рамки общепризнанных идеалов, рискуя здоровьем, жизнью, снова и снова отказываясь от свободы быть собой.

Так почему нам сейчас, в 2020-е, по-прежнему так важно равняться на кого-то? Почему мы, как зомбированные, слепо и необдуманно следуем трендам и пробуем на себе новые бьюти-процедуры, последствия которых даже толком еще не изучены?

Мы давно отвоевали возможность голосовать, работать, где хотим, носить брюки и вообще все, что нравится, ходить без бюстгалтера, если нам так удобно, но все еще корим себя за несоответствие эфемерным идеалам, которые навязаны нам извне. Мы жестко не принимаем свое тело, изнуряем организм диетами, подрываем здоровье пластическими операциями, перекраиваем себя под модные идеалы... Задумайтесь: свобода ли это?

С появлением социальных сетей и доступной ретуши мы, кажется, стали еще строже к себе и своим «несовершенствам»,



забывая, что живое — это всегда несовершенное, изменяющееся, непостоянное.

Желание создать идеальную картинку в виртуальном мире не должно означать ненависть к любому проявлению естественных несовершенств в себе и в своем настоящем теле, не соответствующему этому совершенному образу. Идя на поводу у тенденций, мы все дальше отходим от самих себя.

Наше тело от природы совершенно, и любое вмешательство в его хрупкий механизм губительно. Отказываясь верить себе и доверяясь маркетингу, мы все глубже утопаем в безысходности. Вся система модной индустрии убеждает нас, что с нами что-то не так, но это обман, пагубный обман, который и становится причиной всех бед. А предлагаемые способы достижения стройности лишь уведят нас от истины и запутывают еще больше.

Задумайтесь: если способы, которые нам активно навязывают, действительно так эффективны, почему же женщины по-прежнему сталкиваются с проблемой РПП и продолжают борьбу за стройность?

Правда в том, что чрезмерная строгость к себе всегда приводит к дисбалансу значимости. А дисбаланс значимости — к психическим расстройствам. Появляются эмоциональная зависимость от еды, маниакальное желание похудеть и самоистязание, неминуемо ведущие к расстройству пищевого поведения. Это происходит неизбежно, потому что нашему мозгу не нравится заставлять тело худеть, истязать его тренировками и ограничивать в еде, чтобы мы могли соответствовать идеалам, которые и дальше будут вести нас к строгим ограничениям.

Чем больше мы думаем о питании и фигуре, об идеальной красоте, тем еда приобретает все больше и больше дополнительного смысла, мы заикливаемся на ней, вместо того чтобы, наоборот, снизить ее значимость, сместить с нее фокус

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru