

Наталья Щербина
ПСИХОСОМАТИКА
ЛИШНЕГО
ВЕСА



ДЕЛО
НЕ В ЕДЕ



[@nataly.otvet](https://www.instagram.com/nataly.otvet)

психолог, специалист по
психосоматике и работе
с пищевым поведением

Наталья Щербинина
Психосоматика лишнего
веса. Дело не в еде
Серия «Здоровье Рунета»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63078165

Психосоматика лишнего веса. Дело не в еде / Наталья Щербинина:

АСТ; Москва; 2020

ISBN 978-5-17-117598-6

Аннотация

Эта книга отличается от всего, что вы слышали на тему стройности ранее. Она не о диетах, силе воли, массажах или иглоукалывании. Ведь все это если и работает, то, как правило, весьма краткосрочно. Потом снова вес откатывается, и вся борьба начинается по новому кругу. И суть не в том, что вы ленивая, недостаточно мотивированная или какая-то неправильная, а в том, что методы, которые широко распространены по работе с весом, – недоработанные. Работают не с «корнем» проблемы, а с «верхушкой».

Книга, которую вы держите в руках, сфокусирована именно на первопричинах лишнего веса и написана в соответствии с научными данными, логикой и, что немаловажно, – с юмором.

В ней огромное количество простых, но доказавших на практике свою эффективность упражнений, заданий и медитаций, которые идеально подходят для самодиагностики. Это делает книгу не просто обучающей литературой, а по-настоящему личным психологом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Вступление	7
Почему написанному в этой книге можно верить?	8
О чем эта книга?	9
Что будет в книге?	11
Часть 1	13
Глава 1	17
Глава 2	21
Глава 3	44
Часть 2	64
Глава 4	74
Глава 5	80
Эндоморфы	80
Мезоморфы	81
Эктоморфы	83
Часть 3	97
Глава 6	99
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Наталья Щербинина

Психосоматика лишнего веса. Дело не в еде

*С глубочайшей благодарностью и любовью миру,
который подарил мне
прекрасного бородатого мужа, от любви к
которому я, порой кажется, лопну;
жизнерадостного сына, который взвинтил
мою веру в собственные силы до небес своим
пронзительно-умилительным: «Мама, ты самая
лучшая, я так долго тебя выбирал»;
мою маму, которая открыла мне двери в мир
психосоматики, научила любить и замечать в
жизни правду, какой бы она ни была;
и, конечно, эту возможность – написать книгу.*



Практически никогда сама не читаю вступления в книгах. «Благодарю Бога, жизнь, соседа Джона и мою собачку Пэтти...» Скукота. Зачем люди это пишут? Когда же суть да дело? Давай к теме уже, друг!

По иронии судьбы написать вступление к своей книге мне хочется. Очень хочется. И, надеюсь, оно будет для вас про пользу и интерес, но никак не про скуку.

Вступление

Кто я такая?

Меня зовут Наталья Щербинина, я психолог. Работаю, опираясь на разные теоретические школы, поскольку до мозга костей убеждена, что психология – наука теорий. Каждый волен выбирать ту, учение которой находит наибольший отклик в его сердце и разуме. Как говорится в одной из самых мудрейших древних книг: «Каждому воздастся по вере его». Или, проще говоря, каждый воспринимает этот мир, как хочет. У каждого человека свои мерилы: «хорошо и плохо», «красиво и страшно», «дорого и дешево», «как можно и как нельзя». Психосоматику лишнего веса я понимаю абсолютно так же: опираясь на научные исследования, факты о нашей физиологии и психологические теории, которые мне кажутся логичными.

Почему написанному в этой книге можно верить?

В свои 18 лет я весила около 120 кг. После того как увидела на весах 116 кг, то больше не взвешивалась, но худеть не начала – поэтому пишу «около». Всевозможные диеты и спорт помогли мне расстаться с 30 кг, но подарили проблемы с желудком, кишечником, менструальным циклом и булимией. Помимо этого, на отметке в 90 кг мой вес встал и никак не хотел снижаться далее, какие бы усилия я ни прилагала. Тогда я поняла, что та система похудения, которая существует в мире, мне не подходит. У меня не было никакого иного выхода, кроме как допустить, что это так. Что не я «поломанная», а система несовершенная. И единственный выход – найти «баг» и доработать ее. Кажется, мне это удалось, учитывая, что следующие 25 кг ушли с помощью психологической проработки, и последние 10 лет мой вес стабилен, несмотря на стрессы, беременность, изменения физической активности и перемены в питании.

О чем эта книга?

Книга создана благодаря моему блогу в Instagram @nataly.otvet и онлайн-курсу «Дело не в еде», который прошли уже тысячи женщин и на деле убедились в том, насколько крутые телесные результаты приносит работа с нашей психикой.

Когда я готовила курс, мне было страшно я сомневалась: «Поймут ли меня? Не закидают ли тухлыми помидорами?» Я написала небольшое письмо во время его подготовки самой себе, чтобы был «маяк», глубокое понимание важности и нужности смыслов, которые лежат в основе курса.

«Этот курс для меня – суть жизни до 19 лет. В нем еще нет отзывов, нет ярких рекламных плакатов и рекламы у блогеров. У него пока даже названия нет, и это пока и неважно. Этот курс – ответ самой себе на вопрос: “Почему я вроде не самый ужасный человек, а выгляжу именно так? За что?” Потому что именно эти вопросы я задавала в никуда много лет подряд. Именно над ними я плакала, смотря на свои тело, руки, ноги, живот, грудь. Мне было 13, 14, 15 лет, и было очень страшно. Страшно оттого, что я никогда в жизни не смогу надеть купальник, даже закрытый. Я не носила майки и блузки без рукавов на людях до 28 лет: мне было страшно, что что на мои растяжки и несовер-

шенства будут смотреть и шептаться о них. Благо сейчас я нашла рецепт классного тела и соединила все элементы в единую закономерную систему, которая работает максимально эффективно».

Что будет в книге?

В ней не будет:

– про управление эмоциями;

– шаманство;

– работу с чакрами;

– подсчет килокалорий;

– в ней не будет расхожих фраз типа «просто встань и иди» или «забей и наслаждайся тортиком с винчиком – ты прекрасна, детка!».

В ней будет много:

– про социальные ловушки;

– внушения;

– обесценивание и потерю чувства безопасности;

– самые рутинные истории, в которые вляпался практически каждый из нас;

– то, как нас научили быть тем, кем быть «правильно», а не тем, кто мы есть;

– как мы привыкаем и живем на автомате, повторяя изо дня в день ритуалы, которые разрушают нас как изнутри, так и снаружи.

Давайте просыпаться, друзья! Эта книга станет вашим «будильником», который не только вас разбудит,

но и напомним, что вы на самом деле хотите в своей жизни.

У меня нет задачи переубедить вас. Или доказать, что «психосоматика существует». Мой интерес – пропаганда осознанности. Она в том числе проявляется в том, чтобы не спихивать все на обстоятельства извне, а искать ответы в себе.

Если вы читаете эти строки, то примите это как добрый знак, что вы готовы к переменам, как внутренним, так и внешним. Сейчас лучшее время для них! И они в ваших руках, точнее, в головах.

Погнали!

Часть 1

Что такое психосоматика?

Что же такое психосоматика и почему в последние годы она становится столь популярной? Как написано в медицинских справочниках, психосоматика (*др. – греч. ψυχή – «душа» и σῶμα – «тело»*) – направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) недугов. Это важно понимать, потому что в этой книге проблему лишнего веса мы будем рассматривать именно под этим углом, не отрываясь от биологии, нейрофизиологии и физиологии, логики и здравого смысла.

Дискуссии о связи души и тела ведутся с незапамятных времен. В древнегреческой медицине подразумевалось, что телесное и психическое неделимы. Сократ утверждал, что любая телесная болезнь связана с душевной болью. Его ученик Платон полагал, что «большая ошибка совершается там, где телесные и душевные болезни лечат разные врачи, ведь тело неотделимо от души».

Гиппократ считал, что «мозг человека содержит в себе причину многих болезней». Гален утверждал, что у большинства его пациентов симптомы имели скорее эмоциональ-

ное, нежели физическое происхождение: «Ум человека – особое искусство, которое может заменить все другие лекарства». Парацельс писал: «Болезни исцеляются в меньшей степени физическими средствами и в большей мере духовными».

Родоначальник термина «психосоматический» – врач Иоганн-Христиан Гейнрот, который впервые употребил его в 1818 году. С начала XX века эта область медицины стала широко распространенной. В этой сфере работали многие гении психологии, самым известным из которых был бесконечно неоднозначный, но совершенно точно гениальный Зигмунд Фрейд. «Если мы гоним какую-то проблему в дверь, затем она в виде симптома болезней проникает через окно», – говорил он. То есть человеку не избежать заболевания, если он не решает проблему, а просто ее игнорирует.

Ученик Фрейда – Вильгельм Райх, не менее скандальный своими теориями и экспериментами, также сделал немало для развития и популяризации психосоматики. Он полагал, что к каждому пациенту следует подходить как к целостному организму, эмоциональные проблемы которого можно понять, лишь рассматривая его как цельное существо – через его телесность. Во всей своей деятельности Райх был смелым и настойчивым новатором, чьи идеи надолго опередили свое время и актуальны до сих пор.

Далее волна популяризации психосоматики обязана такому имени как Луиза Хей с ее знаменитой книгой «Ты можешь исцелить свою жизнь». В ней автор объясняет, каким образом наши убеждения и представления о себе нередко становятся причиной эмоциональных проблем и физических недугов, а также как с помощью определенных инструментов мы можем изменить наше мышление и нашу жизнь к лучшему, рассказывая о том, как сама исцелилась от рака. Ее философия нашла отклик в сердцах миллионов людей.

Самые свежие, дерзкие, но и максимально обоснованные с точки зрения медицины открытия о психосоматике принадлежат Риху Хамеру – врачу-онкологу, который их сделал, борясь с собственным раком. Если вкратце, то он обнаружил и весьма обоснованно доказал связь между болезнью и психологическими процессами, которые влияют на ее образование.

Все новаторы и по-настоящему творцы всегда немного сумасшедшие, люди не от мира сего. И это норма, потому что невозможно быть нормальным и создавать при этом что-то по-настоящему новое. Фрейда многие хейтят за его психоанализ, называют повернутым на пенисах и обесценивают мысли, ссылаясь на весьма скромное количество пациентов в практике. Райха многие биографы считают самым настоящим психопатом. Луизу Хей обвиняют в фальсификации анализов и говорят о том, что в целом-то она никогда раком

и не болела. Рики Хамер побывал за решеткой за «мошенничество».

Как бы то ни было, это не важно. Нам с вами не дано узнать, как и что было на самом деле. Мы можем только сделать выбор – либо воспользоваться трудами и наработками тех, кто был до нас, либо проигнорировать их. Какой бы в деталях ни была теория того или иного популяризатора и исследователя психосоматики, в целом все сводится к одному:

За основу психосоматики берется механизм психологической защиты.

Организм человека – единая, целостная, сложно устроенная саморегулирующаяся система. Это определение вы встретите в любом учебнике по анатомии. Понятное дело, что человек далеко не замкнутая на себе система. Нас окружает великое множество событий, и мы на них как-то реагируем. Психосоматические заболевания и лишний вес в том числе – это недуги, в основе которых лежит именно она – реакция организма на стрессовые ситуации.

Мы часто не анализируем проблемы, потому что боимся посмотреть им в глаза и столкнуться с ними напрямую. Куда проще не обращать на них внимание, стараться не думать о неприятных вещах. К сожалению, иллюзорно вытесненные таким способом проблемы не исчезают, а просто переходят на другой уровень, с психологического на физический – находят свое место в теле.

Глава 1

Тело, в котором мы живем

Я очень люблю логику и последовательность, особенно когда речь заходит о такой науке, как психология. Предлагаю так постепенно и двигаться в рамках логического смысла. И поскольку книга посвящена проблематике лишнего веса и его непосредственно можно потрогать в теле, то с него и начнем.

Тело человека примерно на 40 % состоит из мышц, их насчитывается от 640 до... – количество зависит от развитости мышечной ткани. При улыбке у человека работают 17 мускулов, во время поцелуя – около 34 мышц лица, при плаче – приблизительно 40, а во время ходьбы – в районе 200. И мы с вами особо не напрягаемся, даже не замечаем, насколько тело включается в работу, – все будто случается на автомате.

В нашем теле имеется 206 костей, почти половина из которых находится в запястьях и ступнях, и около 75 км нервов. На языке находится около 9000 вкусовых рецепторов. Наш глаз способен различать 130–250 чистых цветовых тонов и 5–10 млн смешанных оттенков. Во внутреннем ухе – около 25 000 клеток, реагирующих на звук. Диапазон частот, воспринимаемых слухом, лежит между 16 и 20 000 Гц.

За среднестатистическую жизнь сердце делает 3 300 000 000 ударов – только вдумайтесь в эту колоссальную цифру!

А мозг генерирует за день больше электрических импульсов, чем все телефоны мира, вместе взятые.

Наш кишечник справедливо именуется вторым мозгом. Пищевой тракт отражает любые эмоции, которые происходят в головном мозге. Когда вы кипите от негодования, оказавшись в пробке на дороге, головной мозг посылает сигналы ЖКТ и мышцам лица. Те так же резко реагируют на поступающие сигналы. Когда вы негодуете на нагрубившую продавщицу, ваш желудок начинает энергично сокращаться, что приводит к увеличению выработки соляной кислоты и замедлению процесса удаления съеденного на завтрак омлета. При этом кишечник сжимается и выделяет слизь и пищеварительные соки. Почти то же самое происходит, когда вы беспокоитесь или расстроены.

Пищеварением в значительной степени управляет внутрикишечная нервная система – удивительная сеть из 50 млн нервных клеток, выстилающая весь желудочно-кишечный тракт – от пищевода до прямой кишки. Этот «второй мозг» меньше первого, то есть головного, вес которого колеблется от 1000 до 2000 г, но со всем, что имеет отношение к пищеварению, он справляется блестяще.

На нашей коже есть тактильные, температурные и болевые рецепторы. Когда нам холодно, у нас появляются мурашки: холод заставляет крошечные мышцы у основания каждого волоска сокращаться, из-за чего те поднимаются.

Этот произвольный рефлекс делал волосистой покров наших предков более пушистым, захватывая небольшое количество воздуха близко к коже, что создавало эффект утепления. Мурашки, поднимающие волосы, также являются реакцией на угрозы, которая заставляла наших предков казаться больше и страшнее.

Когда мы смущаемся, мы краснеем. Интересно, что покраснеть возможно только в присутствии других людей. Иначе говоря, это явление социальное, то есть проявляющееся только в обществе. Крошечные сосуды под кожей наполняются кровью – эту реакцию невозможно подделать, она абсолютно искренняя.

Мы умеем дрожать на автомате, чтобы согреться. Дрожь вызывается частыми быстрыми сокращениями мышц тела. Движение мышц вырабатывает тепло – вот почему вам становится жарко после зарядки. Именно поэтому дрожь тоже помогает человеку согреться.

Когда нам жарко, мы потеем. Испаряясь, вода уносит с собой тепло, и мы остываем. В тех краях, где бывает одновременно тепло и влажно, вода не испаряется. Она стекает капельками, и в этом случае, потев, человек почти не охлаждается.

Когда мы бежим, начинаем чаще дышать, чтобы обеспечить мышцы большим количеством кислорода. Сердцебиение ускоряется, повышается температура тела.

Чтобы избавиться от перегрева, организм направляет

приток крови к коже, и на щеках появляется румянец. Активизируется потовыделительная система. Мама миа, сколько процессов включается! При этом для нас это не составляет особого труда – все функции работают автоматически.

Наше тело способно зачать ребенка. Вы представляете, сколько там всего учесть надо? В течение всей беременности матка увеличивается в размерах и наращивает свою мышечную массу (до беременности вес матки – 50 г, перед родами – более 1 кг) и размер. Расположение внутренних органов при беременности полностью изменяется, подстраиваясь под новые условия.

К своему телу мы часто относимся как к чему-то данному по умолчанию, не ценя весь тот набор способностей, которыми мы обладаем с его помощью. Все эти дифирамбы телу я пою для того, чтобы показать, насколько оно идеальный солдат: системный, исполнительный и очень умный.

И знаете, что самое классное в нем, – наше тело не умеет врать. Оправдываться, извертываться тоже не способно. Вы можете прочитать множество книг и теорий, запутаться в философии по три раза, но тело обмануть вам не удастся.

Тело реагирует на ВСЕ.

Глава 2

Тело начинается с эмоций

Любое событие в нашей жизни имеет определенный эмоциональный окрас. «Цвет» и «интенсивность» краски создаем мы сами. Есть хорошее выражение: **«Качество жизни определяется качеством эмоций, которые мы испытываем».**

Биологически эмоции необходимы нам для того, чтобы сообщить окружающим о своих потребностях, взглядах. Одна из самых важных характеристик проявления чувств заключается в том, что они имеют не только психологическое, но и физиологическое проявление – импульс.

Импульс – это внутреннее побуждение к чему-нибудь, интеллектуальный или эмоциональный толчок, стимул. В физиологии это волна возбуждения, распространяющаяся по нервному волокну. То есть это некое физическое напряжение/раздражение, энергетический заряд, побуждающий тело к действию. Соответственно, если действие не реализовано, заряду деваться некуда, и он оседает где-то в теле. Подавляя раз за разом эмоциональные заряды, они копятся и копятся внутри тела. Накопленное «добро» мы носим с собой годами: в виде симптомов, хронических болезней, классических психосоматозов (когда анализы все хорошие, а все равно болит) и, конечно, его величества лишнего веса.

Каждую секунду внутри тела ведутся десятки «диалогов» мозга с внутренними органами и тканями. Данный процесс общения – важнейший из всех тех, которые поддерживают здоровье.

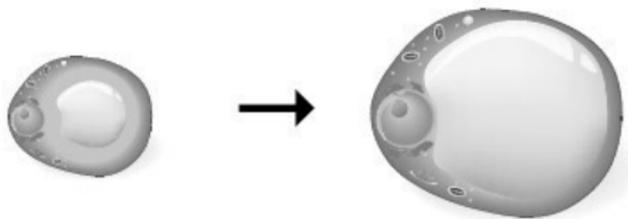
Эмоции, переживаемые мозгом, находят отражение в работе тела, начиная от сердечно-сосудистой и дыхательной систем и заканчивая работой костной и мышечной тканей. Причиной важности данных «бесед» является то, что качество сигнала эмоций, формирующего сознательное и подсознательное, определяет, какие химические элементы могут выделиться в организме и каково в результате будет самочувствие тела.

Когда человек чувствует то, что обычно называется отрицательными эмоциями, сознательное отправляет в мозг сигнал, который отражает чувства. Данные эмоции проявляются нерегулярно и хаотично, происходит перестройка всего тела, работать оно начинает подавленно, обмен веществ изменяется.

Жировая клетка имеет относительно простое строение: ядро, мембрана, клеточные органеллы и большое количество жира. Если мы максимально упростим строение жира, то станет понятно, что жировая клетка состоит из воды на 98 %. Наука это полностью подтверждает.

При наборе лишнего веса жировые клетки не делятся, а увеличиваются в размерах! Вопрос: почему же они ни

с того ни с сего начинают накапливать воду?



Здоровая жировая клетка

Жировая клетка
с большим количеством жира

Что такое вода? Вода – это источник информации на уровне как клетки, так и организма и макромира. Вода накапливает в себе определенные информационные материалы (энергию) подобно информационному накопителю, то есть, по сути, **эмоции – это энергия тела.**

Не верите, что все так «просто»?

Можете поставить простой эксперимент. Нужно всего 4–5 дней. Возьмите две одинаковые баночки – можно те, которые выдают в клиниках под анализы. Отвариваете рис, насыпаете одинаковое количество в баночки и закрываете крышкой. Одну баночку можете обозначить таким смайликом «J», а вторую, наоборот, другим – «L».

Первой баночке вы на протяжении 7 дней транслируете все хорошее, второй – плохое. Весь негатив, с которым бу-

дете сталкиваться в дни эксперимента, выливайте на вторую баночку. Не скупитесь на слова, и вы увидите, как в итоге содержимое одной баночки не изменится, в то время как вторая заплесневеет.

Все же знают про то, как заговорами бабушки в деревнях снимали несусветную хворь? Любое слово – это набор звуков, а звук – это вибрация. Вибрация – это волна, обладающая определенными свойствами, которыми наделяет ее источник.

Исследователи этой темы вычислили даже частоты разного состояния человека: горе дает вибрации от 0,1 до 2,0 Гц; страх – от 0,2 до 2,2 Гц; обида – от 0,6 до 3,3 Гц; раздражение – от 0,9 до 3,8 Гц; возмущение – от 0,6 до 1,9 Гц; гордость – 3,1 Гц; пренебрежение – 1,5 Гц; превосходство – 1,9 Гц, жалость – 3 Гц.

Если человек живет позитивными чувствами, то он имеет совершенно другие вибрации: вибрации благодарности – 45 Гц; единство с другими людьми – 144 Гц, милосердие – от 150 Гц; влюбленность – 50 Гц; любовь – 150 Гц.

Человек одновременно испытывает, как правило, несколько разных психоэмоциональных состояний или их оттенков.

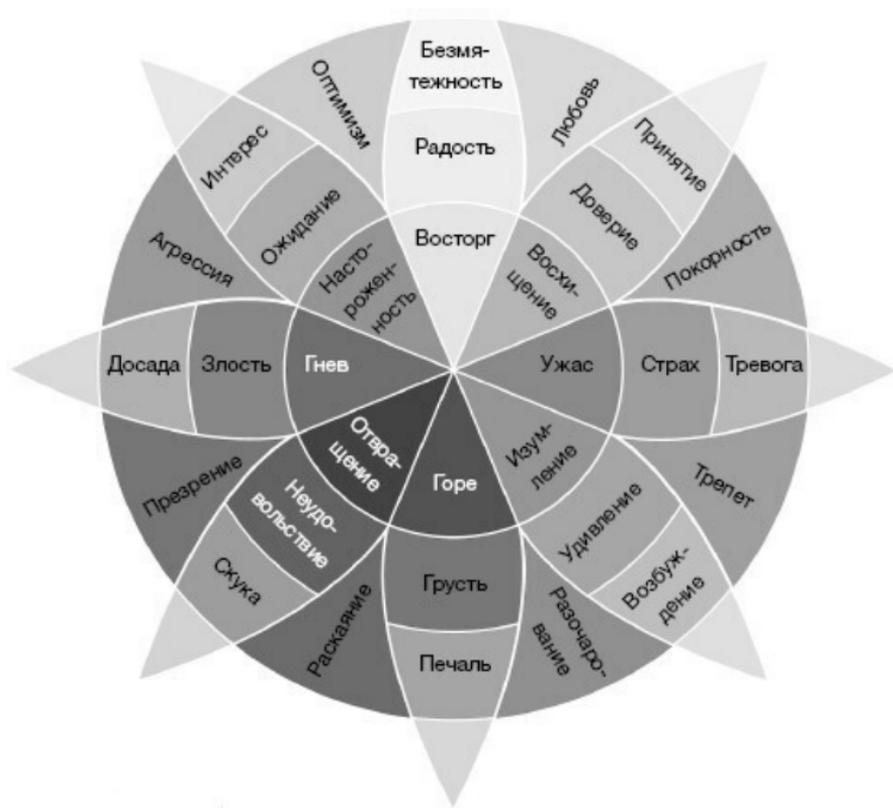
Как думаете, на какой частоте звучит ваша жизнь? Какие эмоции вы испытываете чаще всего?

Понимаете теперь, почему бывает так, что, употребляя одну и ту же пищу, равное количество килокалорий, имея одинаковую физическую активность и одних родителей, один человек полнеет, другой худеет, а третий остается на месте?

Эмоции, чувства и переживания всегда были самым любопытным и самым темным, самым таинственным местом психологической науки. Я часто встречаю тренинги по управлению эмоциями и практики в духе: «И вот стоишь ты вся в мыле, на одной руке один ребетеночек-погодка, на второй висит второй, звонит муж и говорит, что дико голоден, и просит приготовить ужин. А у тебя по нулям в холодильнике, все вокруг орут, и даже кот предательски тянет жалостливое “мяу”. И тут ты представляешь, как волшебный меч-кладенец разрубает твои тяжкие оковы, ты выдыхаешь – причесываешься, идешь в магазин и готовишь его любимый стейк с соусом из...». Ага! 10 раз!

Человек либо прогрессирует, либо деградирует. Третьего не дано. Если с ним ничего не происходит, он мертв. То же самое с эмоциями: либо вы выражаете их, либо они оседают в теле.

Как правило, если спросить человека о том, какие эмоции он испытывает, он сходу назовет от силы штук пять: радость, гнев, печаль, восторг, уныние... А далее подвиснет. А между тем различных эмоций человека существует много – примерно 160. Я не буду вываливать эту тонну на вас, не бойтесь. Предлагаю начинать разбираться с основными: изучать их в себе и отмечать.



Дам вам интересное задание, которое поможет научиться замечать, отслеживать и анализировать свои эмоции и их влияние на ваш аппетит и вес. Называется «Дневник эмоций». Попробуйте поотслеживать свои эмоции и их связь с общим состоянием хотя бы неделю, тогда у вас на многое откроются глаза.

Образец

ДЕНЬ НЕДЕЛИ					
Время	Ситуация	Мои мысли	Эмоции	Действия (деструктив)	Действия (конструктив)
9:45	Опоздала на работу	Почему именно сегодня, когда объявлено важное совещание, меня угораздило проспать?	Злость Раздражение Чувство вины	Во время обеда пошла в столовую и наелась пирожных до отвала	Узнать у коллег, что важно-го пропустила. Извиниться перед теми, кого подвела. Взяла на заметку: ставить двойной будильник

ЧЕТВЕРГ

Время	Ситуация	Мои мысли	Эмоции	Действия (деструктив)	Действия (конструктив)

Мы с моей командой психологов регулярно проводим онлайн-проект, который называется «Дело не в еде» (у меня в Instagram @nataly.otvet можно почитать о нем подробнее). Там в форме видеуроков участники проходят терапию по работе с лишним весом. Медитация по работе с «внутренним ребенком» также есть в проекте. С позволения участниц делюсь с вами их ощущениями и мыслями. Думаю, для многих это будет весьма терапевтично, ведь ничто так не помогает, как понимание, что ты не один со своей бедой.

Из сообщений участниц курса «Дело не в еде»

«Отследила, что эмоции, которые я начинаю заедать, – это ярость-злость, несправедливость, скука и все, что не по-моему! Обалдеть! Никогда бы не догадалась, не проследила связь. Начинаю работать – уже порывчала с дочкой. Суперкрутая идея».

«Поняла, что заедаю обычно скуку, тревогу, обиду, злость, агрессию. Но не могу сказать, что я очень часто заедаю эмоции. Иногда мне просто некогда это делать, я проглатываю все и работаю дальше. Но порой все равно тянет или достать шоколадку из тумбочки, или, что вероятнее, найти десять минут, чтобы пойти к холодильнику и сде-

лать бутерброд с колбасой. Если шоколадка у меня может лежать долго и растягивается на неделю, то с колбасой не так просто. У меня даже есть любимая фраза: “Нет в холодильнике колбасы – значит, нет еды”. Кстати, постоянно, когда испытываю агрессию и злость, у меня начинают трястись руки и губы. А порой просто убегаю, хлопая дверью, и слезы непроизвольно текут ручьем. Причиной может быть и просто спор с коллегой, и что-то более серьезное. Спасибо, Натали! Учусь говорить о том, что чувствую, – чувствую, как это РЕАЛЬНО сказывается на аппетите!»

«Я вроде эмоциональный внешне человек, холерик. И очень сильно радуюсь, и очень сильно грущу. Но прочие свои эмоции не могу демонстрировать другим людям. Мне кажется, что окружающим нет дела до моих эмоций. Да, это воспитание. А мужа боюсь обидеть какими-то своими негативными эмоциями. Ненавижу разговоры по душам. Всячески избегаю проблем и всегда делаю вид, что все отлично. Отсюда психосоматика, знаю. Заедаемые эмоции чаще всего тревога. Скука и радостное возбуждение тоже, да мне кажется, что вообще любое эмоциональное возбуждение. Спасибо, Натали! Уже начала маленькими шажочками движение к раскрытию себя, своего эмоционального панциря».

Возможно, еще не закончив читать первую главу, вы уже начинаете ощущать огромное сопротивление. Помните: всему свое время. И, возможно, сейчас такой период – позвол-

те ему быть. Может, вы вернетесь позже к этой книге. А может, никогда – это выбор. Я сама рационализатор, и мне понадобилось много времени, чтобы научиться понимать, что **какие-то моменты не обязательно знать, можно просто чувствовать, ощущать, и на этом простом основании это и будет правдой.**

Глава 3

Как закончить войну с телом?

Когда человек спрашивает: «Как и, главное, за что мне полюбить свое тело?», я люблю приводить такой пример: «Представьте, что вы у себя самая лучшая мама на свете. Самая чуткая, мудрая, добрая, нежная, заботливая. Что вы будете говорить своей маленькой «внутренней дочке»? То, что она лузерша, неудачница, мисс «Толстые ляхи – 2020»? Или то, что вы верите в нее? Что принимаете любой – успешной и провалившейся, счастливой и грустной, богатой и бедной, полненькой и худенькой? Что верите в нее, любите без условий? Что ей не надо заслуживать вашу любовь и одобрение? Что можно быть любой?»

Именно это и есть привязанность между родителем и ребенком: тонкая, но сильная эмоциональная связь, которая питает обоих и обоим дает ресурс и радость от взаимодействия. **Точно такая же здоровая привязанность должна по-хорошему существовать между вами и вашим телом.**

Как пишет горячо любимый мной психолог Людмила Петрановская: «**Привязанность – это поведение защиты и заботы**». Мыть, брить, ухаживать, любоваться, трогать, го-

ворить, слышать, защищать, оберегать, поддерживать в здравии, позволять осуществлять то, для чего оно создано – для движения.

С детства нас, как правило, не учили заботиться о теле. Я не встречала пока в своей практике ни одного человека, который поделился бы, например, такими воспоминаниями: «Мама с детства меня учила, что мое тело – это храм, а в храме не гадят. Так что, доча, ходи на спа, помогай коже экологически чистыми маслами, ешь еду, которая наделяет тебя ресурсом, а не забирает его, позволяй телу вдоволь двигаться – оно же у тебя именно для этого и существует». Мы не привыкли обращаться с телом как с важнейшей частью нас самих, эффективность работы которой зависит от нашего отношения. Но ученье, как известно, свет. И учиться никогда не поздно!

Любое телесное проявление, будь то лишний вес или болезнь, есть не что иное, как механизм адаптации тела к окружающей вас действительности.

Мы живем в эпоху избегания боли.

Зачем мучиться и рожать сутки, когда можно сделать кесарево за полчаса?

Болит голова – выпей обезболивающее.

Аллергия – выпей антигистаминное.

Эрозия – прижги.

Киста – отрежь.

Прыщ – выдави.

Жир – уничтожь: растопи, отрежь, избавься.

Не терпи.

Не слушай.

Не осознавай.

Избавляйся.

Из сообщений участниц курса «Дело не в еде»

«Я за своим телом всегда неплохо смотрела. Люблю делать кофейные скрабы, массажи, ванну с пенкой, ходить в сауну. Но это большие косметические процедуры. В зеркало мне смотреть на себя приятно, но только на лицо: я всегда была миловидной. Но когда я без одежды, то постоянно концентрируюсь на недостатках: рястяжки и жирок на бедрах, тяжелый низ... Это, конечно, не самая приятная картина».

«Я смотрюсь в зеркало, склоняю голову на бок и думаю: «Ну-у-у-у, ок, пойдет». Лишний вес у меня всегда был, наверное, ну, мне так казалось по крайней мере. Слава богу, никто не дает мне мой вес (это как возраст, только вес – ха-ха). Меня всегда спасало, что я очень упругая, у меня нет целлюлита, рыхлостей, складок каких-то. Но бывают, конечно, моменты отторжения своего тела, особенно в пери-

од обострения акне. Тогда я даже с трудом заставляю себя идти в душ. Не хочется раздеваться, прикасаться к себе. Очень стремное чувство. Хотя в последнее время уже не чувствую такого, но и не кайфую от себя».

«Своего отражение в зеркале избегаю. Тело не нравится, не принимается. Оно просто ужасное! Смотрюсь в зеркало только утром и вечером в ванной».

Выстраивание коммуникации с собственным телом и мне давалось нелегко. Тем более что путь я выбрала прямо-таки, скажем, не очень рабочий... «Посмотрите на себя в зеркале голую, ваши изгибы, ваши ноги, руки, живот – они прекрасны. Скажите себе: “Я люблю себя!”» Ну что за бред, маза фака?! Мне 14, я вешу больше центнера, какие, в попу, изгибы?! О чем вы вообще, люди?! Какая голая перед зеркалом?! Вы в своем уме вообще? В смысле принять вот это все? Вы гоните? Себя я люблю, а тело нет – оно творит со мной какую-то жуть!

Сейчас в терапии у своих ребят-девчат я вижу те же самые шаблоны: есть отдельно «я» и есть отдельно «тело». «Я», как правило, нормальное, со своими тараканами, конечно, но нор-маль-но-е. А вот тело – нет. Непослушное, плохое, нерабочее, предательское.

Прозрей, мой дорогой читатель! Наше тело – друг и со-

юзник. Оно терпит всю ту жуть, которую мы с ним творим, и не кидает нас. У вас есть близкий друг? Или любимый человек? А теперь представьте, что вы разговариваете с ним примерно так:

«В смысле не любишь пережаренный крахмал?! Ешь, я сказала! Мне нравится, как он выглядит и пахнет! Его все едят, и норм! Я тоже буду!»

«Ты гонишь? Да не получится у тебя ничего: ты тупое и не гибкое. Не получится танцевать с тобой – в своих-то фантазиях я о-го-го, как танцую, но ты-то – ужасно. Ты не даешь мне реализовывать мои мечты!»

«То есть как ты собралось ночью тоже спать? Хренушки! Мне на полный живот спится спокойнее – сейчас пяток порций суши навернем. Если погниет чутка, ну ничего, повоняет изо рта денек и пройдет!»

Именно так тело слышит нас, когда мы:

– Не даем ему делать то, ради чего оно создано, – прыгать, бегать, растягиваться, танцевать – ДВИГАТЬСЯ, одним словом. И дело не в фитнес-индустрии – дело в том, чтобы найти свой собственный кайфовый вариант. Плавание, ходьба, догонялки со своим карапузом, йога, секс – что угодно. Ищущий да обрящет;

– Закидываемся не полезным топливом для работы нашего тела, а «Скитлс» и пережаренным картофаном, которые тело наше скорее убивают, чем питают;

– Не верим в возможности собственного тела: в то, что оно способно подтягивать кожу с нашей помощью, что способно легко и беспрепятственно расставаться с лишним, что растяжки могут уменьшаться, что в целом оно может быть очень красивым. Верьте в свое тело и помогайте ему!

С телом часто связана еще такая особенность, как обесценивание его в сравнении с головой и душой. Мол, душа – это да! Она вечна, обязана трудиться и день, и ночь, и день, и ночь. А тело – это так, «временное пристанище», «пакет» для прекрасной души.

Выбирая такую тактику, человек живет внутри своей головы, исключительно в своих мыслях: о своем развитии, о мире, о том, что он мог бы сделать и не сделал; о том, как можно было бы более изощренно ответить продавщице-грубиянке на кассе и т. д. А жизнь между тем проходит мимо. Будто вы мчитесь в «Сапсане», и мимо за окном пролетают поселки, леса, дороги, животные, люди. Но они все снаружи, не внутри поезда.

Задание

Заполните таблицу «Что вы можете сказать о своем теле?»

Основное слово, которое характеризует мое тело?	
Как я избегаю заботы о себе?	
<p>Зациклен ли ваш фокус внимания на какой-то части тела? О чем это напоминает вам?</p> <p>Например: маленькая складка под попой — о вашей неидеальности; или ваши полные руки напоминают мамыны; или ваши полные бедра говорят о том, что вы не заслуживаете чего-то в жизни</p>	

<p>Как вы переносите ситуации из жизни на неприятие тела?</p> <p>(Провалила проект — пропущу ужин, потому что нашла лишнюю складку? Не удался роман с прекрасным принцем — все дело в маленькой груди?)</p>	
<p>Каких изменений вы хотите в жизни, а требуете от тела?</p> <p>Когда вы будете суперстройная и подтянутая, как мечтаете, тогда что?</p>	

Нам часто может казаться, что мы столько всего делаем: кардио, берпи, участвуем в убойных марафонах, едим одни курогруды с огурцами, — а тело предательски не откликается на наши старания. Игнорирует. Просыпается ненависть.

Помните старую рекламу: «Как я обожаю свою осиную талию, упругий живот! И как я ненавижу жир, который все это скрывает»?

Значение тела, нашего отношения и ухода за ним мы часто недооцениваем. Проснулся, потянулся, поел, сел в машину, чтобы доехать до работы, там 10 часов на стуле просидел и в обратный путь тем же маршрутом. А потом обиды на собственное тело: «Что это ты так поперло, бока повылезали, все обвисает – бесишь!»

Зубы почистил, скрабом попу раз в месяц потер, и норм... Но чтобы вступать в ежедневную коммуникацию, подойти к нему не только снаружи, а изнутри... Это перебор какой-то. Мыть, брить, одевать по погоде – что еще для счастья надо?

Немного поиграю в Григория Остера и расскажу вам два самых классных способа отвергать свое тело, которые очень помогают поддерживать и увеличивать свой лишний вес.

1. Не обращать внимания на тело и на то, что происходит на нем и внутри него. Игнорировать, анестезировать ощущения, делать их менее болезненными. И обязательно говорить себе: «Я еще потерплю». Пресловутое: «Я не буду смотреть и не буду слышать». Голова болит – не парься, просто выпей таблетку. Месячные болезненные – так у всех же, это нормально, выпей таблетку. Рак – так экология какая! Лишний вес – виновата генетика.

Если вы что-либо отрицаете, то психика считает это как несуществующее.

Нет веса/недуга – нет и проблем.

2. Сдерживать, подавлять. Сдерживать свою энергию, тревогу, подавлять возбуждение. Можно через мышцы или через дыхание – кому как удобнее. Мы запрещаем себе чувствовать и проявлять свои эмоции – становимся «холодильниками» и страдаем от собственной заморозки.

Из сообщений участниц курса «Дело не в еде»

Письма благодарности своему телу:

«Дорогое тело, спасибо тебе, что ты есть именно такое. Спасибо, что ты такое выносливое, красивое, сильное. Спасибо тебе, что ты говоришь со мной. Прости за то, что поздновато я поняла: все, что с тобой происходит, – это твои сигналы мне. Я правда стараюсь. Стараюсь меняться – становиться умнее, сильнее, мудрее. Все, что ты мне показывало все эти годы, вело меня к бесконечному поиску истины. Ты ведешь меня все это время к тому, чтобы я докапывалась до сути, чтобы я была здорова и морально, и физически. И я обещаю: пусть не сразу, но мы к этому придем вместе. А может, еще и другим поможем. Благодарю тебя, что ты выбрало меня. Люблю».

«Я благодарю тебя, мое тело, что ты мне показываешь, какие у меня есть проблемы. Благодарю тебя за то, что вместо страшных болезней (рак, диабет и т. п.) ты весь мой

эмоциональный мусор трансформируешь в обычный жир и лишние объемы. Я благодарю тебя за то, что, несмотря на наличие лишнего веса, ты красивое: большая грудь, округлые бедра, нежная, красивая кожа. И позволяешь мне в одежде выглядеть очень даже ничего!»

«Мое дорогое, любимое тело! Прости меня за мусор, который я в тебя складываю, не берегу тебя, уделяю мало внимания. Я поняла, почувствовала, что очень тебя люблю и буду о тебе больше заботиться, прислушиваться к твоим знакам. Уже сейчас я лучше чувствую тебя. Если что-то не нравится, возникает тошнота, чувство распирания, говорю себе: все, больше не надо есть, хватит пухнуть. Я очень тебя люблю, ты всегда со мной. Не подводил, не бросаешь, а помогаешь. Получается, что я бросила тебя и отреклась от тебя. Прости меня. Я еще не совсем поняла, что ты говоришь мне лишним весом, но думаю, уже очень близка к этому. Ты всегда старалось быть сильным, большим, чтобы оберегать, защищать меня, – спасибо! Когда мне было страшно, ты всегда было со мной и спасало! Сейчас я в безопасности, мы в безопасности, так что можно расслабиться и наслаждаться жизнью. Спасибо, я тебя очень люблю и ценю!»

МЕДИТАЦИЯ

Где в моем теле «живет» лишний вес?



Пара слов для скептиков. Человеческое мышление изначально двустороннее: его составляют рационально-логическая и эмоционально-образная стороны как равноправные части. Но с детства практически всем нам хорошо знакома фраза: *«Когда кажется – креститься надо»*. Нас учат не чувствовать, убирать эмоции – включать только рациональное, только факты, только хардкор. Это не только про реалии нашего прошлого – холодный Советский Союз, но и про сегодняшние дни. Львиная доля курсов и марафонов заточена под то, чтобы научиться контролировать эмоции, подавлять их, не давать им быть проявленными.

Между тем эмоционально-образное мышление – то

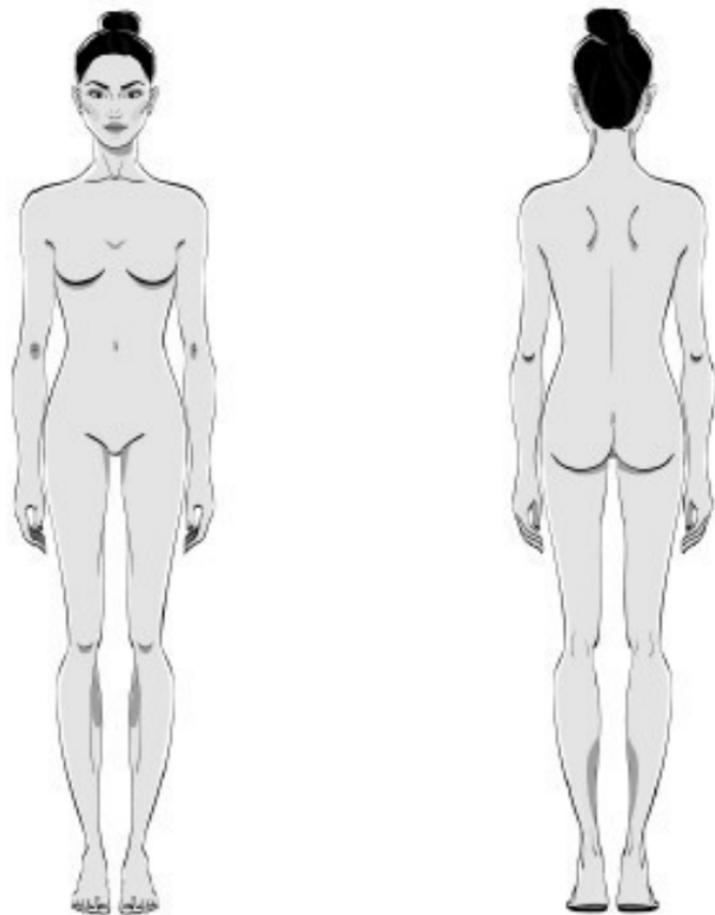
самое «кажется», интуиция – вторая сторона медали, без которой целостного восприятия мира невозможно. Все это – неотделимые части разума. Они играют огромную роль в процессе мышления. Образность всегда присутствует в процессе мышления. Эмоции помогают образному достигать моменты озарения мысли, делать открытия.

«Главнейшей способностью человека является воображение, а не воля. Поэтому грубая ошибка – советовать людям воспитывать волю. Они прежде всего должны развивать и воспитывать воображение».

Эмиль Куэ,

психолог, разработавший метод психотерапии и личностного роста, основанный на самовнушении

После медитации отметьте на рисунке место, где «живет» ваш лишний вес.



Запишите, чтобы не забыть ответы на все вопросы из практики:

Если представить ваш лишний вес в виде образа, что это будет? Первое, что приходит в голову, и будет верным ответом.	
Какого цвета? Формы? Консистенции?	
Спросите: Зачем ты мне?	
Спросите: Что я могу сделать, чтобы ты ушел?	

Если представить ваш лишний вес в виде образа, что это будет? Первое, что приходит в голову, и будет верным ответом.

Работа над воссозданием связи с собственным телом не простая, поэтапная, требующая времени «переварить», «уложить в себе». Вот несколько советов, как справиться с моментами, когда вы испытываете недовольство по поводу образа своего тела.

1. Сочувствуйте своим переживаниям.

Признать то, что вы переживаете, важно. Когда вы испытываете стыд или отвращение, скажите себе что-то вроде: «Это момент, который я переживаю» или «Это больно». Это компонент осознанности – понимания того, что происходит здесь и сейчас, а именно – эмоциональная боль.

Помните, что вы просто человек. И большинство людей в нашей культуре хотя бы иногда бывают недовольны образом своего тела, даже те, чьи фигуры соответствуют сегодняшнему идеалу красоты. Вы не одиноки в своем страдании. И я могу гарантировать, что вы не одиноки в своем страдании даже в этот конкретный момент!

Скажите себе наконец: «Пусть я буду добра к себе».

2. Выводите проблемы за пределы своего Я.

Помните, что вы не родились с ненавистью к своему телу и не стыдились его. Вы родились с чувством любопытства и восхищения к нему! Со временем вы впитали идеи, что ваше тело – проблема. Напоминайте себе:

– Я не родилась с этими чувствами к своему телу.

– Я научилась этим чувствам (через маму, папу, бабушку, журналы и т. п.).

– Я могу научиться реагировать на свое тело по-новому. Осознанность мне в помощь!

3. Переключите свое внимание на то, «что в порядке».

Наши эмоциональные переживания почти всегда происходят из нежелания того, что мы имеем сейчас. Вы испытываете боль, потому что хотите, чтобы ваше тело было другой формы, и не принимаете его таким, какое оно сейчас.

Но как хотеть то, что имеешь?

Попробуйте обратить внимание на то, что сейчас в порядке. Например, обычно мы начинаем ценить наши зубы, когда испытываем зубную боль. Мы ценим свое дыхание, когда заболеваем простудой. Мы не ценим свои зубы, челюсти и свободное дыхание, когда с ними все так! Однако существуют тысячи и тысячи моментов и деталей, с которыми прямо сейчас все в порядке, и их-то мы упускаем, хотя можем ценить их и испытывать радость. Направляя свое внимание специально на то, что сейчас в порядке, мы можем научиться боготворить свои тела прямо в данном конкретном моменте.

Спросите себя: «Что сейчас в порядке?»

Основная причина наших страданий – это иллюзия, что ничего никогда не изменится. Но все меняется! Чувства приходят и уходят. Мысли приходят и уходят. Меняются обстоятельства. Мы стареем. Мы болеем. Выздоровливаем. Или нет. Жизнь течет, и все меняется. Помните, что и этот день, когда вы так недовольны своим телом, тоже пройдет.

Ваше тело – это и есть вы. Не прекрасная душа, заточенная в злом замке, а вы. Самая-пресамая настоящая! Тело с вами говорит, и, поверьте, жир тоже – на самом экологичном из языков, который только может быть. К сожалению, многие люди обучаются прислушиваться к сигналам своего тела только тогда, когда уже без оперативного медицинского вмешательства и долгой реабилитации не обойтись. Полипы, карциномы, опухоли... Мы, все люди, склонные к набору лишней жировой ткани, – СЧАСТЛИВЧИКИ. Это просто жировая ткань.

Не демонизируйте ее – она сама по себе ни плохая, ни хорошая. Она – это ваш механизм адаптации к той среде, которая возникла в тот или иной период времени.

Нам всегда кажется, что достаточно похудеть, достичь желаемой отметки на весах или определенных параметров, как тут же мы полюбим себя, и жизнь заиграет новыми красками. А между тем все с точностью наоборот: СНАЧАЛА вы влюбляетесь в себя, а ПОТОМ уже уходит лишний вес.

Сперва похудею – потом полюблю свое тело.

Задание

Напишите своему телу письмо. Из понимания, что оно НЕ УЧИТ НИЧЕМУ, только рефлексивует – реагирует на то, что вы мыслите и чувствуете. Может, вам захочется попросить прощения, предложить дружбу и поддержку. Попробуйте пообщаться с собственным телом. Может, для кого-то это покажется странным, но

понимаю, что это дело рук моих... А сваливать вину и ответственность на других нехорошо».

«Интересно, как работает подсознание. В начале практики было какое-то непонятное волнение, а в конце – спокойствие и умиротворенность. Сначала письмо не давалось, но потом написала две страницы мелким почерком, где были только благодарности, а пожеланий-то и не было...»

«Мое драгоценное, самое близкое, самое любимое и красивое тело, Бог дал мне тебя как защитника моей души. Благодарю тебя за долготерпение, за отзывчивость и защиту, за то, что в трудные минуты моей жизни ты правильно реагировало на опасность. А тот лишний вес на самом деле был для меня щитом, защитой и давал мне время на духовное восстановление и рост. Благодарю Создателя, который вручил мне эту красоту – мое тело».

Часть 2

Генетика и вес

Генетика – это наука, изучающая наследственность и изменчивость (!) организмов. Наследственность – способность организмов передавать из поколения в поколение свои признаки: особенности строения, функций, развития. И именно наследственно нам передается предрасположенность к тому или иному типу телосложения – комбинации строения костей, их плотности и мускулатуры – в общем, все то, что чаще всего мы именуем конституцией. Но проявляется и закрепляется наша конституция под воздействием факторов внешней среды, то есть того, на что каждый из нас может влиять – окружение, ритм жизни, интересы, мечты, вера, планы и далее.



Есть наука психогенетика – это область знаний, пограничная с психологией и генетикой, предметом исследования которой является соотношение и взаимодействие наследственности и среды в формировании психологических особенностей человека. Ее основоположник Френсис Гальтон разработал методы, позволяющие, анализируя определенного человека, увидеть повторяющиеся из поколения в поколение закономерности, вычислить алгоритм, которому неосознанно следует человек, и разработать стратегию по модификации и преобразованию нежелательной модели поведения в эффективную.

Несколькими годами позже заслуженный деятель психологии и сексологии Зигмунд Фрейд пришел к выводу, что **в индивидуальном жизненном опыте человека, как правило, всегда есть отпечаток опыта, накопленно-**

го предыдущими поколениями. Как выяснилось, по наследству передаются не только материальные вещи, но и психические элементы в виде традиций, тактик реагирования на события, особенностей уклада семьи, поведения и взаимоотношений между ее членами. Фрейд – весьма противоречивая личность, но, несомненно, гениальная, и в данном контексте логика его мыслей весьма и весьма убедительна.

«Если психические процессы одного поколения не передавались бы другому, не продолжались бы в другом, каждому пришлось бы вновь учиться жизни, что исключило бы всякий прогресс и развитие».

«Тотем и табу»,

Зигмунд Фрейд

Если родители, а также предшествующие поколения пережили какое-либо сильное травмирующее событие, то его последствия будут передаваться потомкам. Сложно представить себе человека без какого-либо сильного стрессняка в жизни, особенно что касается наших мам и бабушек, родившихся в первой половине XX века? Революция, война, мужчины умирают, голод, страх смерти, женщины учатся быть мужчинами: и курицу зарубила, и дров наколола, и картохи начистила на семерых детей.

Все наши предки передают «по крови», то есть, выражаясь по-научному, генетически, самое важное, нужное и ценное для ВЫЖИВАНИЯ потомков. Это и

есть эволюция. Если бабушка, будучи еще ребенком, пережила войну, была в шаге от голодной смерти и пряталась по окопам, то логично предположить, что своим детям вместе с цветом глаз и чертами лицами она передаст еще и способность к накоплению жировой ткани, чтобы было на чем продержаться в голодное время. По роду такая бабушка будет передавать крайнюю необходимость быть «в теле», чтобы вероятность выживания была максимально высокой. Все, для того, чтобы ее самое ценное с биологической точки зрения – ее род – смогло ВЫЖИТЬ и продолжиться. Великая Отечественная война оставила немалый след для многих поколений, подсознание которых усвоило простые формулы: «упитанный = жизнь», «худой = быстрая смерть».

Из сообщений участниц курса «Дело не в еде»

«Никто мне не говорил, чтобы есть побольше. Наоборот, мама всегда говорила, что я могу растолстеть, потому что я ела сливочное масло ложками, конфеты – коробками и вообще не страдала от плохого аппетита. Но в жизни бабушки и мамы был военный голод. Мне в красках расписывали, как не было еды, как пятерых детей в военные и послевоенные годы с трудом прокармливали. Бабушка рассказала, как ездила зимой менять какие-то токарные изделия на картошку, свеклу, морковь, а ее проводник на полном ходу поезда выгнал из вагона. И она, бедная, с этим мешком

с овощами в руках, держась изо всех сил за поручень поезда, ехала на подножке в сильный мороз несколько десятков километров... Эта очень страшная история и еще много других таких же из их голодной жизни в моей памяти сохранились. Моя 78-летняя мама до сих пор боится голода».

«Все свое детство мы жили небогато, мама на заводе в три смены вкалывала, отец тоже. Главное, чтобы дитяtko с голоду не померло. Все давали самое вкусное и сколько хочешь. Итог: перед первым классом поставили ожирение и прописали диету. Но родители так любили свою красавицу, что «на фиг этих врачей». И летом в деревне я ела больше всех и быстрее всех и все, что скажут, потому что я ждала заветный – не поверите что – флажок! И мне каждый раз его обещали сделать, когда дрова допилят. Стоит ли говорить, что флажка не было никогда? Потом обещали: кто больше съест – того женихи любить будут. И, главное, это работало! Я была пухлая, видная и выглядела старше своих лет, поэтому деревенские парни бегали за гарной дивчиной».

«В 1991 году, в моем младенчестве, у мамы не было молока. Смесей было мало, и выдавали редко. Кормили чужим молоком, и бабушка собирала смеси по соседним городкам, когда была в командировках. Даже доходило до того, что кормили просроченными смесями, потому что ничего другого не было, до прикорма дотягивали, как могли. Мама до

сих пор вспоминает со слезами это время. В детстве я была упитанным ребенком, но не толстым. А потом, во время учебы в институте, мне абсолютно нечего было есть в общежитии, были только чай и кофе, голодала даже иногда по паре дней. И мне так кажется, что с того момента я начала набирать вес».

«Боязнь голода меня преследует всю жизнь. Я даже это не замечала, хотя худая всегда была и меня постоянно хотели откормить. До сих пор так!

Голодала моя бабушка. Она мне в детстве рассказывала свои истории из жизни. Например, их лошадь была такая худая, что не могла даже пахать. Когда муки было с ладошку, она добавляла воду, отруби, немного травы и делала лепешки. А при этом у нее на руках был младенец и молока у нее не было. Не знаю почему, но я чувствую ее пережитые кошмары очень сильно».

«Дед вырос в военное время. Никогда не ел зелень, которую мы предлагали класть в блюда, и даже ругался: мол, наелся травы в войну. У них на первом этаже была квартира в пятиэтажке, а под ней – подпол на всю эту площадь. И в нем он всегда хранил бочки с засоленными овощами, капустой, банки с вареньем. И еще мешками закупали сахар и муку. Держали пасеку – дача огромная была. При этом я не могу вспомнить, что ела ягоды с грядки, – все сразу пускали на варенье. В памяти остались только бабушкины пироги и

облепиховое варенье. За грибами в лес ходили регулярно, целую ванну перерабатывали, жарили картошку с ними, солили. Никогда не забуду, как я маленькая отрезала кусочек ткани и сшила для куклы платье из голубого плюша. Меня отругали, но не поняла, почему. А когда спросила, мне ответили: «А вдруг война?» С тех пор у меня плюшкинизм процветает, люблю впрок что-то брать. Но пытаюсь с этим бороться».

Человек, у которого генетически вшита необходимость быть полным, будет стремиться к тому, чтобы таковым СТАТЬ. Услышьте разницу:

– Стремиться стать полным: «Я не понимаю, почему я так просто набираю вес / почему меня тянет на калорийные продукты, – что-то НЕ ТАК».

Быть полным «генетически»: «Все СПРАВЕДЛИВО – у нас же все в семье полные».

Состояние несправедливости происходящего вокруг может наделить вас огромным ресурсом к действиям. Ибо, пока все хорошо, шевелиться смысла нет: все же так, как и должно быть, «по правде». **И лишь в тот момент, как человека перестает устраивать то, что есть в действительности, тогда он по-настоящему готов к переменам.**

Попробуйте вспомнить и отследить следующие мо-

менты вашей жизни:

<p>Что мама рассказывала вам, когда носила вас под сердцем? Что ее окружало? Какие волнения и радости она испытывала? Какие ее чувства во время беременности были ведущими? Если вы никогда не говорили об этом и есть возможность повспоминать, то грех этим сейчас не воспользоваться</p>	
<p>В каком возрасте ваше тело вам нравится? Может, придет в голову определенный образ, вспомнится старая фотография или просто интуитивно всплывет некая цифра</p>	
<p>В каком возрасте тело стало впервые вам неприятно? Какие события вы проживали в тот период?</p>	
<p>Когда это ощущение обострилось? Что вы чувствовали в то время, что происходило с вами?</p>	
<p>Что вы продолжаете делать по сей день, чтобы поддерживать чувство неприязни к собственному телу? Тут может быть много вариантов: избегаете дотрагиваться до него, игнорируете заботу о нем, наказываете (жесткие диеты, убойные упражнения) и т.д.</p>	

Из сообщений участниц курса «Дело не в еде»

«Мне мое тело стало нравиться в переходном возрасте,

когда я стала вытягиваться и стройнеть на фоне моих одноклассниц, которые, наоборот, округлились. Я тогда себе очень нравилась. Это было лет в 15. Когда я забеременела в 19 лет и во время токсикоза есть могла только зеленые кислые яблоки и бруснику, мне тоже это все нравилось. Но это были 1990-е годы, когда еды в принципе было мало. Муж работал один, я сидела дома с маленькой дочкой, и раз в месяц мы ходили к его родителям встречать свекра, вернувшегося с вахты с Севера. Это был праздник живота! И тогда мне хотелось наестся впрок. Прошло уже много времени, но я не могу ничего оставить на тарелке, даже когда наелась. Мне тяжело выбрасывать еду. Кстати, только сейчас вспомнила, что и папа у меня такой же: он все куриные косточки обсосет так, что даже собаке нечего отдать».

«Да, я очень четко помню тот момент (вплоть до того, во что я была одета), когда мои бабушка и мама обсуждали, в чью я пошла породу. Они называли имена, которых я не знала. Но помню, что они выяснили два факта: 1) что у меня ноги «крестом», как у какой-то бабки; 2) что я буду такой же толстой, как эта бабка. Они наверняка думали, что я вообще не понимаю, о чем они говорят, ведь мне было всего четыре года, но как же сильно у меня в голове это отпечаталось. И эта установка была со мной на каком-то неосознанном уровне. Пора избавляться от подобногохлама!».

«Первый раз я начала переживать где-то лет в 9, когда одноклассница заявила, что я не должна носить брюки, так как у меня жирные ноги. На фотках я сейчас вижу стройную девочку, но не спичку.

В 9 лет я как раз перешла в другую школу и начала учиться в музыкальной, где ко мне стал приставать мой пожилой препод. Я рассказала маме – все обошлось, но я до сих пор это все помню. Думаю, это событие сильно повлияло на жизнь и на вес. С того времени я помню себя уже более мрачную, закрытую, чаще в мечтах и в играх, чем в реальности. И к 10-му классу я достаточно много уже набрала килограммов».

Глава 4

Когда начинается тело?

Многим кажется, что тело – это нечто отдельное, не поддающееся особо никакому влиянию со стороны человека. Помните цитату, которую я приводила выше, из рекламы таблеток для похудения в нулевых: «Как я люблю свою прекрасную фигуру, свою узкую талию, свой подтянутый животик... И как я ненавижу слой жира, который все это скрывает!»?

Еще раз напомним известную фразу Фрейда: «Если мы гоним какую-то проблему в дверь, затем она в виде симптома болезней проникает через окно». Таким образом, человеку не избежать заболевания, если он не решает проблему, а просто ее игнорирует. Лишний вес не исключение.

Отметая проблемы, боясь столкнуться с ними напрямую, мы не удаляем их из своей жизни. Они не исчезают, а просто переходят на другой уровень: с социального (межличностных взаимоотношений) или психологического (неисполненных желаний, наших мечтаний и стремлений, подавленных эмоций, каких-либо внутренних конфликтов) на уровень нашей физиологии – В ТЕЛО.

У каждого из нас есть в жизни период, которому мы не придаем особого значения: наши первые 9 месяцев жизни, когда находимся у мамы в животе. Несмотря на то, что со-

знательно не помним этот этап, мы там, внутри мамы, УЖЕ были. Уже чувствовали, уже слышали, уже на уровне ощущений понимали немало.

Ребенок в животе у мамы учится ее эмоциями и памятью, считывает все колебания настроения – и в хорошую, и в плохую сторону. Переживания, конфликты в семье, волнения, повышенная раздражительность, нарушение сна и даже перегрузка на работе проживаются не только беременной женщиной, но и ее еще не родившимся ребенком. Почему, думаете, беременным советуют почаще смотреть на что-то красивое, не нервничать и вообще кайфовать побольше? Для того, чтобы малыш невербально научился мир видеть именно таким: где ему рады, где много классного и интересного, где ему открыты все двери и ждет миллион возможностей.

Все воспринятые до рождения впечатления уже после появления на свет оказывают влияние на образ мышления и стиль поведения человека в течение всей его последующей жизни. Это было доказано еще в 1980-е сразу тремя психиатрами: Атанассиасом Кафкали-десом, Фрэнком Лэйком и Станиславом Грофом. Используя одни и те же методы, почти в одно и то же время в разных странах, не зная один другого, они пришли к однозначным выводам, которые можно было бы сформулировать следующим образом:

1. Дородовая память является реальностью.
2. У человека она составляет его бессознательное.

3. Эти бессознательные чувства могут управлять мышлением, эмоциями и поведением человека после рождения.

4. Неродившийся ребенок может получить до рождения позитивную информацию, которая будет способствовать расцвету задатков, заложенных в генах и полученных от родителей.

5. Неродившийся ребенок может получить до рождения негативную информацию, которая затормозит проявление задатков, заложенных в генах, и, наоборот, может насытиться неблагоприятными впечатлениями, которые могут проявиться после рождения в виде психических травм.

6. Восстановление этих глубоко подавленных травм, о которых люди не догадываются, возможно. О, аллилуйя! У нас психологов всегда будет хватать на хлеб насущный.

7. Восстановление этих чувств, а затем осознание их истоков может помочь человеку в преодолении его психических проблем.

Сейчас широко известно, что сердечная пульсация обнаруживается у эмбриона на 20–22-й день от момента зачатия. Но нервная система начинает формироваться раньше. Эмбриологи отмечают, что уже с 18-го дня от зачатия заметна нейруляция, а в 4 недели начинается морфологическое обособление основных структур головного мозга, и, как полагают, с этого срока нервная система включается в процесс регуляции развития внутренних органов и органов

чувств. Волновая активность мозга (ЭЭГ) определяется уже с 6 недель. Эмоциональные мимические реакции малышей фиксируются с 8–14 недель.

В семинедельном возрасте человек фактически сформирован. Он имеет изящные ручки и ножки, просматриваются черты лица. К 7 неделям у него уже функционируют практически все системы. Естественно, в пределах, соответствующих его уровню развития.

Ко второму триместру плод способен всеми органами чувств воспринимать информацию и реагировать на нее. Это касается тактильной, вкусовой, зрительной, слуховой, вестибулярной чувствительности.

И уже там начинается ваше формирование отношения к собственной телесности. Когда мы работаем с проблемой лишнего веса в терапии, часто на вопрос: «В каком возрасте вам нравится ваше тело?» человек не может дать ясного ответа. Как правило, отнекивается: «Я не помню такого. Всегда была толстая, с самого детства слышала насмешки и упреки, ненавидела свое тело, меня постоянно “худели” все кому не лень. Никогда не было такого, чтобы мое тело мне нравилось».

Но сразу при погружении в мир внутриутробного развития возникает приятное чувство соития с телом, его принятия и восторженности от обладания, безоценочное отношение и любовь. Порой чувства возникают только в самом на-

чале, когда плоду был месяц, два или даже когда человек был просто маленькой точкой, о которой еще никто не знал.

Представьте, ведь у мамы могло быть немало причин, чтобы из чувства заботы и любви транслировать вам – малышке внутри себя – что именно полнота дарует безопасность и счастье:

Например, в голодные времена мама неосознанно учит, что «пока толстый сохнет, худой сдохнет».

Мама полная, и ей очень одиноко, потому что папа ушел: «Будь такой же, как я, вместе нам будет хорошо!»

У мамы имеется травма насилия в анамнезе, и ее вес является формой защиты: «На тетку 60-го размера вряд ли нападут, а если я буду снова 42-го размера, то запросто». И она из-за заботы о самом дорогом – о вас – может транслировать такую картинку вам в мозг.

Начать предлагаю с медитативной практики.

МЕДИТАЦИЯ

В животе у мамы



Глава 5

Все дело в конституции?

Несмотря на многочисленные исследования в данной сфере, до сих пор отсутствует общепринятая теория и классификация конституций. Но наиболее распространенной считается теория о трех основных типах телосложения: эндоморф, мезоморф и эктоморф.

Открытия последних десятилетий выявили, что у людей различных конституций порой существенно различаются положение и размеры внутренних органов, имеются функциональные особенности систем организма. Кроме того, есть взаимосвязи между соматотипом и характерными для него заболеваниями.

Эндоморфы

Эндоморфы – коренастые, невысокого роста люди с тяжелыми костями и широкой грудной клеткой. Наделены силой и выносливостью, но лишены гибкости и изящности. Очень общительные, веселые, спокойные и добродушные. Любят вкусно поесть. Предпочитают проводить время в кругу дружеской компании.

Основные характеристики:

– мягкое тело с округлыми формами;

- легко набирает жировую и мышечную массу;
- тяжело сбрасывает вес;
- плохо выраженная мускулатура;
- невысокий рост;
- биологически предрасположен к низкой повседневной активности.

Эндоморфы обладают особой магией набирать вес. С точки зрения психологии такие люди – счастливики. Их организм сигнализирует о том, что происходит что-то вне нормы (ведь лишний вес потому так и называется, что он на самом-то деле ненужный), дополнительной жировой прослойкой. Никаких тебе трудновыговариваемых диагнозов – и в этом на самом деле большое преимущество. Осталось научиться понимать, о чем организм «говорит» конкретно. На то вся книга впереди. Спойлерить не буду!

Мезоморфы

Мезоморф является наиболее сбалансированным из всех соматотипов, поскольку тело у него состоит из соразмеренной комбинации мышц и костей. У таких людей, как правило, спортивная фигура с четко выраженными мышцами. Они небольшого роста с крепким телосложением.

Что касается черт личности, то мезоморфы очень энергичны, любят спорт и приключения, способны к выполнению

любых физических нагрузок. Они более гибкие в психологическом плане в отличие от эндоморфов и не такие чувствительные по сравнению с эктоморфами.

Основные характеристики:

- хорошо очерченный мышечный рельеф;
- крепкое телосложение;
- прямоугольная фигура;
- относительно других типажей им просто и набрать, и сбросить вес.



Эктоморф



Мезоморф



Эндоморф

Даже с очень маленькой жировой прослойкой женщины-мезоморфы не будут выглядеть худышками, потому что у них более крупная кость и выраженные мышцы, которые будут еще заметнее при низком проценте жира.

Эктоморфы

Они считаются противоположностью эндоморфам. Это высокие и худые люди с небольшим количеством мышц, длинной и тонкой шеей, узкими плечами, плоской и узкой грудной клеткой. Эктоморфы редко набирают вес. У них хрупкие кости, низкий гемоглобин. Часто имеют проблемы с желудком. Что касается черт личности, то они весьма эмоционально чувствительные люди.

Основные характеристики:

- «хрупкое» строение – тонкие запястья, узкие плечи и бедра и т. п.;
- небольшая мышечная масса;
- повышенный базовый обмен веществ;
- высокий рост;
- повышенная повседневная активность.

Эктоморфы – это те самые «ведьмы», которые едят что угодно и не толстеют, а грудь при этом третьего размера!

На самом деле у большинства людей смешанный тип телосложения. Чистые эктоморфы, мезоморфы и эндоморфы практически не встречаются. Если рассматривать типы с научной точки зрения, то разработана даже специальная семи-балльная система, с помощью которой можно максимально точно создать классификацию соматотипов (в зависимости от того, сколько содержится в телосложении тех или иных компонентов):

Первая цифра – показатель эндоморфа.

Вторая цифра – показатель мезоморфа.

Третья цифра – показатель эктоморфа.

Если рассматривать конкретный пример, то чистый эндоморф будет выглядеть как 5-1-1. Другие типы определяются аналогичным образом. Большинство людей не относится к крайним вариантам телосложения (эндоморф, мезоморф, эктоморф), в их телосложении в той или иной степени выражены все три компонента.

Отметьте в таблице свойственные вам черты, чтобы определить комбинацию своего типа. Посчитайте количество баллов в каждом из столбцов, это и будет вашей комбинацией.

ХАРАКТЕРИСТИКА	ЭНДОМОРФ	МЕЗОМОРФ	ЭКТОМОРФ
Рост	Низкий	Средний	Высокий
Кости	Широкие	Средние	Тонкие
Набор веса	Легко набирать	Относительно легко и набирать, и сбрасывать	Тяжело набирать
Уровень активности	Низкий	Нормальный	Высокий
Психоэмоциональное состояние	Легко переживает стрессовые ситуации. Должно случиться очень сильное эмоциональное потрясение, чтобы «включилась» чувствительность	В меру чувствителен	Чувствительный. Любое эмоциональное состояние может сказаться на физиологии (по-нервничал — начинается болеть)
Речь	Речь замедленная, обдумывает, «подвисает» перед ответом	Обычная речь	Быстро говорит
Менструальный цикл	Длинный цикл: более 35 дней	Как по учебнику: 26–35 дней	Укороченный цикл (за счет ускоренного метаболизма), в среднем 19–25 дней
ИТОГ:			

На моем примере: 2-2-3

Эндоморф я на 2 балла: легко набираю вес, и цикл у меня

удлиненный – 35 дней.

Мезоморф – кости средние. По активности – нормально-ленивая.

Эктоморф – высокая, очень чувствительная и быстро гоню.

Доминантность эктоморфа во мне не помешала набрать свои 120 кг и впасть на несколько лет в уныние. «За что? Господи, ну за что? Почему именно я?» – вопрошала я вникуда, расцарапывая в кровь скрабом «горячий антицеллюлитный» попу 56-го размера в свои 17 лет. Верующей в Бога я особо никогда не была, но вину за свою жизнь и внешность на него переложить любимым делом было. На кого же еще, как не на него?

Итак, подводим итог этой главы. Друзья, конституция – это не более чем элемент анализа на пути к пониманию собственного тела. И не дает никаких отмазок в отношении состояния тела. Ты можешь быть по всем поинтам эндоморф, но при этом находиться в прекрасной физической форме с отменным здоровьем, без истязания себя диетами и тренажерами. Да, будучи эндоморфичного склада, человек не будет тоненьким и воздушным по умолчанию: у него иные телесность и организм. Но тут всплывает хороший вопрос: быть собой или каким советует реклама трусов?

Приведу цитату Николая Алексеевича Корнетова, заслу-

женного деятеля науки Российской Федерации, доктора медицинских наук, профессора, академика РАЕ: «Соматотип (иначе говоря, конституция) является внешней, наиболее доступной исследованию, относительно устойчивой и генетически обусловленной подсистемой общей конституции человека. В целом он отражает основные особенности динамики онтогенеза, метаболизма, общей реактивности организма и биотипологию личности».

Проще говоря, наша конституция отражает особенности того, как:

- жили наши предки;
- мы с вами живем.

И если повлиять на жизни наших прародителей мы не можем, то на свою-то – вполне. Вы сами тот **ЕДИНСТВЕННЫЙ** человек, который способен повлиять на свою судьбу.

Для того чтобы из этой книги брать не только информацию к размышлению, но и конкретное понимание: «А чего делать-то?», предлагаю задания для самостоятельной проработки. Далее по книге практически во всех главах вы будете встречать разные упражнения и практики.

Задание

Заполните таблицу и уже ПОСЛЕ ее заполнения двигайтесь по книге дальше. Поэтапное выполнение заданий повышает эффективность от прочтения кни-

ги В РАЗЫ.

<p>Какими бы формами тела вы хотели обладать? Иметь фигуру как у кого? Может это какая-то известная певица или актриса? Или ваша знакомая? Или вы сама из прошлого?</p>	
<p>Какая она — ваша идеальная женщина? Опишите ее характер. Как она принимает решения, чем интересуется, кем работает, есть ли у нее семья? Что делает, если не может найти себя? Как общается, с кем? Как ухаживает за собой? Какие внутренние монологи звучат в ее голове? Не нужно гуглить, чтобы найти все самые достоверные факты. Отталкивайтесь от того, как ВАМ кажется живет эта женщина. Нам не дано понять, что за война идет в душе другого человека, но фокусироваться наше внимание может только на том, что важно именно нам</p>	
<p>А какая вы? Опишите</p>	

<p>Что отличает вас от женщины с фигурой вашей мечты по внутренним признакам?</p>	
---	--

Это задание не для того, чтобы придумать себе образ иде-

ала и начать стремиться БЫТЬ им. Оно для того, чтобы увидеть, какие КАЧЕСТВА вы не позволяете раскрыть в себе самой, а требуете этого от своего тела. Если образец, который вы вспомнили, – легкая на подъем, веселая, открытая и сексуальная кокетка в «эске», а вы тяжело воспринимаете все новое, вам трудно радоваться мелочам, в безопасности вы себя ощущаете только будучи закрытой от всех и тогда ваше тело будто вместо вас говорит своим «триикселем»: «Не пялся, зашибу!» Тогда возникает ряд хороших вопросов к себе: зачем я это делаю?

«Зачем я это делаю?» – вопрос, который в целом идеально подходит для всех жизненных ситуаций. Можно, конечно, списывать все на политику, климат, вирусы, экономику – удобно перекладывать ответственность за свою жизнь на нечто эфемерное. Вроде не обидел никого конкретного, но и для себя молодцом остался.

МЕДИТАЦИЯ:

Работа с родом.



Часто под конституцией понимается история СОПРИ-
ЧАСТНОСТИ: когда с детства нам твердят, что мы чья-то
копия. Известен феномен, когда люди, названные в честь ко-
го-то из предков, начинают неосознанно повторять их судь-
бы. А вся семья, наблюдая за таким человеком с самых пе-
ленок, часто видят в нем не его самого, а бабулю или дедулю.

Из сообщений участниц курса «Дело не в еде»

*«Моя бабушка (папина мама) всегда была женщиной
очень в теле. Достаточно невысокая, она выглядела коло-
бочком. Знаете, такая позитивная толстушка с румяными
щеками. Сейчас, вспоминая ее отношения с мужем и много
всего остального, я понимаю, что не все там так радуж-*

но было, но это другая история. Мое главное негодование в том, что я недавно осознала, что ВСЯ семья без исключения – от мамы до дальних родственников – мне всегда говорила, что я точная копия бабушки Лиды.

Внешнее сходство у нас с ней действительно есть, но если кто-то тактично ограничивался полунамеками, то мама, папа, бабушки и дедушка открыто говорили: “Бедняжечка Марина, всю жизнь будет, как бабушка, с лишним весом мучиться”. Для меня это было настолько привычно, обыденно и нормально, что я даже не обращала внимания лет до 25. Колокола в моей голове забили, когда на празднике у бабушки сидящий напротив папа долго меня разглядывал и выдал удивленно-недовольный вопрос: “Ты что, болеешь? Чего так осунулась?” А я, на минуточку, не осунулась, а похудела наконец-то! Потому что я счастлива, потому что у меня свадьба через два месяца, потому что я довольна своей жизнью, не заедаю ничего тоннами гадости и с удовольствием хожу заниматься спортом. Я именно ПОХУДЕЛА максимально комфортно для себя. А он с недовольным видом разглядывает меня и говорит, что я осунулась! Я, конечно же, сразу начала объяснять, что все нормально, просто спортом перезанималась. И следующий момент я помню, как будто это было вчера. Бабушка (та самая, на которую я похожа) заволновалась: “Ой, ну зачем тебе диеты? Я всю жизнь полная была. И ТЫ БУДЕШЬ, это у нас порода такая. На вот котлетку еще, а то не ешь ничего». И тут можно включить

тревожную музыку: та-да-да-да-ам! Приехали, товарищи! Какого хрена?

Вы реально считаете, что я всю жизнь буду толстой только потому, что моя бабушка такой была?! Сказать, что я офигела от такого инсайта, это ничего не сказать. Но самое интересное, что я стала дальше в этом разбираться. И оказалось, что так реально все думают! Когда я стала рассказывать это маме, она с ехидной улыбочкой удивилась: “А что ты хотела? С генетикой не поспоришь. Так врачи объясняют”. И стала рассказывать мне историю, как однажды, когда я была еще маленькая и болезненная, меня отправили к эндокринологу, потому что лишний вес не понравился докторам. И на приеме у этого “прекрасного” доктора произошел следующий диалог:

– У вас в семье есть у кого-то еще проблемы с весом?

– Да, у мамы мужа.

– А почки у кого-то еще болят?

– Да, у мамы мужа.

– На кого она внешне похожа?

– На маму мужа.

– Ну что ж вы, женщина, тогда хотите? Генетика!

Вот так просто, понимаете? На приеме у врача! Похожа внешне на полную бабушку? Поэтому и сама полная, ничего с этим не сделаешь. И всех устроил этот ответ.

До сих пор, когда вспоминаю эту историю, мне хочется кидаться тарелками в стену.

Я тогда стала вспоминать, и поняла, что ВСЮ жизнь мне все то и дело говорили, что я полная, как бабушка, и самое страшное – мне вбили в голову, что с этой проблемой ничего не надо делать, потому что смысла нет: раз бабка полная, то и я такой всегда буду.

Сейчас я себя четко отделяю от нее и этой бредовой мысли. Но когда кто-то из родственников снова между прочим выдает эту теорию, мне хочется его ударить».

«Блин, меня как раз называли в честь бабушки, и папа всегда этим очень гордился. А бабушка была огромная, все везла на себе. Первый ее муж погиб на войне, она голодала в войну, ела траву. Второй муж был глухонемой, как раньше говорили, убогий, особо работы для него не было, вот бабушка и пахала. Мое тело – копия ее тела. Но я, кстати, бабушку очень любила. Я начала полнеть, когда меня не выбрал мужчина. И сейчас я продолжаю транслировать, чтоб меня, не дай бог, никто не выбрал».

«Меня называли в честь бабушки. Считается, что это оберег всей семьи, покровитель. Ей всегда надо было всех накормить, обогреть. Но при этом она была жестким человеком. 40 лет была директором дома-интерната. Все вышеперечисленное есть и во мне. Когда мама меня рожала, весь роддом знал, что родилась Маша».

«Ну да, у меня по папе род – это крупные тетки. И мне старшее поколение говорит, что я следующая старшая, которая должна вести наш род. Из-за этого я стала соответствовать как-то фигурой. Хотя моя мама в 64 года стройная до сих пор. А старшая в роду женщина всех контролирует, помогает советами и наставлениями».

Теперь предлагаю заполнить небольшую таблицу, ответы которой помогут снять вашу сопричастность к кому бы то ни было и тревожность, если имеется:

<p>На кого из ваших предков вы похожи? Вам говорили, на кого вы похожи были в детстве?</p>	
<p>Как можно отделиться от истории «быть как кто-то и стать собой»?</p>	
<p>На кого вам приятно быть похожим? На кого хотелось бы быть похожим? Почему? Например, бабушка, которая была очень полной, но именно она уделяла вам много времени, давала любовь и ласку. И полнота для вас = быть, как бабушка = быть любящей и любимой</p>	
<p>Как вы можете проявлять эти качества, если не телом? Говорить о своих чувствах, рисовать, танцевать, писать рассказы, рассказывать истории, выступать на сцене, обниматься с близкими — какими действиями вы можете выразить свои эмоции?</p>	

Нет никакой божьей кары или черной метки, из-за которых вы всю жизнь обречены вести борьбу с лишним весом. Есть определенные базовые жизненно важные вещи, которые передались вам от ваших предков. Но и они не про «смирись – ты всю жизнь будешь толстый», они про «быть с дополнительной жировой прослойкой безопасно – это гарантирует тебе выживаемость».

Но вы – это вы, а не ваша бабушка или мама. Вы можете остановиться, взять себя за руку и сказать самой себе: «**Так,**

стоп. Войны нет. Я живу в мирном государстве. Еда сейчас в избытке – я могу купить себе еду в любое время дня и ночи. Я В БЕЗОПАСНОСТИ. Я – это я, а не моя мама (папа/бабушка/тетя/дядя/бабушка и т. д.). Я могу быть отдельная. Я и есть отдельная. Я не обязана проживать свою жизнь за кого-то другого. Я – это я!»

Часть 3

Зачем телу лишний вес?

В современном мире мы привыкли смотреть на жир как на что-то не особо приятное, неэстетичное. Для многих даже мерзкое и противное. Ведь мода и тренды диктуют совсем другие правила: «Нужно быть тонкой и звонкой». Все, что вне этой парадигмы, – стыдоба.

С точки зрения биологии дополнительная жировая прослойка не более чем ресурс. Жиры представляют собой готовый горючий материал, который снабжает организм энергией. Большая часть жира, которая поступает в наш организм с питанием, изначально откладывается в нем для промежуточного хранения. Жизнь человека раньше напрямую буквально зависела от этих жировых резервов, потому что еще пятьсот лет назад не могло идти и речи о консервировании продуктов питания, а значит, и о возможности их продолжительного хранения. Человек старался наесться вдоволь, если, конечно, еды было достаточно, и таким образом загрузить свой организм дополнительно жировыми запасами на непонятное будущее.

Таким образом, жировые запасы появлялись, например, в те годы, когда урожай был неудачным или его вообще не было, а зима была достаточно продолжительной и суровой. Без

энергии, хранящейся в жировых тканях организма – естественных накопителях, человечеству явно было бы непросто. Естественные запасы энергии выступали основными помощниками для выживания в трудных условиях.

Сейчас в современном мире, когда в каждом дворе есть супермаркет, где можно купить любую еду в любое время суток, человек боится не голода. Страхи тоже эволюционируют, но остается единым принцип «выжить любой ценой».

Каждый из нас транслирует что-то своим телом: его размерами, стилем, прической, лицом – всем-всем. Мы неосознанно создаем свои тела и образы в целом именно такими, какие они есть.

Глава 6

Что заставляет нас полнеть?

Есть весьма популярная теория Пола Маклина, согласно которой наш мозг можно разделить на три составляющие или на три слоя, возникновение которых связано с эволюцией.

Первый слой – ретикулярный, он же рептильный. Он был уже у древних рептилий, откуда и пошло его название. Отвечает за базовые функции, необходимые для **выживания**. Если попытаться описать ретикулярный мозг одним словом, то достаточно сказать слово «инстинкт».

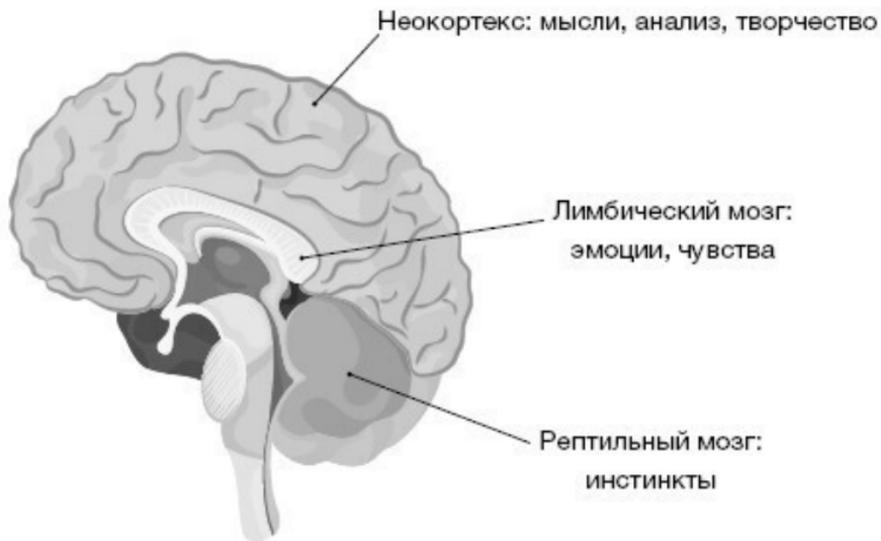
Инстинкт, в свою очередь, – это стремление к удовлетворению основных потребностей (еда, размножение, самосохранение, защита и т. д.). Рептильный мозг стоит на страже и оберегает нас тогда, когда нам нужны наши инстинкты (в том числе на уровне «дотронулся до чайника – отдернул руку»). Мы практически не можем его контролировать.

Второй мозг – лимбический, или эмоциональный, поскольку отвечает именно за них – за эмоции. Его задача – ограждение нас от опасности и удовлетворение базовых требований, только не на физическом, а на эмоциональном уровне. Он стремится к получению сиюминутного удоволь-

ствия и не особенно любит, чтобы мы напрягались (если только это не угрожает нам).

Именно мы часто прокрастинируем задачи, которые в прошлом уже приводили к неудачам: лимбический мозг защищает нас от неприятных эмоций. Из-за него же порой нам так тяжело дается выход из зоны комфорта: никто не знает, что может там ожидать, и лимбический мозг заранее настраивает нас против такого шага и против изменений (даже положительных): «Свое болотце – пушай и воняет, но оно же свое, родное».

Третий мозг – неокортекс, или новая кора. Его еще называют визуальным мозгом. У некоторых животных (например, дельфинов) он тоже присутствует, но в меньшей степени, тогда как у человека неокортекс составляет внушительную долю коры головного мозга. Новая кора отвечает за мышление, речь, сенсорное восприятие, интеллектуальное развитие, самосознание, интеллект. Этот мозг думает не только о текущем моменте, но и о будущем, благодаря ему мы строим планы и мечтаем.



Наша психика не может «убежать» от основных базовых инстинктов, от «первого мозга». Мы хоть и очень социализированные, создающие ракеты и нанотехнологии, но, по сути, млекопитающие, животные. И базово, как и у любых других живых существ, наша психика движима основной идеей – сохранить нас, обеспечить наше **ВЫЖИВАНИЕ**.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.