

Содержание

Введение	5
Глава 1	
Стоп, мне достаточно!	9
Глава 2	
Стройная, потому что свободная	23
Глава 3	
Не идеальная, а настоящая	39
Глава 4	
Хорошая девочка становится счастливой	53
Глава 5	
Почему я большая, а все другие маленькие?	67
Глава 6	
Отдай свою куклу соседской девочке	83
Глава 7	
Уйти нельзя остаться	99
Глава 8	
Научи меня не чувствовать	113
Глава 9	
Мир безопасен, или Разреши себе стать стройной	129

Глава 10	
Конфета украли твою мечту.....	145
Глава 11	
Битва с исполином, или Почему не стоит выходить на ринг с профессиональным боксером	157
Глава 12	
Еда будет всегда	171
Глава 13	
Метод аквалангистов	185
Заключение	201

Введение

Эта книга родилась по просьбе моих клиенток и на основе их историй, которые я собираю более 10 лет. Практика показывает, что не так трудно похудеть, как сохранить достигнутый результат.

Сегодня существует огромное множество курсов, тренингов, марафонов по быстрому избавлению от лишних килограммов. Это востребованная, понятная и не очень сложная технология с достижимым и хорошо измеряемым результатом. Но только немногие программы уделяют внимание процессу его закрепления. А таких, в которых бы участвовали уже похудевшие женщины, стремящиеся научиться жить в стройном теле, я не знаю вовсе.

Почему сброшенный вес возвращается? Потому что худеть всегда приходят с большим желанием стать красивее, здоровее — одним словом, «лучшей версией себя», но истинный мотив, чаще всего неосознаваемый, состоит в том, чтобы всего лишь снять напряжение прямо сейчас, потому что стало совсем невыносимо. И женщина связывает свое страдание с лишним весом. Ей кажется, что именно жир — ее единственный враг, вместе с ним уйдет вся боль ее повседневности.

Первые результаты вдохновляют и подкрепляют энтузиазм. «Все идет по плану, я на верном пути», — думает женщина. Но, когда результат достигнут, от вдохновения

не остается и следа. Ведь вся остальная жизнь — сложные обстоятельства, непреодоленные ограничения и травмирующие связи — осталась без изменений. К новым цифрам на весах женщина быстро привыкает, они перестают ее воодушевлять, а боль и проблемы никуда не ушли — жизнь осталась прежней.

И тогда приходит хорошо или плохо осознаваемое разочарование, закономерным итогом которого становятся возврат к прежнему пищевому поведению и снова набранные килограммы. Чаще всего вес женщины становится больше, чем тот, с которого она начинала худеть.

Чтобы сохранить здоровый подход к питанию и режиму жизни, сделав их привычкой, нужны более глубокие изменения и смелость, а не сила воли.

Пожалуй, название книги вас удивило, и те, кто снял ее с полки, уже храбрые женщины, у которых есть шанс не только похудеть раз и навсегда, но и перевернуть страницу прежней жизни.

Первый шаг на этом пути — осмелиться честно взглянуть на те сферы жизни, которые требуют перемен.

В какую сторону смотреть?

Подсказка: как правило, женщина связывает свое желание похудеть с разрешением своей истинной проблемы.

Приведу здесь один пример, остальные вы встретите на страницах этой книги.

Женщина хочет привести себя в форму, чтобы вернуть внимание мужа. И вот у нее получилось похудеть, но муж, сделав пару комплиментов, не стал нежнее. Вместо того чтобы заедать вскрывшуюся проблему с удвоенной силой, ей стоит набраться храбрости и посмотреть на истинные причины охлаждения. Это гораздо сложнее. Ведь проще прятаться за мысль, что проблемы в отношениях связаны с тем, как она выглядит. И страшнее, потому что, встретившись с реальностью, женщине придется делать выбор между стройностью и полнотой.

Путь к стройности — менять в отношениях с мужем то, что возможно, или расставаться, если наладить отношения уже нельзя. Другой путь — смириться с тем, что есть, в том числе с вернувшимися килограммами.

Согласитесь, проще не копать так глубоко, а прыгнуть в очередную модную диету.

Там, где лишний вес, все понятно и спокойно. Там, где стройность, — неизвестно и страшно. Нет гарантий, что в новой жизни нас не ждет что-то похуже, чем лишний вес. Одиночество. Осуждение. Ухудшение материального положения. Зависть. Непонимание близких. Стыд.

Как я буду справляться со всем этим без привычного способа переживать неприятности с помощью вкусного десерта и бокала вина?

Знаете, так размышляет полная женщина. Она не уверена в себе, напугана, полна сомнений и самокритики.

Представьте пенсионерку, живущую в обветшавшем доме, в котором отключили воду, свет, а ступеньки под ногами грозят обрушиться в любой момент. Ее давно уговаривают переехать в новое жилье, но ей страшно решиться на перемены: вдруг обманут. Или представьте молодую женщину, которая много лет терпит нападки начальника-абыюзера, но боится сменить работу, потому что ей кажется ужасным потерять хоть какой-то доход и офис в 15 минутах от дома.

Увидеть свои истинные мотивы, страхи, ограничения и скрытые выгоды — значит встретиться с реальностью. Невозможно снова набирать вес, если вы увидели, как и почему это происходит.

В этой книге я собрала реальные истории из моей практики, в которых вы, возможно, узнаете себя и благодаря им сможете найти собственные причины набора веса, предотвратить возвращение лишних килограммов, а главное — выбрать ту жизнь, о которой мечтаете в глубине души.

Эта книга для вас, если:

- вы уже столько раз успешно худели и знаете почти все о правильном питании и основах здорового метаболизма, что уже сами можете проводить семинары по избавлению от лишнего веса;
- вы знаете, зачем вам нужно стройное тело, и это именно ваши «зачем»;
- вы готовы встретиться со своими страхами, пусть про них и рассказывают в этой книге другие женщины;
- вам хватит храбрости узнать их и назвать наконец по именам;
- вы стремитесь выбрать стройность не как награду, а как образ жизни.

Глава 1

Стоп, мне достаточно!

Глава о том, как нарушение личных границ ведет к расстройству пищевого поведения

История Ирины

Ира застегнула куртку, вышла из дверей фитнес-центра на заснеженную вечернюю улицу и снова включила мобильный телефон. В тот же момент посыпались одно за другим уведомления о пропущенных вызовах, сообщения из банка и пять подряд — от отца.

Альфа-Банк

Перевод из Альфа-Банк +45000 р. от Геннадий П.

17:02

Отец

Дочь, днем не дозвонился, отправил тебе деньги на карту.

17:10

Отец

Ирина, я все-таки считаю, что ты напрасно откладываешь перевод в головной офис. Жду твое заявление завтра.

17:40

Отец

Куда ты пропала? Волнуюсь!

17:45

Отец

Ирина, у тебя все в порядке?

17:58

Отец

Немедленно перезвони.

18:04

Ирина, как по-взрослому называл ее отец лет с четырех, вздохнула и убрала телефон в сумку. Она твердо решила соблюдать режим питания и ни в коем случае не ужинать после тренировок, но прямо сейчас захотелось немедленно, что называется, съесть слона.

В прошлом году Ира окончила заграничную стажировку по маркетингу, которую устроил ей отец, и, как только вернулась в Москву, начала рассылать резюме в подходящие ее профилю компании. Геннадий Валентинович негодовал: он планировал, что дочь будет работать в его холдинге. Ира пробовала убедить его, что ей пора самостоятельно строить карьеру, но каждый раз получала категоричный ответ: «Я лучше знаю, что тебе нужно. Смешно и довольно обидно, что ты выплевываешь разжеванный для тебя кусок. Каждый начинающий специалист готов убить за такую возможность на старте».

Ирина поступила как всегда: не стала настаивать, решила отцу управлять своей судьбой. В качестве компромисса она устроилась в дочернее подразделение компании и попробовала свести к минимуму контакты с головным офисом и непосредственно с Геннадием Валентиновичем. Тогда он продолжил помогать ей материально, перечисляя время от времени сумму, равную половине ее месячного оклада.

«Пап, ну я нормально уже зарабатываю. Не нужно», — отнекивалась Ира, но всякий раз принимала помощь. Как назло, возникали срочные и очень важные потребности: то ремонт машины, то визит к стоматологу, то дальняя поездка.

Ира решила дойти до дома пешком. Медленно падал снег. Она вспоминала, как повзрослела за один вечер, когда ей было 13 лет.

Однажды она случайно застала отца за телефонным разговором. Из смартфона доносился женский голос. По незнакомым, ласкающим интонациям отца Ира как-то сразу поняла, что тот говорит не с мамой. Геннадий нежно попрощался с собеседницей и только тогда заметил внимательный взгляд дочери. Он ничуть не смутился.

— Ирина, иди сюда. Дочка, я хочу тебе кое-что рассказать. Смотри. — С экрана телефона на Иру глядела молодая цветущая женщина с распущенными темными волосами и манящей улыбкой. — Это Наталья, мой очень близкий человек. Ты уже большая девочка и должна понимать, что в семьях такое иногда случается, что у кого-то из родителей могут появиться отношения с другими. Наташа — умная и добрая женщина. А еще она просто красавица, правда?

Так Ирина стала невольной наперсницей своего отца: она не была лично знакома с его любовницей, но часто видела ее фотографии, стала понимать настоящие причины отлучек Геннадия Валентиновича по вечерам и в выходные и даже иногда помогала выбирать для Натальи подарки.

С мамой она никогда не делилась этим секретом, во-первых, как сказал отец, чтобы беречь и не расстраивать ее. А во-вторых, взрослеющую девочку радовал близкий контакт заговорщиков, который возник у нее с отцом. Они стали как будто бы на равных, и эта близость была приятной и волнующей.

Лариса Николаевна не могла взять в толк, когда и почему изменились ее отношения с дочерью: Ира стала грубить, не считаться с ее просьбами, а в случае ссор опиралась на неизменную поддержку отца.

— Ты совсем ее избаловал, Гена. Папенькина дочка растет.

— Ну-ну, не ревнуй. Я предлагал тебе родить еще пацана. Был бы твой.

• • •

Ира добрела до дома и посмотрела в освещенные окна квартиры на четвертом этаже. «Явился», — подумала она со смешанными чувствами. С Лешей они встречались уже полгода, но пока не торопились съезжаться, хотя ключи от своей квартиры она доверила ему почти сразу же. С одной стороны, она была рада увидеться с ним сегодня, но с другой — уже не в первый раз он приезжал, не считая нужным даже написать ей заранее.

Куртка Алексея была небрежно брошена на спинку кресла, в душе шумела вода. «Я дома!» — крикнула Ирина, впрочем, без уверенности, что ее услышали, и подумала: «Все-таки сегодня я реально хочу есть, до ночи еще так далеко». Переодевшись, она подошла к креслу, прислушалась и скользнула рукой во внутренний карман Лешинной куртки. Вытащив телефон, она без особого интереса, скорее машинально, стала просматривать его последнюю переписку в мессенджерах. Снова был у бывшей жены, фото с детьми, шутки с коллегами, ничего особенного. Она не подозревала его в измене, но как-то сразу вошло в привычку «мониторить» его личные события, как если бы это была ее собственная жизнь. Она читала сообщения на автомате, не сильно даже беспокоясь о том, что он заметит это.

Решительно направившись на кухню, Ирина положила себе порцию жаркого и налила бокал пива. Похудение откладывалось.

• • •

В детстве Ира была гармонично сложенной девочкой, но с 16 лет начала набирать лишний вес и, как многие девушки, увлеклась диетами и прочими способами поддерживать форму. На последних курсах института в ее жизни появилась первая близкая подруга. Светлана была стройной высокой блондинкой и непререкаемым авторитетом

в вопросах моды, внешнего вида и отношений с противоположным полом. Ира привязалась к ней еще больше после того, как однажды Геннадий Валентинович подвозил дочку домой и, когда Светлана вышла из машины, заявил дочери: «А ничего у тебя подруга, красавица: отличная грудь и держится прекрасно».

Почему-то Ирина позволяла Светлане судить не только о своих нарядах, внешнем виде, но даже об отношениях с поклонниками.

— Ирка, ну ты, мать, кажется, наела после выходных пару килограммов. Нет? На весы-то вставала?

— Слушай, а у меня нет весов дома.

— Надо обязательно купить. А то, смотри, останется у тебя в ухажерах только Валерик твой.

— Он классный... Зря ты...

— Валерик — лузер.

— Свет, ты права, конечно. Знаешь, давай завтра со мной на разгрузочный день? Вдвоем проще.

— И с разгрузочными днями напрасно ты паришься. Не нужно всего этого. Ешь что хочешь. А когда почувствуешь перегруз — два пальца в рот и свободна. Да-да. И не морщись, дорогая, это самый проверенный и рабочий способ.

Ира попробовала «волшебный метод балерин и моделей» сначала с отвращением, но результат на весах так ее порадовал, что привычка принудительно вызывать рвоту осталась с ней на долгие годы.

Когда после диплома подруг развела судьба, Ира почему-то вместо грусти испытала облегчение от разлуки. Впрочем, место Светланы довольно быстро заняли другие люди со своими бестактными мнениями, советами и указаниями. И все-таки первое место среди них всегда принадлежало отцу.

• • •

Алексей вышел из душа, и Ирина разогрела ему ужин. А заодно и себе еще тарелку.

Смутное раздражение росло. Нужно было срочно дать ответ отцу, вернее в очередной раз подчиниться. От переживаний и обильной еды начал болеть желудок. Алексей со своими нежностями был таким же лишним сегодня, как вторая тарелка жаркого. Ей невыносимо захотелось остаться одной, и вместо романтического вечера Ира спровоцировала ссору. Алексей, шипя сквозь зубы, схватил куртку и вышел, хлопнув дверью.

Ирина с облегчением вздохнула и поспешила в туалет. Ей срочно нужно было «освободиться».

На языке психологии

Личные границы

Нарушение любых границ: территориальных, этических, правовых — строго карается в нашем мире. Когда вы пренебрегаете законами физиологии, например слишком мало отдыхаете, много едите, быстро растрчиваете свои ресурсы, то нарушаете границы своего тела. Каждая система стремится вернуть утраченное равновесие, жестоко наказывая возмутителя спокойствия.

Следствие нарушения границ страны — война и связанные с ней потери. Любое государство встает на защиту своих территорий. Но почему-то мы с легкостью позволяем другим людям вторгаться в зону наших жизненных интересов, расставлять свои приоритеты, влиять на наш выбор. Разрешаем себе искажать границы собственного тела, набирая лишний вес.

Если нам некогда поесть или мы не оцениваем количество и качество еды на своей тарелке, значит, наши личностные и физиологические границы очень размыты.

Есть устойчивая связь: пренебрегая собственными границами, мы теряем чувствительность и к чужим. Мы сливаемся с людьми, пытаясь их опекать и контролировать, с трудом переносим расставания, а затем нам тяжело сближаться снова.

Разговор о границах — это всегда разговор о безопасности. Если женщина чувствует даже смутную угрозу, то зачастую компенсирует неосознанную тревогу заеданием. Об этом мы подробнее поговорим в главе 5, а сейчас важно отметить, что страх и потеря чувства защищенности всегда связаны с неуверенностью в сохранности границ.

Обычно, когда говорят о нарушении границ ребенка, речь идет о том, что подавляются интересы сына или дочери: родители жестко вмешиваются в выбор профессии, увлечений, друзей. Но в истории Ирины мы видим особую форму агрессивного вторжения, которая в психологии называется **триангуляция**, то есть вовлечение в отношения родителей третьего, самого незащищенного члена семьи — ребенка. Отец, насильно поделившись с Ирой лишней информацией, пригласил ее на территорию, куда детям вход воспрещен. По сути, он лишил ее места дочери, позитивной связи с матерью и родительской опоры. Границы между супружескими и детско-родительскими отношениями должны быть совершенно неприкосновенны.

Впоследствии Ирина не только систематически позволяла подругам, партнерам, преподавателям, работодателям бесцеремонно вмешиваться в свою жизнь, но и выбрала паттерн любовницы. Роль матери и супруги с подросткового возраста выглядела для нее заведомо проигрышной, жертвенной, так как подруга отца всегда оказывалась в лучшем положении: ей предназначались подарки, развлечения, мужское внимание. Будучи взрослой женщиной, Ирина с трудом строила отношения с мужчиной еще и потому, что сама пыталась контролировать его, читая переписку.

Нарушение личностных границ во взаимодействии с другими людьми отразилось и на отношениях Ирины со своим телом и в конечном итоге привело ее к такому жесткому расстройству пищевого поведения, как **булимия** — приступам переедания с последующим насильственным избавлением организма от пищи.

Ты никто, пока живешь в моем доме

Сепарация от родителей начинается в подростковом возрасте и часто протекает на фоне семейных конфликтов. Почти каждый взрослеющий ребенок слышит от родителей примерно такую фразу: «Пока ты живешь в моем доме, я буду решать, как тебе одеваться, вести себя, говорить, думать и чувствовать. Вот будешь жить отдельно, тогда будешь иметь право голоса, а сейчас ты еще никто, сопля зеленая!» Иногда мне кажется, что все родители, когда получали в загсе свидетельство о рождении, подписывали некий документ, обязывающий их по достижении ребенком возраста 12–14 лет непременно сказать ему буквально эти самые слова.

Категоричным посланием «Я здесь главный, а ты — никто» полностью стираются границы подростка, его право на точку зрения, провозглашается абсолютная родительская власть. Ребенок забирает во взрослую жизнь установку: «Мое мнение и я сам совершенно неважны; чем меньше я высываюсь, тем безопаснее мое существование». Когда ребенка унижает самый близкий человек, это мощно отражается на его самооценке. Значимому взрослому мы верим безоговорочно, без критики. Очень многие ограничивающие убеждения, рефреном звучащие в нашей голове, — это фразы, которые мы слышали и усвоили от своих родителей в детстве.

В момент агрессии, причинения психологической и физической боли психика подростка работает в особом режиме: каждое брошенное родителем негативное слово становится

своеобразным «якорем», уничижающие убеждения формируются мгновенно и закрепляются на десятилетия, а иногда и на всю жизнь.

Жизнь не взаймы

Для Иры, как и для многих моих клиентов, пробуждающим становится вопрос: «Почему ты наделяешь отца или мать статусом и качествами Бога?»

Родители — самые значимые для нас в детстве люди, но это всего лишь обычные мужчины и женщины, которые помогли нам прийти в этот мир.

Мы испытываем к ним невероятную благодарность и иногда нежность, которые усиливаются с возрастом. Но это не имеет ничего общего с ощущением пожизненного неоплаченного долга за факт своего рождения. Правда в том, что, как бы мы ни старались, мы никогда не сможем ответить родителям чем-то равноценным, потому что нет ничего дороже жизни. Мы никогда не сможем расплатиться, но многие из нас пытаются делать это долгие десятилетия.

Мы не обязаны в благодарность за свое рождение посвящать родителям свою жизнь, но совершенно точно можем ее прожить. И для внутренне взрослых родителей это будет лучшим признанием.

Мы имеем право смотреть в другую сторону. Это не значит отвернуться от родителей, это значит идти своим путем. И это значит не позволять даже тем, кому мы благодарны больше всего на свете, нарушать нашу целостность и самостоятельность. Нельзя терпеливо выносить агрессию из-за ложно понятых моральных обязательств перед близкими. Мы всегда имеем право сказать: «Стоп, мне достаточно!»

Так называется простая и эффективная техника, которую можно использовать, если вы хотите научиться

восстанавливать и сохранять свои границы не только в отношениях с другими людьми, но и в пищевом поведении.

Попробуйте в течение недели произносить вслух или про себя фразу «Стоп, мне достаточно!» каждый раз, когда испытываете дискомфорт в общении, негативные эмоции или любые неприятные ощущения. Эти слова можно обращать к людям или к самой себе.

Останавливайте этой фразой споры, попытки убедить вас в чем-то, непрошенные оценки и критику вашей внешности, поведения, способностей, личных качеств.

Используйте эту фразу во время приема пищи, и порции начнут постепенно уменьшаться, вы снова научитесь контролировать количество еды, чувствовать объем желудка, границы своего тела.

Красная линия

В своем авторском мастер-классе по восстановлению границ в пищевом поведении я предлагаю разделить употребляемую пищу на три категории: мусорная, базовая и еда для души.

Мусорная еда — трансжиры, продукты с добавленным сахаром и натрием, а также ультрапереработанные продукты с длительным сроком хранения, но с очень низкой нутритивной плотностью, то есть почти с полным отсутствием белков, жиров и сложных углеводов.

Такая еда имеет нулевую ценность для организма и только снабжает его быстрой, легко улетучивающейся энергией. Кроме того, мусорная пища воздействует на вкусовые рецепторы таким образом, что чем больше подобных продуктов вы потребляете, тем сильнее тяга к ним.

Мусорную еду нельзя полностью исключить из рациона современного человека, но ее должно быть не более 5–10%.

Базовая еда — это максимально цельные простые продукты с полноценной нутритивной плотностью, богатые

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru