

Самнер Брукс
Эми Северсон



Не заставляйте доедать!



Психология здорового питания
для детей и родителей

МИОО

**Эми Северсон
Самнер Брукс**

Не заставляйте доедать!
Психология здорового
питания для детей и родителей
Серия «МИФ Здоровый образ жизни»
Серия «Правила здорового питания»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67885380

*Не заставляйте доедать! Психология здорового питания для детей
и родителей / Самнер Брукс, Эми Северсон: Манн, Иванов и Фербер;*

Москва; 2022

ISBN 9785001955252

Аннотация

Полезное руководство для родителей, которое поможет сформировать у детей здоровые отношения с едой.

Очень часто современными молодыми родителями движет желание накормить детей во что бы то ни стало. Мы привыкли думать, что по-настоящему здоровым и счастливым может быть только сытый ребенок. Однако в долгосрочной перспективе такой подход имеет обратный эффект: пониженная самооценка,

неприятие себя и своего тела, расстройства пищевого поведения – это лишь некоторые проблемы, с которыми могут столкнуться дети из-за отношения к еде, принятого в нашей культуре.

Самнер Брукс и Эми Северсон считают, что главная задача родителей – помочь детям чувствовать себя в безопасности и научить их любить себя. Для этого необходимо, чтобы дети разбирались в еде и в своих потребностях, умели слушать свой организм, понимали, когда голодны или сыты, и находились в гармонии со своим телом. Книга расскажет, как прийти к такому отношению и поможет воспитать детей по-настоящему здоровыми и счастливыми.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Предисловие	7
Введение	14
Часть 1. Суть проблемы	36
Глава 1. Проблема, которую вы не видите	36
Глава 2. Почему нельзя оставить все как есть	72
Конец ознакомительного фрагмента.	77

**Самнер Брукс,
Эми Северсон
Не заставляйте
доедать! Психология
здорового питания
для детей и родителей**

Научный редактор Мария Чайковская

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2022 by Sumner Brooks and Ameer Severson
HOW TO RAISE AN INTUITIVE EATER

Text Copyright © 2022 by Sumner Brooks and Ameer Severson
Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group. All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

*Посвящается детям, которые заслуживают
безусловной любви, сейчас и всегда.*

Предисловие

Я была соавтором книги «Интуитивное питание»¹, которая увидела свет в 1995 году, а теперь переживает уже четвертое издание. Я много лет оказывала профессиональную помощь людям, чтобы они вновь научились доверять своему внутреннему чутью и любили свое тело таким, какое оно есть. Многие благодарны этой книге за то, что смогли переосмыслить свое отношение к еде и собственному телу.

Но давайте возьмем небольшую паузу и подумаем: зачем им вообще понадобилось проводить столь напряженную работу? Разве не все рождаются интуитивными едоками? Все. Младенцы инстинктивно понимают, когда они голодны или сыты. Им не нужны никакие инструкции, чтобы понять, когда просить грудь или бутылочку, а когда прекращать сосать. Неужели эта врожденная способность не сохраняется на всю жизнь?

К сожалению, когда младенец превращается в ребенка 2–3 лет и начинает познавать себя, он часто теряет связь с этой природной интуицией. Заботливые родители хотят, чтобы их чадо росло – и росло здоровым. Они обеспокоены тем, сделает ли ребенок «правильный» выбор. Часто родители начинают направлять его или контролировать, что и сколько он

¹ Трибол И., Реш Э. Интуитивное питание. Новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет. М.: АСТ, 2016.

ест. И вот наделенный врожденным инстинктом младенец превращается в подростка, а затем и во взрослого, который не привык доверять внутреннему чутью и ждет, что кто-то будет регулировать его взаимоотношения с едой. И этот путь часто приводит к самоосуждению и отчаянию.

Когда родители стараются «поступать правильно», но терпят неудачу, ставки слишком высоки. Все может закончиться тем, что дети и родители будут ссориться из-за еды, ребенок начнет тайком поглощать запрещенные продукты или стыдиться своего тела. Может дойти даже до расстройств пищевого поведения из-за неспособности отпрыска соответствовать недостижимым идеалам диетологии. Если бы только родители вместе с рождением ребенка получали руководство, которое помогло бы им осуществить свои благие намерения и позволило их малышу сохранить внутреннее чутье. Но проблема в том, что такого справочника не существует.

Книга «Интуитивное питание» предназначена для взрослых, а «Интуитивное питание для подростков. Строим здоровые отношения с едой. Рабочая тетрадь»² будет интересна молодежи. Но чаще всего взрослые и подростки куда более независимы и обладают большей свободой действий, принимая решение, что именно есть. Я получаю бесчисленное количество просьб рассказать о том, как вырастить детей интуитивными едоками. И я давно поняла, что понадобится

² Реш Э. Интуитивное питание для подростков. Строим здоровые отношения с едой. Рабочая тетрадь. М.: Весь, 2019.

четкое руководство, подкрепленное солидными аргументами, чтобы родители смогли совершить решительный шаг и ступить на эту неизведанную территорию.

Взрослые хотят получить простые ответы на вопросы, как помочь детям питаться правильно и избежать ряда серьезных проблем. Но часто простых ответов недостаточно, чтобы развенчать сложившиеся в течение нескольких поколений представления о том, как нужно растить детей. Для начала родителям предстоит подготовиться к этому путешествию. Им будет необходимо погрузиться в собственную историю взаимоотношений с едой, изучить свои представления в этой сфере и, возможно, изменить свое отношение к еде и к телу. Им также придется осознать, что дети рождаются с внутренним чутьем относительно всего, что касается еды. Будет необходимо прислушаться к интуиции детей и довериться ей, понимая, что эта врожденная особенность сохранится, когда малыши вырастут, и будет направлять их всю жизнь.

Так что же за книга перед вами? Это не руководство, а тактичный, готовый протянуть руку помощи друг, который поможет родителям отпустить вожжи и осознать, что нужно делать для того, чтобы их дети сохранили интуитивный, саморегулируемый механизм питания. Сначала взрослые узнают о негативных последствиях внешнего контроля, обусловленных особенностями психологии, а также осознают все плюсы ролевого моделирования. У них появится основа и мотивация.

вазия для того, чтобы отважиться на новое увлекательное приключение – позволить ребенку ощутить радость, удовлетворение и уверенность, которые сопровождают интуитивное питание.

Прежде чем я продолжу говорить о книге, которая у вас в руках, хочу вернуться к младенцам. У людей и животных есть инстинкт выживания, а главный источник выживания – это еда. Большинство родителей с нетерпением ждут сигнала от новорожденного, свидетельствующего о том, что он проголодался. Иногда сложно понять по плачу, голоден ли ребенок, хочет спать или просто требует, чтобы его заметили и взяли на ручки. Но родители довольно быстро учатся определять, чего именно хочет малыш. Они прекрасно понимают, когда ребенок наелся. Если взрослый попробует снова предложить малышу грудь или бутылочку после того, как младенец отказался от нее, ребенок четко обозначит свои намерения, и процесс кормления прекратится.

Эмоциональное путешествие ребенка также начинается с рождения. Дети появляются на свет со способностью выражать свои эмоции. Все, кто какое-то время общался с детьми, знают, что они умеют улыбаться, хихикать и часто плачут. Таким способом они сообщают о своих желаниях, потребностях и о том, что им весело. В мире много опасностей, и крохотное существо зависит от постоянной заботы взрослых, когда она необходима. Чуткий родитель быстро учится уважать эмоциональные и физические нужды ребен-

ка. Очень важно, что малыш в результате понимает: его жизненные потребности будут удовлетворены. Он также быстро осознаёт, что можно доверять сигналам, свидетельствующим о голоде или сытости.

Но новорожденные не умеют говорить, у них нет багажа мыслей и убеждений. Эти жизненно важные навыки появляются в результате взаимодействия с окружающими. Малыши осваивают язык и манеру речи, подражая родителям. Дети лепечут, появляются слова, затем предложения. С течением времени в ребенке глубоко укореняются семейные убеждения.

Если было бы так просто продолжать прислушиваться к внутренним ощущениям ребенка в том, что касается еды, когда он вырастет! Когда в рацион вводится твердая пища, часто что-то идет не так. Во многих семьях перестают доверять интуиции. Родители заменяют врожденные инстинкты установками, полученными из различных внешних источников. Это и педиатры, которые обеспокоены тем, что ребенок слишком быстро или слишком медленно набирает вес; и заботливые бабушки и дедушки, которые считают, что лучше знают, чем и как кормить дитя; и постоянный поток сообщений из различных источников информации. В результате родитель может растеряться, как же кормить ребенка «правильно».

Именно поэтому взрослым необходимо критически осмыслить убеждения, которые навязывает им общество, и

отказаться от них. Особенно если в их представления о питании и теле человека вторглась диета. В противном случае эти установки унаследуют их дети.

Эта книга спасает жизни – в прямом смысле слова. Ее авторы приводят доказательства в пользу того, что ограничения в еде и стремление похудеть увеличивают риск развития расстройств пищевого поведения. А они могут оказаться фатальными.

Следуя мудрым идеям, предложенным авторами книги, родители смогут отказаться от навязанного им убеждения, что их обязанность – помогать детям достичь определенного уровня здоровья и сохранить его и путь к этому лежит через контроль над весом. Правильная информация станет первым необходимым инструментом.

Чтобы ступить на новый путь и не нарушить врожденное интуитивное отношение к питанию, авторы предлагают модель под названием «Три ключа». Деликатно и вдохновляюще они учат родителей безусловно любить и поддерживать своих детей такими, какие они есть, помогают разработать гибкую и обстоятельную систему питания, развивать интуитивное отношение к еде и прислушиваться к своим ощущениям. Помимо «Трех ключей» взрослые найдут в этой книге советы, которые помогут мягко скорректировать рацион, ориентируясь на врожденные инстинкты. Родители могут быть уверены: несмотря на то что это путешествие может быть трудным, а порой казаться невозможным, они смогут

консультироваться с книгой по мере взросления детей и найдут в ней все необходимое, чтобы защитить их. Они обретут данную при рождении природную мудрость по отношению к еде, а вместе с ней и ощущение свободы.

Как здорово, что эта книга наконец увидела свет! Возможно, это не пошаговое руководство, где описано, что конкретно нужно делать. Это курс, который научит взрослых прислушиваться к себе. И они помогут своим детям отправиться в длительное и приятное – физически и эмоционально – путешествие, которое познакомит их с едой и собственным телом.

Элис Рен, магистр наук, лицензированный диетолог-нутрициолог, лицензированный дипломированный диетолог и супервайзер по расстройствам пищевого поведения, соавтор книг «Интуитивное питание» и The Intuitive Eating Workbook («Интуитивное питание. Рабочая тетрадь»), автор книг «Интуитивное питание для подростков. Строим здоровые отношения с едой. Рабочая тетрадь» и The Intuitive Eating Journal: Your Guided Journey for Nourishing a Healthy Relationship with Food («Журнал интуитивного питания: руководство по поддержанию здоровых отношений с едой»)

Введение

Когда вы становитесь родителем, никто не вручает вам руководство, где описано, как нужно растить детей. Но у каждого есть собственное мнение по поводу того, какой режим питания лучше всего подойдет для этого крошечного существа. И все очень боятся облажаться. Признаем честно: кормить детей сложно. Найти собственный выход из этой запутанной ситуации – все равно что пытаться вести светскую беседу во время рок-концерта.

Наша культура свела все вопросы питания и потребления продуктов к научным постулатам. Энергия. Потребление и расход калорий. На самом деле вопрос гораздо сложнее.

Правда в том, что еда – это не просто пищевая ценность и калории. Это не только поддержание рабочего состояния тела. Принятие пищи может быть связано со взаимоотношениями, культурой, эмоциями, любовью, семьей, историей, радостью, горем и вообще чем угодно. Питание человека и его отношения с едой выходят за рамки простых советов, как и что делать правильно. Нет никаких пособий по данному вопросу, так как их невозможно составить.

Даже мы не в силах сделать это.

Перед вами не справочник. А *манифест*. Ода здоровым отношениям с едой. Основанная на реальности сказка о том, как вырасти, но не разучиться доверять своему телу. Это

ключ, с помощью которого вы узнаете то, о чем даже не догадывались. Эта книга поможет родителям, ведь в ней мы написали о том, что знаем о еде и человеческом теле, а также о том, как существовать в этом теле. Вы поймете, как нужно действовать, научитесь восстанавливаться. Сможете пересмотреть свои родительские установки и узнаете, как не навредить будущим поколениям.

Чего ожидать от книги

При создании книги мы черпали вдохновение в трудах множества людей, которых и раньше волновал этот вопрос. Мы, как врачи-диетологи и родители, прекрасно понимаем, какое влияние еда оказывает на нашу жизнь. Так что мы будем говорить о продуктах, питании и теле человека. Кроме того, мы вспомним о жестких системах, которые загнали нас в тупик и не дают из него выйти. Затронем тему мучительных попыток защитить своих малышей. А также поговорим о привилегиях и ограничениях, связанных с привычными представлениями о человеческом теле и жизни.

Для кого эта книга

Существует много проблем, связанных с питанием, и они касаются как детей, так и семей в целом. Эта книга поможет

тем родителям, которые хотят предотвратить беспорядочное поглощение пищи (как голодание, так и обжорство) и в результате обращаются к идеалам, связанным с питанием и навязанным нашей культурой. Она также поможет положить конец тому, что мы называем всеобщим похудением. Если вы, ваши родители и их родители были уверены, что диета играет важную роль в жизни, а сбросить вес – это конечная цель, такая позиция проявится в процессе воспитания детей, хотите вы того или нет. Эта книга поможет взрослым понять, что можно сделать, чтобы сохранить или восстановить интуитивное питание своих детей и научить их ценить и уважать свое тело в мире, где все хотят, чтобы мы были недовольны собой.

Мы понимаем, что для всех, у кого проблемы с питанием, не подойдет единое решение. Несмотря на то что избирательность и крайняя привередливость в еде встречаются довольно часто, основной акцент мы сделаем не на них. Тем родителям, чьи дети питаются выборочно и отказываются пробовать новые продукты, тем, кто переживает, что их чада мало едят, и для кого каждый прием пищи превращается в сражение, помогут индивидуальная терапия и структурированный подход. В результате дети станут спокойнее и будут увереннее относиться к выбору еды. Наша книга также не поможет тем, кто столкнулся с расстройством избирательного питания (ARFID) или крайней привередливостью в еде. Хотя вы и найдете кое-какие советы, касающиеся этапа «не хо-

чу, не буду», который так часто бывает у маленьких детей. Модель «Три ключа» не заменит лечения расстройства или медицинской помощи врача или диетолога.

Не все властны над своим телом

Когда мы начали работать над книгой, стало понятно, что мы не сможем помочь своим детям (да и кому бы то ни было) сформировать приятные взаимоотношения с едой и собственным телом, не принимая в расчет сложившуюся социальную ситуацию. Если не затрагивать эти вопросы, мы не избавимся от телесных страданий, травм и жестокости. Если мы с вами – вы, мы, родители, опекуны, врачи, сотрудники системы здравоохранения, те, кто связан с продуктами питания или расстройствами пищевого поведения, – хотим, чтобы люди жили благополучно, испытывали покой и уверенность в себе, доверяли своему телу и точно знали, что едят, нужно выйти за рамки проблем, с которыми сталкиваются лишь привилегированные слои населения.

Несправедливость и неравенство в том, что касается продуктов питания и человеческих тел, достигают куда больших масштабов, чем кто-то из нас может себе представить. Многие люди не испытывают – и никогда не будут испытывать – уверенности в своем теле. Каждый шестой ребенок в США не знает, когда ему удастся поесть в следующий раз. Системы, которые, казалось бы, призваны обеспечить равенство и

справедливость в вопросах питания, не работают, в них процветают коррупция и элитарность. *Прямо сейчас* примерно 25 миллионов женщин, мужчин и детей становятся жертвами торговли людьми. Их принуждают к труду, сексуальной эксплуатации или делают рабами. Во всех регионах США найдутся и продовольственные пустыни, и следы пищевого апартеида – речь о тех районах, где здоровая и недорогая пища недоступны для местных жителей. Реальность такова, что миллионы людей находятся в ужасном положении, если говорить о продуктах питания и состоянии человеческого тела.

Несправедливо также, что те, у кого недостаточно продуктов, подвергаются более высокому риску развития расстройств пищевого поведения и хронических заболеваний. Этот риск еще возрастает, если говорить об иммигрантах (отделенных от семьи, лишенных тепла и поддержки), инвалидах и людях нетрадиционной сексуальной ориентации. Перечисленные группы населения подвергаются большему риску не из-за биологических, а культурных особенностей. Расизм, особенно по отношению к чернокожим, уверенность в господстве белых, которая наблюдается в США и других развитых странах Запада, привели к тому, что многие из нас лишились уверенности в себе и интуитивного питания. Мы считаем, что недостаточно хороши, пока недостаточно худы. Превосходство белых, гомофобия, ксенофобия, трансфобия, эйблизм и фэтфобия – вот главные факторы, приводящие к тому, что у людей недостаточно ресурсов, что-

бы полноценно питаться, нет безопасного жилья и они не получают необходимой медицинской помощи, чтобы справиться с физическими и психическими недугами. Жизнь в маргинализированном теле в нашей культуре может вызвать ПТСР, расстройства пищевого поведения, изнуряющую тревожность, неадаптивное поведение или даже суицид. Если у вас нет времени или ресурсов, чтобы заботиться о себе, если вы хотите иметь другое тело или чувствуете потребность освободиться от него – это результат нашей культуры и сложившейся системы. Они твердят, что наши тела недостаточно хороши и не заслуживают уважения, заботы и любви.

Мы два белых человека, обладающих невероятными привилегиями и социальным влиянием. И мы хотим обозначить, что на способность стать интуитивным едоком влияют социальная система и дискриминация. Частично мы имеем представление о маргинализации, но со многими случаями притеснения нам даже не придется столкнуться. Отсутствие личного опыта не дает нам в полной мере осознать, какие убеждения проповедуют маргинализированные группы населения и как они ведут себя в стремлении стать интуитивными едоками.

Одна из главных целей написания этой книги – создать продукт, который был бы доступен большинству родителей, интересующихся вопросами детского питания и предотвращения расстройств пищевого поведения, а также желающих, чтобы их чада чувствовали себя уверенно в своем теле. Мы

хотели создать книгу, которая будет доступна и понятна и информацию из которой вы сможете со знанием дела применить на благо своих родных, учитывая их индивидуальные потребности, а также биологические и нейробиологические особенности. Подозреваем, что мы не сможем ответить на все вопросы читателей, особенно в том, что касается индивидуальных проблем, связанных с приемом пищи. Больше информации по этой теме вы можете найти в работах Ивлин Трибол и Элис Реш, создателей концепции интуитивного питания. А также в трудах Эллин Сэттер по разделению ответственности и в исследованиях доктора Нивы Пайран и Треиси Тилка, посвященных эмбодименту. Познакомьтесь с концепцией ответственного питания и привередливости в еде Кати Роуэлл и Джоанны Кормак, с теориями привязанности и раннего развития детей, над которыми трудились Дэниэл Сигел, Тина Пэйн Брайсон, Джанет Лэнсбери и множество других людей. Основы в этой области заложили фэт-активисты и пионеры борьбы за принятие размеров тела. Вот лишь часть ресурсов, с которыми вы можете познакомиться после прочтения книги, которую держите в руках. Родители сталкиваются с бесчисленным количеством проблем, когда речь заходит о питании, и единого решения для всех нет.

Эмбодимент

Давайте поговорим об осознании нашего тела, или эмбо-

дименте – вы не раз встретитесь с этим термином, читая эту книгу. Говоря о здоровых отношениях с едой и телом, мы подразумеваем его осознание. Это обширная концепция, и мы познакомились с ней по большей части благодаря Ниве Пайран. Интуитивное питание лишь одна капля в море эмбодимента. Это важная часть, но сама концепция намного шире. Когда мы говорим об эмбодименте, речь идет об осознании себя как личности и жизненном опыте. Все мы многогранны, и нельзя отделить и изолировать друг от друга все стороны себя. В этом клубке переплелись цвет кожи, религия, размеры тела, осознание своей гендерной принадлежности, национальность, состояние здоровья, социально-экономические факторы и много чего еще.

Интуитивное питание

Новорожденные приходят в этот мир и интуитивно понимают, как нужно сделать первый вздох и что нужно заплакать, чтобы их покормили. У них есть врожденная уверенность в том, что заботящиеся о них взрослые дадут им все, что нужно для жизни. Подобная интуитивная мудрость – ключ к выживанию. Младенцы понимают, когда проголодались и когда насытились. *Интуитивное питание – это наше врожденное свойство в буквальном смысле. Наши мозг и тело спроектированы природой так, что прекрасно понимают, когда и сколько есть.* Но это свойство часто теряет-

ся в процессе взросления. И вот уже понадобилось написать целую книгу на эту тему. Мы решили, что стоит начать ее с того, чтобы растолковать, о чем конкретно пойдет речь.

Интуитивное питание (ИП) – это динамичная взаимосвязь инстинктов, мыслей и эмоций.

Концепцию интуитивного питания часто понимают неправильно и сводят к одному из двух кратких утверждений.

Ешьте, когда голодны, и остановитесь, если насытились.
Ешьте что хотите и когда хотите.

Оба утверждения оставляют без внимания один важный момент, который делает ИП столь эффективным и здоровым подходом.

Давайте познакомимся с интуитивным питанием поближе:

- Инстинкт. Когда люди впервые узнают об ИП, они считают, что речь идет о нашем природном инстинкте. Ищи пищу, когда голоден, и прекращай есть, когда сыт. Благодаря нейрохимическим связям и гормонам, регулирующим аппетит, мозг контролирует, когда, сколько и что именно мы хотим есть. Мы называем это желанием. Мы не умеем сознательно контролировать свои инстинкты и аппетит. Многие люди считают, что чувство голода и тяга к еде – это плохо

или неправильно. Но корни подобных представлений уходят в пуританские традиции. Ваши позывы естественны. Но сложившаяся культура питания наделила их негативным обликом, и теперь вам кажется, что с вами что-то не так. Когда мы пытаемся побороть свои инстинкты и, скажем, начинаем считать калории вместо того, чтобы ориентироваться на чувство насыщения, мы сбиваем систему обмена информацией внутри нашего тела и посылаем противоречивые сообщения в мозг. Наши инстинкты мудры и играют важную роль в интуитивном питании.

- Мысли. Мысли тоже играют важную роль, когда мы принимаем решения, что и когда есть. Особенно мысли о собственном теле и о еде. Наибольшее влияние на аппетит, желание есть и выбор продуктов оказывают мысли о похудении. **Теории воздержания и привыкания – рычаги психологического влияния для интуитивного едока и два мощных инструмента, определяющих наше поведение.** Например, когда вы думаете: «Мне не стоит это есть» или «С понедельника сажусь на диету», чаще всего происходит вполне ожидаемый бихевиоральный ответ – вы переедаете. Напротив, если вы думаете: «Я съем это позже, когда проголодаюсь; нет необходимости есть прямо сейчас, ведь я пока не хочу», у вас не возникает побуждения принимать пищу только потому, что она доступна. **Мы биологически спроектированы так, чтобы избегать голода. А диета подсознательно воспринимается мозгом как голо-**

дание. Если наши мысли не сосредоточены на ограничениях или отказе от еды, мы способны жить в настоящем. Вот пример мыслей, которые посвящены текущему моменту и не связаны с отказом от пищи: «Насколько я голоден? Чего бы мне хотелось? Когда захочу, я смогу поесть». Подобные мысли не приводят к перееданию. В этом нет необходимости, ведь вы можете получить желаемое, как только проголодаетесь. Потребность в переедании возникает из-за угрозы лишения еды. Вы думаете, что вам придется отказаться от чего-то; что долгое время вы не сможете употреблять определенный продукт; что вам нельзя что-то есть. Или ощущаете чувство вины из-за того, что съели что-то. Подобные мысли, связанные с похудением, оказывают сильное воздействие на интуитивное питание. Мы еще познакомимся с ними подробнее дальше.

- **Эмоции.** Когда мы говорим о еде, эмоциональное переедание часто воспринимается как негативное явление. Но его не избежать, ведь эмоции – это часть нашего пищевого опыта. Несмотря на то что концепция похудения накладывает табу на эмоциональное переедание, в нем нет ничего плохого. **Эмоции – это часть интуитивного питания. Они помогают регулировать аппетит, определяют наши желания и влияют на способность справиться с ситуацией и успокоиться. Чем более развита наша способность принимать свои чувства, тем лучше мы понимаем, почему и как они влияют на желание есть. Ко-**

гда наши эмоциональные потребности не удовлетворены, еда часто становится быстрым и эффективным способом справиться с ситуацией и успокоиться. Это поразительно, и важно осознать, что осуждение эмоционального переедания *отдаляет* нас от заложенных природой мудрых механизмов, позволяющих понять, сколько пищи употребить. Дети, как и взрослые, тоже испытывают потребность в том, чтобы адаптироваться к ситуации и успокоиться. И еда может стать способом удовлетворить эмоциональные потребности, отвлечься и восстановить душевное равновесие. Возможно, вы замечали, что, когда вы грустите и когда испытываете стресс, вы едите по-разному? А если вы взволнованы? Или обеспокоены? Чрезмерно тревожные дети могут отказываться от еды, принимать пищу, чтобы успокоиться, или не испытывать чувства голода вовсе. Наши эмоции влияют на пищевое поведение: мы очень хотим есть или не ощущаем особого аппетита.

Сочетание этих трех источников информации – инстинктов, мыслей и эмоций – формирует уникальное интуитивное пищевое поведение. Такой едок ориентируется на внутренние сигналы, которые посылают мозг и тело, в противовес информации, поступающей извне. Правила и данные, транслируемые окружающим миром, не связаны с вашей сущностью. Например, когда вам говорят о хороших и плохих (или «полезных» и «вредных») продуктах, запрещают есть опре-

деленную еду или даже наоборот – заставляют. Суть интуитивного питания заключается в способности заглянуть в себя, довериться своему телу и позволить себе есть. Интересный факт: десятки тысяч лет люди эволюционировали, полагаясь на интуитивное питание. И только примерно в последние 200 лет мы стали одержимы похудением. А специальные инструменты, определяющие наши пищевые привычки, такие как калории, фитнес-браслеты и маркировка продуктов питания, появились всего несколько десятилетий назад.

По мере знакомства с книгой мы вернемся к динамичной взаимосвязи инстинктов, эмоций и мыслей.

Почему появилась эта книга

Мы так сочувствуем родителям, которые приходят к нам в поисках совета и с кучей проблем: «Мой ребенок ворует еду», «Дочь хочет есть только сладкое», «Он боится есть», «Сын теряет в весе (набирает вес), и мы переживаем», «Я пытаюсь заставить детей есть овощи, но они отказываются. Меня тревожит, что с ними будет».

Родители, опекуны, мы вас слышим. Вы хотите для своих детей лучшего, стараетесь поступать «правильно», но не знаете, что дальше предпринять. Возможно, в глубине души вы понимаете, что строгость и контроль не лучший выбор. Но взрослые испытывают чудовищное давление – предполагается, что они должны вырастить прекрасных, здоровых и

успешных детей. В такой ситуации практически невозможно не растеряться.

Мы уверены, что люди постоянно сосредоточены не на том, на чем стоило бы. **Самая большая проблема, с которой мы сталкиваемся, – то, что еще в детстве дети утрачивают естественную и здоровую взаимосвязь между телом и пищей.** Редко можно наткнуться на книгу или услышать от врача о том, что здоровые взаимоотношения с едой оказывают весьма благотворное влияние на протяжении всей жизни человека. И, напротив, не нужно далеко ходить, чтобы узнать о «неправильном» питании, услышать о необходимости ограничить употребление сахара или углеводов либо о риске «детского ожирения». Подобная информация окружает нас, и нужно быть сверхчеловеком, чтобы прожить жизнь (не говоря уже о воспитании детей) и не поддаться ее воздействию. И это сбивает с толку. **Собственно, стратегии и решения, которые предлагаются родителям, чтобы обеспечить хорошее здоровье и правильное питание детям, приводят к обратным результатам.** Многие правила в отношении питания, которые кажутся безобидными, дают противоположный эффект, и родители наблюдают это у себя дома. Взрослые настолько охвачены мыслями о похудении, что невольно передают эту установку своим детям. Из СМИ и посредством социального общения мы получаем невероятно убедительные модели, касающиеся человеческого тела: определены его размер, форма,

пол, цвет кожи, стандарты красоты, физические параметры и так далее. И это влияет на формирование уверенности в себе и самоуважения у молодежи.

Мы понимаем, что дети и взрослые не уверены в том, каких правил придерживаться в отношении питания. Но есть и хорошие новости: мы всегда можем помочь подрастающему поколению (да и другим членам семьи тоже). И они превратятся в уверенных в себе едоков, практикующих здоровые взаимоотношения с едой и собственным телом.

Нам нужно поговорить о психическом здоровье

Нельзя написать книгу о здоровье, умолчав о его психологических аспектах. Неважно, что ест ваш ребенок и насколько физически здорово его тело. Если он испытывает эмоциональные и психологические страдания, то не будет счастлив. Мы часто напоминаем об этом родителям. Когда взрослые озабочены пищевыми привычками своего чада, очень часто приходится учитывать и вопросы или проблемы психологического характера. **И родителям, и обществу в целом пора вынести взаимоотношения с едой и телом на первое место, а вопросы, связанные с внешностью и весом, отодвинуть на задний план. Таким образом нам удастся сконцентрироваться на психическом здоровье.**

А вдруг подобные сообщения и оказываемое давление от-

ражаются на психическом состоянии детей? Готовы ли мы пожертвовать их душевным здоровьем ради определенной цифры на весах или соответствия постоянно меняющимся и недостижимым стандартам красоты? Разумеется, нет. Возможно, до этого момента вы даже не осознавали, в какую ловушку вас заманили.

Обычно посыл в отношении физического и психического здоровья следующий.

- Важно поддерживать «здоровый» вес и «здоровые» пищевые привычки.
- Если поддерживать здоровый вес и правильно питаться, психическое здоровье тоже будет на высоте (возможно, вы даже не будете думать о нем, если не возникнут конкретные проблемы).

Мы же предлагаем рассуждать следующим образом.

- Необходимо заботиться о физическом здоровье и любить свое тело вне зависимости от его размера.
- Доказано, что интуитивное питание намного полезнее и здоровее любых диет или ограничений в еде.

На наше здоровье влияет много факторов, как физических, так и психических. Иногда мы даже не осознаём, насколько сильно воздействуют на нас какие-то вещи, и в их

числе – негативный опыт, связанный с нашим телом. Очень часто люди чувствуют себя нелюбимыми и ограничивают себя в еде, стремясь изменить параметры своего тела. Они то сидят на диете, то набирают вес, сталкиваются с клиническими или субклиническими расстройствами пищевого поведения, становятся одержимы здоровым питанием (орторекия), стыдятся своего тела либо пищевых привычек или считают, что необходимо придерживаться определенной концепции, чтобы быть счастливыми.

Самосострадание

Быть родителем непросто. А из-за того, что вы осознаёте свои ошибки и стараетесь изменить тактику, задача только усложняется. Все мы через это проходим. Все мы несовершенны. И мы поняли, что очень важно научиться сострадать себе.

Что же такое самосострадание?

Вместо того чтобы безжалостно осуждать и критиковать себя за различные недостатки или дефекты, проявите самосострадание: будьте добрее, относитесь к себе с пониманием, когда терпите неудачу. В конце концов, кто сказал, что вы должны быть совершенны?

Кристин Нефф, доктор философии (self-compassion.org)

Мы снова и снова будем поднимать эту тему, ведь так лег-

ко забыть о самосострадании и вернуться к самобичеванию. Мы не сможем стереть прошлое и начать все заново, как бы нам этого ни хотелось. Зато мы можем изменить ситуацию и научиться с состраданием относиться к себе и к своим детям.

Питание – это не только еда, но и тело

Когда вы будете читать книгу, вам часто будет встречаться сочетание «еда и тело». Этот труд о питании. Так зачем же так много говорить о взаимоотношениях ребенка со своим телом? Разве не лучше сосредоточиться на правильном взаимодействии с едой? На самом деле разделять эти два аспекта нельзя. От того, как мы оцениваем свое тело и как себя в нем чувствуем, зависят наши мысли и поступки. Опираясь на взаимосвязь со своей физической оболочкой, мы принимаем решения о том, как, когда и сколько есть. Если у ребенка позитивные взаимоотношения с телом, он будет инстинктивно заботиться о нем и кормить его. Если же опыт негативный, чадо будет игнорировать потребности организма, подавлять свои позывы и желания и может даже причинить себе боль. Зная о подобной взаимосвязи, вы поймете, как тесно связаны психическое и физическое здоровье, особенно если мы говорим о питании.

Что значит «здоровые взаимоотношения с едой»?

Хороший вопрос. И мы попробуем сделать так, чтобы вы нашли на него ответ и помогли своим детям. Вот несколько идей, как можно описать здоровые взаимоотношения с едой (разумеется, список неполный).

- Вы не беспокоитесь по поводу того, «хорошую» или «плохую» пищу едите, и не чувствуете, что должны питаться определенным образом.
- Когда это возможно, вы хотите съедать такое количество продуктов, которое позволит пополнить запасы энергии и почувствовать удовлетворение (если говорить о подрастающем поколении – это количество, необходимое для роста и развития).
- Если вы проголодались, вы обычно это понимаете и позволяете себе поесть, не ругая себя и не испытывая чувства вины.
- Если необходимо выбрать, вы предпочтете достаточное количество пищи «здоровому» питанию.
- Вы разрешаете себе проявлять гибкость и принимать спонтанные решения, когда дело касается еды.
- Вы способны остановиться, когда чувствуете, что наелись, потому что знаете, что позже, когда проголодаетесь,

сможете поесть еще. (Здесь мы вынуждены признать, что подобное утверждение будет неверным, если речь идет о тех, кто не получает гарантированного питания и не знает, когда ему или ей удастся поесть в следующий раз и насколько обильной будет пища. Выстроить здоровые взаимоотношения с едой можно и в этом случае, но мы хотим отметить, что уверенность в том, что поесть получится, — это большое преимущество.)

- Вам не мешают жить мысли о том, что именно вы едите и как выглядит ваше тело.

Снова прочитайте перечисленные выше пункты, но на этот раз представьте себе младенца или малыша 2–4 лет. Можно ли подобным образом описать пищевые привычки маленького ребенка? Скорее всего, да. Малыши, как правило, формируют позитивные взаимоотношения с едой, по крайней мере пока в них не вмешиваются социальные факторы или взрослые (например, ребенок не получает еду, когда он голоден).

А как насчет нездоровых взаимоотношений с едой? Какие у нас появляются мысли и убеждения? Мозг большинства людей порождает в такой ситуации множество разных правил. Ниже всего лишь несколько примеров того, как нездоровые отношения с едой проявляются в виде проблематичных правил или установок.

- Родители уверены, что им нужно контролировать, как ест ребенок, потому что он не в силах делать это самостоятельно.
- Вы считаете, что определенный вес, размер или форма тела – важное условие для того, чтобы быть здоровым.
- Вы считаете, что не заслуживаете есть то, что вам хочется, пока не достигнете определенного веса или не выполните нужное количество упражнений.
- Вы считаете, что все должны стремиться быть здоровыми и быть «в форме».
- Вы ощущаете чувство вины, когда едите.
- Вы верите, что управлять своим весом или весом ребенка просто, достаточно лишь считать количество потребляемых и сжигаемых калорий.

Итак, что вы чувствуете, прочитав эти два списка? Вероятнее всего, вы надеетесь, что большая часть утверждений из первого списка описывает взаимоотношения вашего ребенка с едой. Возможно, вы заметили, что некоторые или все утверждения уже не соответствуют действительности, и хотели бы изменить ситуацию.

Вот об этом мы и будем говорить. Наши дети заслуживают того, чтобы чувствовать себя любимыми, полноценными и желанными вне зависимости от того, как они выглядят. Им не стоит тратить энергию на волнения по поводу того, сколько они употребили калорий и не нарушили ли правила пита-

ния. Наши чада достойны того, чтобы следовать своим увлечениям, не отвлекаясь на контроль веса и не переживая по поводу того, как выглядит их тело. Мы знаем, что вы любите своих детей безусловной любовью. И мы также понимаем, что послания могут быть неоднозначными.

И поэтому мы выступили со своим *манифестом*.

Часть 1. Суть проблемы

Глава 1. Проблема, которую вы не видите

Когда вы хотите быть лучшим в мире родителем, то испытываете невероятное напряжение. Вам кажется, что любое принятое решение может радикально изменить жизнь ребенка. Мы принимаем близко к сердцу, когда ребенок не слушает наших советов, игнорирует нас, страдает, грубит – в общем, ведет себя как обычные люди. Для нас это доказательство того, что мы сами не понимаем, что делаем. Как обрести спокойствие и умиротворение в такой ситуации?

Практически нереально перестать беспокоиться по поводу здоровья и состояния тела своего отпрыска. Особенно в культуре, которая бомбардирует нас сообщениями, как правильно и как неправильно воспитывать, как кормить ребенка. Куда бы мы ни отправились, везде наталкиваемся на информацию о том, как должен выглядеть ребенок и что необходимо уберечь его от каких-то продуктов и ожирения. Вот тут-то и начинаются проблемы. Мы теряем из виду преимущества здоровых взаимоотношений с едой.

Можете ли вы вспомнить, когда впервые были недоволь-

ны своим телом? Или когда поняли, что одержимы навязанными обществом идеями о похудении, идеальных формах и стройности? Я (Эми) часто спрашиваю своих клиентов, сколько им было лет, когда они поняли, что их тело им не нравится. Чаще всего мне отвечают, что перед началом пубертатного периода. А чаще – слишком часто – и еще раньше, до достижения 10 лет. У многих из нас самые ранние воспоминания, связанные с внешним обликом и весом, вызывают ощущения стыда и ассоциируются с насмешками, неприятием или осуждением. У каждого из нас своя история, но во всех них много общего: утрата уверенности в себе и формирование нездоровых взаимоотношений с едой.

Акцент на весе и внешнем облике, а также ответственность, которую вы ощущаете, ограничивая и контролируя, что ест ваш ребенок (и все это под предлогом здоровья и «предотвращения ожирения»), приводят к обратным результатам. Все это влияет на врожденную способность детей к саморегуляции.

Саморегуляция – это основа интуитивного питания. В большинстве случаев люди рождаются со способностью самостоятельно регулировать прием пищи. Мы умеем сохранять баланс и знаем, что и когда есть. Эту возможность нам дарует удивительное и замысловатое сочетание гормонов, нервных окончаний и нейрохимических связей. Контроль, давление и ограничения разрушают способность ребенка прислушиваться к своему телу и контролировать

сигналы, которые оно подает.

Исследователи посвятили немало внимания вопросам чрезмерного контроля со стороны родителей и одержимости весом детей и подростков. Вам не нужно быть ученым, чтобы понять, к каким результатам это приводит. Среди детей, подростков и взрослых мы наблюдаем эпидемию расстройств пищевого поведения, все они стыдятся своего тела. И это влияет на самооценку, питание, физическое и психическое здоровье.

Сегодня каждый человек относительно рано узнаёт, что, чтобы иметь нормальное, здоровое и достойное любви тело, нужно внимательно следить за тем, что именно и в каком объеме мы едим. Впрочем, если вы не переживали из-за веса, если в вашей семье никто не сидел на диете и вас не ограничивали в еде в детстве, вы можете этого и не знать. Вы знакомы со средой, которая способна защитить от недовольства собственным телом и беспорядочного питания.

В течение нескольких поколений культура стройности настолько прочно укрепилась в западных странах, что теперь этот процесс считается нормой. Практически невозможно прийти в общественное место и не услышать, как кто-то дает рекомендации в отношении питания, обсуждает вес или рассказывает о диете, на которой сидит. Мы считаем, что определенная часть родительских обязанностей сводится к тому, чтобы принимать информированные решения. И мы твердо уверены, что вы вправе получить знания о том, как культу-

ра еды и интуитивное питание могут помочь вам и вашим близким.

Интуитивное питание – принятие пищи без диет – это контркультура, но результаты исследований весьма убедительны. Оно позволяет избежать физического и психического ущерба, которое может нанести голодание. В долгосрочной перспективе диеты, ощущение стыда, связанное с лишним весом, и беспорядочное питание оказывают серьезное воздействие на наше эмоциональное и психическое состояние. Одна из самых больших проблем, с которыми сегодня сталкиваются дети и молодые люди, связана с тем, что их врожденная способность к интуитивному питанию оказалась утрачена.

Возможно, вы и сами уже долгое время сражаетесь на этом поприще и отдали бы что угодно, чтобы уберечь свое чадо от повторения вашего пути. Или вы, может быть, ни разу в жизни не испытывали неприятных моментов, связанных с едой, но стали замечать тревожные сигналы в поведении своего ребенка и хотите получить совет.

Правда, изученная и доказанная

Возможно, вы выбрали эту книгу потому, что слышали об интуитивном питании. Или совершенно растеряны из-за битв на почве еды, разворачивающихся в вашем доме. Или вам просто нравится сама идея. Три ключа, с которыми

ми мы познакомим вас позже, появились в результате проб и ошибок. Они подкреплены постоянно растущим количеством исследований, посвященных интуитивному питанию, а также открытиями в области психологии. Некоторые вещи, которые вы узнаете, прямо противоречат тем утверждениям и информации о теле ребенка и его питании, которые мы слышим ежедневно. Мы предлагаем вам отказаться от предвзятых и серьезно отнестись к тем нетривиальным сведениям, которые вы получите в этой книге.

Мы окружены культурой стройности. Возможно, вы впервые это заметили. А также то, как эта ситуация влияет на вас. Теперь, когда мы расставили все точки над *i*, обратите внимание: возможно, вам захотелось защищать или даже отстаивать концепцию стройного тела. Есть одно прекрасное определение, которое поможет вам высвободить свои эмоции.

Кристи Харрисон, диетолог и писатель, так определяет культуру стройности³:

Культура стройности – это система убеждений, которая...

- *...боготворит удобу и приравнивает ее к здоровью и моральной добродетели. И это означает, что вы всю жизнь*

³ Харрисон К. Да! Еда! Верните время, деньги, счастье и здоровье с помощью интуитивного питания. – Портал, 2022.

можете считать себя безнадежно испорченными лишь потому, что выглядите совсем не так, как невероятно худой «идеал».

- ...пропагандирует потерю веса как способ достижения более высокого статуса. В результате вы вынуждены тратить огромное количество времени, энергии и денег, стараясь сделать свое тело меньше, несмотря на то что результаты исследований однозначно свидетельствуют: практически никому из тех, кто намеренно сбрасывал вес, не удалось продержаться в этом состоянии дольше нескольких лет.

- ...очерняет одни способы питания и превозносит другие. Это означает, что вам необходимо быть крайне бдительными при выборе продуктов, стыдиться того, что вы что-то едите, и отказываться от того, что доставляет вам удовольствие, придает смысл и позволяет чувствовать себя полноценными.

- ...притесняет тех, кто не соответствует нарисованной ей картине «здорового человека», и это наносит несоизмеримый ущерб женщинам, людям нетрадиционной ориентации, тучным, цветным людям и инвалидам, негативно влияя на их физическое и психическое здоровье.

Вернемся к целям, которые преследует культура стройности: чем чаще вы думаете, что недостаточно привлекательны или здоровы, тем больше усилий будете прилагать, что-

бы избавиться от дефектов, и тем больше денег потратите. В результате вырастет прибыль всех компаний, которые связаны с вашей низкой самооценкой. Если вы решаете не отказываться от культуры стройности или само ваше существование, работа или мир в семье зависят от того, будете ли вы сидеть на диете, вы вынуждены подчиняться стандартам этой культуры. Но ее принципы не были вам знакомы с рождения.

Культура стройности легко заставляет людей поверить, что их тело недостаточно хорошо и что решение проблемы – продолжать сидеть на диете. И только благодаря этому она может существовать. Эта концепция торгует ложью: придерживайтесь определенных правил – и будете счастливы. Да, худые люди действительно обладают определенными привилегиями, но лишь потому, что наше общество не ко всем телам относится одинаково. А не потому, что в более худом теле вы чувствуете себя лучше, счастливее или более успешны. Вот в чем обман.

У культуры стройности есть и еще один козырь в рукаве. Если родители прониклись ее идеологией, они гарантированно вырастят поколение, которое пополнит ряды будущих потребителей. Да, все было организовано намеренно. Нам жаль, что вы не знали об этом раньше. Но еще не поздно.

Повышенный вес не значит повышенный риск смерти

Ого! Вот так заявление! Мы практически представили, как на пороге появляется адвокат, защищающий «культуру стройности», и швыряет на стол копию иска о клевете. (Такого, разумеется, не случится, но это действительно похоже на заявление, которое можно счесть почти предательством.)

Общеизвестный факт: все считают правдой миф, что между весом и риском смерти существует прямая линейная зависимость. (Прямая линейная зависимость – это, например, расстояние, пройденное пешком за определенное время. Чем дальше вы идете, тем больше пройдете. Если увеличивается одна переменная, увеличивается и другая.)

Когда человек идет к врачу и его вес автоматически трансформируется в болезнь с диагнозом «ожирение» (да-да, именно это и происходит с индексом массы тела – мы стали патологизировать вес), он приходит к напрашивающемуся выводу: «Я стал слишком толстым, и, если я не буду ничего делать, это меня убьет».

То же самое мы делаем и с детьми. Если они прибавляют в весе, мы начинаем думать, что возникли проблемы и их нужно «решать». Если они худеют, мы списываем это на здоровый образ жизни, пока не обнаруживаем, что они «слишком увлеклись» диетой, и велим им есть больше. Современ-

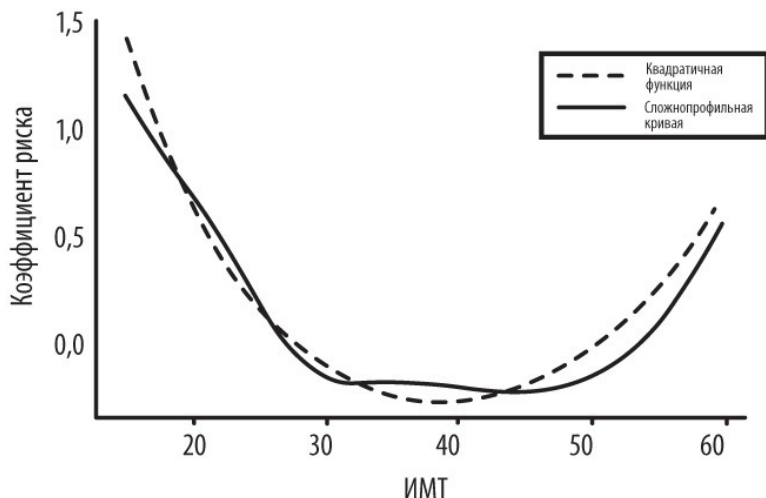
ное общество требует, чтобы вы постоянно стремились к худобе. Но не увлекайтесь, иначе вам потребуется вмешательство, когда все вокруг по-прежнему будут считать калории.

Уверенность в том, что вес напрямую связан с повышенным риском смерти, – одно из наиболее опасных ошибочных убеждений, насажденных культурой стройности. В результате люди с большим весом вынуждены стыдиться. Когда цифры на весах увеличиваются, мы чувствуем себя так, словно стали на несколько килограммов ближе к смерти и на столько же дальше от здоровья и самоконтроля. И чувствуем себя неполноценными.

На самом деле взаимосвязь между весом и смертностью – это не прямая линейная зависимость, а парабола. Наиболее высокому риску смерти подвергаются люди с низким индексом массы тела (ИМТ), а за ними идут люди с высоким ИМТ, превышающим 50. В ходе одного из наиболее серьезных исследований под названием ALLHAT – Antihypertensive and Lipid-Lowering Treatment to Prevent Heart Attack Trial – исследователи изучили состояние 32 800 взрослых, чей возраст превышал 55 лет, и следили за ними в течение восьми лет, обращая внимание на все смертельные исходы. Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что *наименьший риск* смертности был у группы из почти 33 тыс. человек, чей ИМТ свидетельствовал об ожирении, что показано на графике ниже. Риск смерти не возрастал для тех, чей ИМТ не превышал 50, тогда как для групп с недостаточным и нормальным

весом он существенно вырос. Означает ли это, что человеку с ИМТ 22 нужно сказать, чтобы он срочно набирал вес, чтобы снизить риск смерти? Нет. Этот факт всего лишь подтверждает то, что в большинстве случаев вес не главный фактор, который влияет на смертность, если мы говорим о людях, чей ИМТ свидетельствует о лишних килограммах или ожирении. Риск смерти обусловлен и другими факторами, такими как образ жизни, травмы, окружение, генетика, занятия спортом. И это лишь некоторые из них.

Взаимосвязь ИМТ и смертности (по любой причине) в течение восьми лет исследования ALLHAT



На смертность влияет фитнес, а не полнота

Одержимость общества худобой настолько очевидна, что мало кто подвергает сомнению общие рекомендации, касающиеся того, что для здоровья полезно поддерживать «нормальный» ИМТ. Большинству людей для того, чтобы под-

держивать этот показатель ниже 25, требуется постоянно соблюдать строгую диету и заниматься спортом. Мы уже знаем, что недоедание влечет за собой негативные побочные эффекты, хотя это и до конца не изучено. Но результаты исследований свидетельствуют о том, что для большинства людей не только нереально, но и опасно для здоровья стремиться к «нормальному» ИМТ. В 2014 году были опубликованы итоги одного масштабного научного труда. Ученые проанализировали данные более чем 90 тыс. человек и пришли к выводу, что *риск смерти связан с кардиореспираторной выносливостью, а не весом или индексом массы тела*. Даже когда исследователи прицельно изучили группу людей с плохим состоянием здоровья, выяснилось, что лишний вес – это защитный фактор от смертности по любым причинам (а не фактор риска)⁴.

Все тела разные

Существуют свидетельства⁵ того, что мы не в силах пол-

⁴ Barry, V. W., Baruth, M., Beets, M. W., Durstine, J. L., Liu, J., & Blair, S. N. (2014). Fitness vs. Fatness on All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 56(4), 382–390. doi:[10.1016/j.pcad.2013.09.002](https://doi.org/10.1016/j.pcad.2013.09.002)

⁵ Dhurandhar, E. J., Kaiser, K. A., Dawson, J. A., Alcorn, A. S., Keating, K. D., & Allison, D. B. (2014). Predicting adult weight change in the real world: A systematic review and meta-analysis accounting for compensatory changes in energy intake or expenditure. *International Journal of Obesity*, 39(8), 1181–1187. doi:[10.1038/ijo.2014.184](https://doi.org/10.1038/ijo.2014.184).

ностью контролировать параметры своего тела. На вес влияет множество факторов. В том числе и диеты, и ограничения, к которым намеренно прибегают, чтобы похудеть, а также физические упражнения. Несмотря на то что эти приемы в итоге приведут к снижению веса, результат вряд ли сохранится. Вероятнее всего, возникнет цикл поочередной потери и набора килограммов; другими словами, вес будет скакать. В противовес общепринятым представлениям, что полноту легко контролировать с помощью диет и физических нагрузок, наибольшее влияние на тело оказывают другие факторы: генетика, окружающая среда, опыт диет в прошлом, социальное отторжение.

Вне зависимости от усилий родителей всегда найдутся люди (от младенцев до стариков) с нестандартными размерами тела и весом. Это определяется генетикой. Некоторые дети от природы худенькие, другие крупнее. Кто-то рождается упитанным, а вырастает худым и стройным. Другие, будучи некрупными малышами, набирают вес в процессе взросления и приобретают массивное тело в подростковом и взрослом возрасте. И в этом нет ничего неправильного или нездорового. При сложившихся представлениях об идеальном питании худенькие от природы дети вряд ли будут вынуждены знакомиться с диетами в раннем возрасте. Таким образом они оказываются защищены от стигматизации, связанной с весом, и сохраняют позитивное отношение к процессу питания. Это помогает им избежать набора и скачков веса, ко-

которые возникают в результате диет. Тогда как крупные дети (не имеет значения, по какой причине) часто сталкиваются с ограничениями в еде и обречены беспорядочно питаться и испытывать чувство стыда до конца своих дней. Ни один ребенок такого не заслуживает.

Если нет единого стандарта в отношении человеческого тела, почему мы продолжаем считать, что диеты и ограничения эффективны? Почему диетологи и врачи до сих пор советуют людям сбрасывать вес? Благодаря сложившейся ситуации все мы (и работники системы здравоохранения не исключение) на раннем этапе жизни знакомимся и проникаемся установками культуры стройности. Это выражается в таких фразах, как: «Не ешь слишком много», «Растолстеешь!», «Нужно выглядеть как знаменитости». А в последние годы благодаря популярности социальных сетей все чаще встречается и такое (обманчивое) утверждение: *будьте такими же красивыми и успешными, как блогеры-инфлюэнсеры*. **Всех нас одурачили и заставили верить, что худоба – и все связанные с ней преимущества – доступна каждому, стоит лишь приложить определенные усилия.** И наоборот: если у вас лишний вес, значит, вы недостаточно старались. На самом деле ситуация куда проще: человеческие тела разные, и они должны быть такими. Благодаря генетическому разнообразию мы понимаем, что не все созданы быть худыми и иметь «нормальный» индекс массы тела. Все люди могут есть одинаковое количество пищи и

выполнять одни и те же физические упражнения, и всё же их тела будут отличаться. Если чей-то вес больше того, который считается нормальным, это не означает, что он болен, ленив, заполучит хроническое заболевание или «запустил себя». Одни люди худые, другие – полные. И многих ранит то, что их клеймят позором, сравнивая со стройным идеалом.

Мы еще поговорим о том, как врачи и специалисты в области здравоохранения вредят нам, проповедуя подходы, основанные на контроле веса. Вместе с тем следует отметить, что не все доктора придерживаются этой точки зрения. Медики не единое целое, а группа отдельных людей, которые исповедуют разные убеждения и используют разные подходы. Мы знаем, что есть среди них замечательные педиатры, которые уже поняли, что взвешивания, ограничения и контроль веса не помогают детям и не делают их здоровее. Мы их ценим и рассчитываем на их помощь и поддержку. Хотим сказать, обращаясь ко всем докторам, которые уже осознали то, о чем мы собираемся рассказать в этой книге: спасибо, что вступили в наши ряды и помогаете предотвратить причинение вреда. А тем врачам, у которых сейчас вес находится в центре внимания, мы желаем отказаться от предвзятости и взглянуть на всю картину целиком, не заикливаясь на весе и «детском ожирении». Проанализируйте историю возникновения ИМТ и задумайтесь, как то, что вы говорите и делаете в своих кабинетах, может радикально перевернуть жизнь молодых людей. Вы обладаете невероятной властью,

и нам нужна также и ваша помощь.

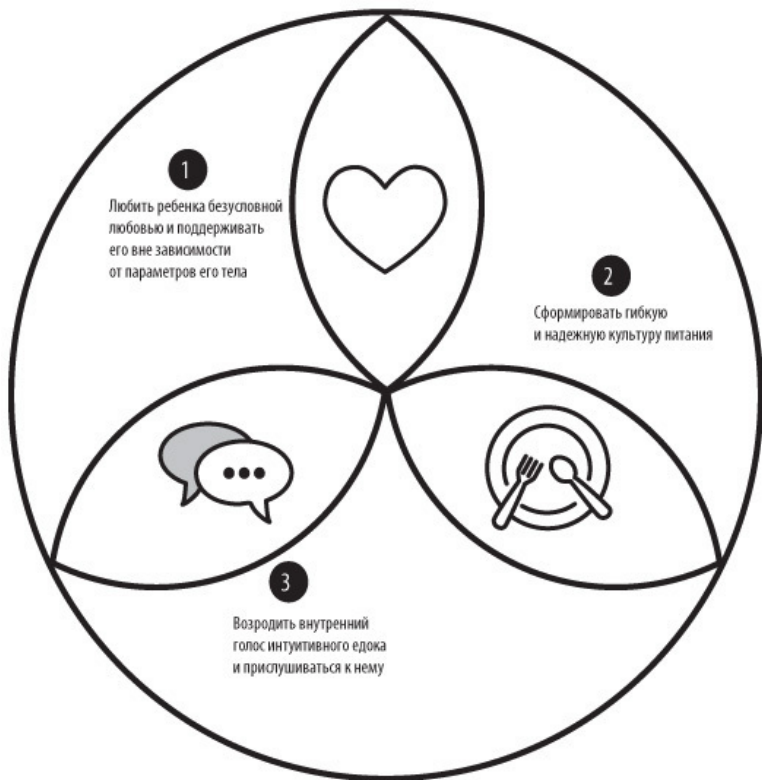
Первое знакомство с тремя ключами

Родители осмелятся восстать против культуры стройности и поступать так, как лучше для их семей, с помощью **трех ключей к тому, как вырастить интуитивного едока.**

- 1. Любить ребенка безусловной любовью и поддерживать его вне зависимости от параметров его тела.**
- 2. Сформировать гибкую и надежную культуру питания.**
- 3. Возродить внутренний голос интуитивного едока и прислушиваться к нему.**

Три ключа подкреплены результатами исследований (имеющихся на сегодняшний день) в отношении питания и психологии питания, предотвращения расстройств пищевого поведения и факторов, которые способствуют формированию здоровых отношений с пищей и телом. Мы взаимодействуем с едой по несколько раз ежедневно, и это одна из основных потребностей, от которых зависит выживание человека. Всю жизнь мы проводим в собственном теле, и то, как мы к нему относимся, в громадной степени влияет на наше восприятие жизни. Мы должны питать свое тело.

Три ключа к тому, как вырастить интуитивного едока



Три ключа подскажут вам, что нужно делать каждый день,

чтобы достичь своей цели. Мы начнем со способов убедить-
ся в том, что вы транслируете безусловную любовь и уважа-
ете тело ребенка в том виде, в котором оно есть в данный
момент. Затем займемся формированием гибкого пищевого
поведения. Решим, какие продукты предлагать, заинтересоу-
ем детей подходящим способом и поможем разжечь их лю-
бопытство по отношению к еде и пробудить их аппетит. Мы
узнаем, что на самом деле голод – это далеко не всегда пустой
желудок. Используем и третий ключ: научимся прислуши-
ваться к внутреннему голосу интуитивного едока. Он позна-
комит нас с возможностями, которые дарует сила слова. И
речь не только о том, как вы общаетесь с детьми, но и о том,
что вы говорите самим себе. Три ключа помогут вам при-
нять тот факт, что все люди разные и что их тела отличаются,
поймать нужный эмоциональный настрой и развеять мифы,
связанные с человеческим телом. Эти важные инструменты
помогут нам поддержать своих детей, которые живут в рас-
тущем и меняющемся теле, и противостоять культуре строй-
ности и стигматизации лишнего веса. **Нам необходимо со-
блюсти баланс: разработать гибкие правила и в то же
время уважать биологическое разнообразие. Это поз-
волит детям установить собственные границы, прийт-
и к определенному мнению и поверить в себя.** Мож-
но привести еще один пример необходимости баланса меж-
ду автономией и правилами: когда ребенок учится ходить.

Прием пищи и ходьба – процессы, которые опре-

деляются внутренними регуляторами. Вам не нужно учить ребенка ходить. То же самое и с питанием.

Когда дети учатся ходить, мы позволяем им исследовать мир. Никто не выдает родителям инструкций, все уверены, что они будут заботиться о безопасности детей. Мы хотим, чтобы наши нетвердо стоящие на ногах малыши попробовали ходить по разным поверхностям и научились доверять своим крохотным ножкам. Мы добродушно обеспечиваем необходимый контроль, чтобы ребенок не выбежал на проезжую часть. Под нашим руководством они в конце концов поймут, что выбегать на дорогу не глядя по сторонам небезопасно, и тогда мы спокойно сможем оставить ребенка на тротуаре. Родители сталкиваются с этим снова и снова. Мы инстинктивно устанавливаем границы и рассказываем детям об опасностях и возможных последствиях. Но при этом оставляем им пространство для исследований. Мы предлагаем похожую концепцию: применять те же принципы в отношении питания.

Главная составляющая – гибкая политика

Это важно. Порой вы будете чувствовать, что обязаны «следовать правилам» в том, что касается времени принятия пищи и набора продуктов. *Это вполне нормальные мысли, ведь структура важна. Но читайте дальше.* Чтобы вырастить интуитивного едока, ориентируйтесь на три ключа,

когда принимаете решения. Культура стройности строга и предусматривает множество правил, тогда как интуитивное питание – это гибкая система. Жесткие рамки препятствуют гибкости. Чаще всего нам нужно пространство для маневра, даже если ситуация идет вразрез всему, что мы до этого знали. Ежедневно могут неожиданно появляться возможности перекусить. Ориентируясь на три ключа, вы сможете принять решение, *что именно кажется вам правильным*. Вы будете вооружены информацией о чувстве голода, которое может испытывать ребенок; о сознательном изменении поведения; психологических аспектах, лежащих в основе интуитивного питания; стремлении вырваться из-под неприятного контроля или избежать давления, связанного с едой; о постулатах нутрициологии. Мы не хотим устанавливать жесткие правила, нарушив которые вы будете чувствовать себя виноватыми. *Мы хотим освободить вас – долой правила!* На вас и так уже оказывают огромное давление – культура стройности, медики, школьная система питания, другие родители, вы сами, в конце концов. В основе интуитивного питания лежит идея о том, что вы должны освободиться, довериться себе, настроиться на себя и дать себе возможность выбирать. Так вы научитесь верить сигналам, которые подает ваше тело и тело вашего ребенка, учитывать их потребности и желания. Мы хотим, чтобы вы прониклись концепцией интуитивного питания и помогли сделать то же самое своим детям.

Прежде чем подробно познакомиться с тремя ключами,

мы хотим поговорить о культуре. О том, как родители и другие взрослые позволяют ей вторгаться в свою жизнь и свое сознание. Этот процесс называется моделированием. Моделирование – наиболее эффективный способ научить ребенка практически всему. Дети учатся, глядя на то, что мы делаем, а не слушая то, что мы им говорим. Будьте готовы откровенно рассказать о собственном опыте. Это лучшая политика, если вы хотите вырастить из ребенка интуитивного едока. Помните, что признавать собственную уязвимость сложно.

Уверены, что вы уже поняли: ребенок – это губка, которая впитывает все, что вы говорите и делаете. Его мозг бомбардирует множество сообщений, касающихся его тела. С раннего детства детей знакомят с социальными стандартами: в приоритете стройность. (Мы никого не обвиняем. Повторим еще раз: мы не виним родителей!) Возможно, это произошло не по вашей инициативе, но давайте заглянем правде в глаза: кругом фэтфобия и порицание лишнего веса. Страх полноты предстает перед детьми в разных формах: от персонажей мультфильмов, где главный герой всегда строен, а полными изображают «плохих парней» или недотеп, до замечаний, которые делают взрослые. Дети часто слышат: «Прекрасно выглядишь! Ты похудела?», «Я стараюсь избавиться от пуза», «Какой ужас, я такая жирная». А как насчет: «Я это съел, просто позор!» – когда речь идет о торте на день рождения? Все мы слишком часто думаем о весе, критикуем свое тело и оперируем стереотипами и информацией, полу-

ченной из СМИ.

Мы не только давно должны освободить своих детей от этих травмирующих ожиданий в отношении своего тела. Мы заслуживаем того, чтобы тоже выйти из этой тюрьмы. Все мы – вы, другие родители (в том числе и авторы, Самнер и Эми) – люди, и мы уникальны. У кого-то большое тело, а у кого-то маленькое. Одни в морщинах, а другие с ямочками на щеках. Чьи-то мышцы твердые, а чьи-то дряблые. Все мы в разной степени наделены тем, что наша культура определяет как «здоровье». И все мы желаем создать социальную и культурную среду, которая будет доброжелательно относиться и одобрять удивительные тела наших детей. Мы любим каждую клеточку их организма. Пора начать любить себя так же.

Когда мы углубились в исследования, нам стали попадаться определенные темы, которые помогут детям сохранить интуитивное отношение к питанию. Мы выделили их и использовали при создании трех ключей.

- **Моделирование:** практикуйте такое поведение, которое хотите привить детям.
- **Избегание негативного родительского контроля:** доверяйте своему ребенку и его телу и избегайте излишнего негативного контроля над питанием своего чада (подробнее о таком явлении, как негативный контроль, мы поговорим во второй части книги).

- **Настрой на эмоциональные потребности** : практикуйте и прививайте способность эмоционально настраиваться и адаптироваться.

- **Уважение к телу**: создайте дома атмосферу уважения к человеческому телу в любом его виде, вне зависимости от веса, цвета кожи, этнической принадлежности, возраста, физических возможностей, пола, сексуальной ориентации и т. д.

Каждый из пунктов представляет собой полноценную концепцию, поэтому далее мы подробно остановимся на каждом из них.

Наша культура утверждает, что мы должны быть в курсе «проблем» своих детей, связанных с весом и внешностью. Такие слова, как «индекс массы тела», «жирок», «лишний вес» и «детское ожирение», прочно вошли в нашу речь, когда мы обсуждаем своих отпрысков и их здоровье. Но реальность такова: вы не представляете себе, что такое здоровье, и вес нельзя приравнивать к здоровью. Почему это так важно? Потому что из-за одержимости нашей культуры весом и внешним видом люди всех возрастов изо всех сил стараются поддерживать «здоровые» взаимоотношения с едой и своими телами.

И в чем же проблема, если у ребенка не складывается позитивная взаимосвязь с приемом пищи? Разве его рост, развитие и вес не важнее, когда мы говорим о питании? На самом деле нет.

В последние десятилетия, особенно в качестве ответной реакции на «эпидемию детского ожирения», мы наблюдаем следующую проблему: чем сильнее мы делаем акцент на весе и параметрах тела ребенка, тем хуже это влияет на состояние его здоровья в целом. Излишнее внимание к внешности (неважно, идет ли оно из семьи или из общества) непосредственно влияет на питание человека. Больше половины девочек подросткового возраста сидят на диетах или пытаются сбросить вес. И больше трети мальчиков-подростков делают то же самое. Учитывая, что после диеты риск расстройства пищевого поведения возрастает в 5–18 раз, эти показатели следует принимать всерьез⁶. У некоторых развивается субклиническое расстройство питания, расстройство пищевого поведения, или они всю жизнь то сбрасывают, то снова набирают вес.

Вот лишь некоторые данные, которые помогут понять причины шумихи вокруг диет.

- 50 % девочек и 30 % мальчиков в возрасте 6–8 лет хотят быть стройнее⁷.
- Как минимум у одного из четырех человек, сидящих на

⁶ Статистика и результаты исследований по расстройствам пищевого поведения (8 мая 2020). Данные обнаружены 16 января 2021 года в следующем источнике: <https://www.nationaleatingdisorders.org/statistics-research-eating-disorders>.

⁷ Lowes, J., & Tiggemann, M. (2003). Body dissatisfaction, dieting awareness and the impact of parental influence in young children. *British Journal of Health Psychology*, 8(2), 135–147. doi:[10.1348/135910703321649123](https://doi.org/10.1348/135910703321649123).

диете, развивается клиническое расстройство пищевого поведения. А у 35 % стремление сидеть на диете приобретает патологический характер⁸.

- Компульсивное переедание (BED⁹), хотя и не так известно, как анорексия и булимия, стало самым часто встречающимся видом расстройства питания¹⁰.

- 74,5 % женщин в возрасте от 25 до 45 лет отметили, что озабоченность внешним видом и весом мешает им быть счастливыми¹¹.

- Почти 90 % жителей США, имеющих детей в возрасте 5 лет, активно сидели на диете в течение последнего года¹².

- Уровень распространения пищевых расстройств высок: с ними столкнутся 2,7 % подростков (в возрасте 13–18 лет)¹³,

⁸ Deleel, M. L., Hughes, T. L., Miller, J. A., Hipwell, A., & Theodore, L. A. (2009). Prevalence of eating disturbance and body image dissatisfaction in young girls: An examination of the variance across racial and socioeconomic groups. *Psychology in the Schools*, 46(8), 767–775. doi:[10.1002/pits.20415](https://doi.org/10.1002/pits.20415).

⁹ BED – binge eating disorder. *Прим. ред.*

¹⁰ Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., & Kessler, R. C. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348–358. doi:[10.1016/j.biopsych.2006.03.040](https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.03.040).

¹¹ Reba-Harrelson, L., Holle, A. V., Hamer, R. M., Swann, R., Reyes, M. L., & Bulik, C. M. (2009). Patterns and prevalence of disordered eating and weight control behaviors in women ages 25–45. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(4), 190–198. doi:[10.1007/bf03325116](https://doi.org/10.1007/bf03325116).

¹² Abramovitz, B. A., & Birch, L. L. (2000). Five-Year-Old Girls' Ideas About Dieting are Predicted by Their Mothers' Dieting. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(10), 1157–1163. doi:[10.1016/s0002-8223\(00\)00339-4](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(00)00339-4).

¹³ Eating Disorders. (n. d.). Данные взяты 16 января 2021 года из следующего

многим не удастся избавиться от этой проблемы и во взрослом возрасте, и почти такому же количеству никогда не будет поставлен официальный диагноз.

- Нервная анорексия стоит на втором месте в ряду психических заболеваний, приводящих к смерти (сразу после опиоидной зависимости), – из-за рисков для здоровья и высокого показателя суицидов¹⁴.
- Одна из пяти смертей людей, страдающих от анорексии, происходит по причине суицида.
- Уровень смертности от нервной анорексии в 12 раз превышает смертность *по любым* причинам среди женщин в возрасте 15–24 лет.
- Лишь один из 10 человек, страдающих расстройствами пищевого поведения, получает необходимое лечение.

Когда мы говорим о расстройствах пищевого поведения в этой книге, мы подразумеваем нервную анорексию (AN), нервную булимию (BN), компульсивное переедание (BED) и другие установленные расстройства питания и пищевого поведения (OSFED), при которых могут наблюдаться признаки и симптомы первых трех заболеваний. Мы не будем подробно останавливаться на расстройстве избирательного питания (ARFID). ARFID, которое

источника: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml>

¹⁴ Chesney, E., Goodwin, G. M., & Fazel, S. (2014). Risks of all-cause and suicide mortality in mental disorders: A meta-review. *World Psychiatry*, 13(2), 153–160. doi:[10.1002/wps.20128](https://doi.org/10.1002/wps.20128).

также часто называют «крайней привередливостью в питании», как и селективное расстройство пищевого поведения (SED) и педиатрическое расстройство пищевого поведения (PFD), радикально отличается от других расстройств питания, на которые мы будем ссылаться. Многим детям, страдающим расстройством избирательного питания, необходима продуманная интегрированная система, выходящая за рамки модели «Трех ключей», и индивидуальная терапия со специалистом.

Идем дальше. Люди, страдающие пищевыми расстройствами и не обратившиеся за помощью (или не получившие ее), будут испытывать тревожность и депрессию из-за переживаний по поводу своей внешности. Многие потратят годы, усиленно направляя свои мысли и энергию на продукты питания и упражнения (иногда настолько эффективно, что сложно представить себе всю полноту трагедии). Сильную обеспокоенность вызывает то, что большинство тех, кто страдает субклиническими нарушениями пищевого поведения (другими словами, их существование значительно осложнилось, но диагноз не был поставлен), несмотря на полную сумятицу в жизни и отношениях, не понимают, отчего они страдают. Потому что эта тема обсуждается крайне редко.

Многие родители убеждают нас, что никогда не стали бы советовать ребенку сесть на диету, сбросить вес или ограничивать его в еде. Но они не понимают, что их собственный

пример, недовольство своим телом и сложившаяся культура влияют на представления детей о своем теле. Нет необходимости сажать детей на диету, чтобы у них развился менталитет худеющего человека или недовольство своими формами. Мы верим, что абсолютное большинство родителей никогда намеренно не причинят вред своим детям. И если бы они понимали, как то или иное поведение может повлиять на них, они стали бы вести себя иначе.

Здоровье – это и психическое здоровье тоже

Состояние здоровья оценить не так просто. Нельзя это сделать, лишь взглянув на человека или узнав его вес. Но сегодня бытует мнение, что здоровье – это нечто, что можно оценить по внешнему виду или измерить индексом массы тела. Вы видите человека определенных размеров и сразу же строите догадки о том, насколько он здоров и какие у него привычки. Вы считаете, что стройный человек «все делает правильно», а упитанный ленился. Это называется «предвзятое отношение к полным людям», и это не наш выбор, а установки, навязанные сложившейся культурой.

Предвзятое отношение к полноте появилось из-за того, что несколько поколений людей сидели на диетах. Оно пропитало систему здравоохранения, индустрию фитнеса и оздоровления и даже повлияло на школьную программу. История фэтфобии и связанных с весом предрассудков слож-

на и уходит корнями на несколько веков назад. К счастью, примерно за последние 30 лет врачи и нутрициологи начали осознавать, насколько опасно похудение и какой ущерб оно наносит нашему здоровью. Чаша весов наконец-то начала медленно склоняться не в пользу худобы!

Давление родителей

Нельзя винить родителей за то, что они сомневаются и беспокоятся, когда речь заходит о питании детей. Мы уже говорили о том, что в течение последних примерно 30 лет вес и параметры тела детей оказались под пристальным вниманием. И оно значительно возросло в начале 2000-х, когда в обществе начали обсуждать «эпидемию детского ожирения». Помимо страхов, что малыши вырастут «слишком большими» или «слишком маленькими», появились опасения, что они едят чересчур много «неправильных продуктов»: фаст-фуда, изделий с большим содержанием сахара, продуктов, подвергнутых технологической обработке, неорганической пищи, еды с пищевыми добавками – этот список можно продолжать бесконечно. Если вы взглянете на картину чуть шире, то легко поймете, какое невероятное давление испытывают родители, стремясь обеспечить своему потомству идеальное питание. Такое напряжение не только вызывает стресс и подчеркивает неравенство (не у всех есть возможность постоянно обеспечивать семью «правильными» продуктами).

Очевидно, что оно оказывает негативное влияние на детей и отражает типичный цикл диет, которые часто становятся образом жизни взрослых. Влияние родителей и культурной среды в итоге формирует внутренние убеждения ребенка, и в конце концов его жизнь тоже превращается в череду диет.

Типичный цикл худеющего человека довольно предсказуем, через него проходят все, кто пробовал сидеть на диете. Вот как он выглядит.

1. Возникает намерение сбросить вес или стать более здоровым.

2. Человек сокращает количество съедаемой пищи или отказывается от определенных продуктов.

3. Наступает кратковременный «приятный период», в течение которого он чувствует себя лучше или худеет.

4. Возникают страстные желания – например, поест тайком или позволить себе лишнего.

5. Появляется чувство вины, стыда, ощущение, что ты неудачник. А также дискомфорт от переедания.

6. Человек снова садится на диету. И цикл возобновляется. Ребенок в достаточно раннем возрасте может оказаться затянут в собственную череду диет.

Помните, не стоит винить себя за то, как и чем вы кормите ребенка, или за то, что контролируете его питание. На вас давили, вам внушили определенные мысли. И вы просто старались быть хорошим родителем, основываясь на имеющихся у вас знаниях. Пора в первый раз

Стигматизация лишнего веса vs уважение к телу

Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что чем полнее ребенок, тем ниже его самооценка. Из чего делается вывод, что во всем виноват лишний вес и похудение решит проблему. Но такие исследования не учитывают, как влияют на самооценку социальное осуждение из-за тучности (дискриминация, травля, желание пристыдить), диеты и беспорядочное питание¹⁵.

Что имеется в виду, когда мы говорим о стигматизации? Это предположения, которые мы делаем, отталкиваясь от веса человека, и обычно они носят негативный характер. Кроме того, это и социальное отторжение из-за размеров тела. Последствия социального осуждения носят как явный, так и скрытый характер. А само притеснение может быть умышленным или непреднамеренным. Но следует помнить, что результат важнее, чем намерения. Чего бы мы ни хотели достичь (как родители или обычные люди), нельзя сбрасывать со счетов то, к чему мы в итоге пришли. Например, если человек, который о вас заботится или любит вас, делает замечание по поводу веса или предлагает сесть на диету, он

¹⁵ Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Stigma Experienced by Children and Adolescents With Obesity. *Pediatrics*, 140(6). doi:[10.1542/peds.2017-3034](https://doi.org/10.1542/peds.2017-3034).

пытается помочь. Несмотря на благие намерения, результат почти всегда отрицательный. Человек начинает чувствовать себя ничтожным или стыдиться, и это закономерный результат в культурной среде, которая ценит стройность так, как это делает современное общество.

Большинство людей, подвергшихся стигматизации из-за массы тела, не страдают от нее в научных экспериментах, в отличие от детей, участвующих в подобных программах. Они ежедневно сталкиваются с небольшими проявлениями агрессии: не оказывается столика, за которым они могли бы удобно расположиться; одежды, которая бы им подходила; другие люди делают предположения насчет того, как полный человек ест или двигается, не спрашивая его мнения. Тучные люди слышат комментарии, которые кажутся безобидными и даже продиктованными благими намерениями, но не являются таковыми. Вот так выглядит существование в мире, где все считают, что вам нужно изменить свое тело, потому что оно «недостаточно хорошо выглядит». В результате полные дети (и взрослые) чаще сталкиваются с негативом и стрессом, чем их более стройные ровесники, когда речь заходит о размерах тела, питании и внешности. **Стигматизация лишнего веса – это дискриминация, негативные стереотипы и предрассудки, с которыми в современном мире сталкиваются полные люди.** Нам внушали, что для того, чтобы смыть клеймо позора, нужно избавиться от лишнего веса, что мы и пытаемся делать вместо того, чтобы бо-

роться с самой ситуацией. Но грустная правда заключается в том, что притеснение полных людей не ограничивается лишь внушением им чувства стыда. Последствия куда серьезнее.

Когда исследователи заинтересовались этим вопросом, выяснилось, что стигматизация лишнего веса куда более разрушительно воздействует на здоровье человека, чем увеличенный ИМТ^{16, 17, 18}. У тех, кто подвергся дискриминации из-за веса, риск высокой аллостатической нагрузки в ближайшие десять лет в два раза выше¹⁹ – это показатель накапливающегося износа тела в результате хронического стресса, включая его негативное воздействие на сердечно-сосудистую и иммунную системы и процессы метаболизма²⁰. Пристальное внимание к тому, чтобы дети не «стали слишком полными», привело к обратным результатам – увеличило

¹⁶ Salas, X. R., Forhan, M., Caulfield, T., Sharma, A. M., & Raine, K. (2017). A critical analysis of obesity prevention policies and strategies. *Canadian Journal of Public Health*, 108(5–6). doi:[10.17269/cjph.108.6044](https://doi.org/10.17269/cjph.108.6044).

¹⁷ Major, B., Hunger, J. M., Bunyan, D. P., & Miller, C. T. (2014). The ironic effects of weight stigma. *Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 74–80. doi:[10.1016/j.jesp.2013.11.009](https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.11.009).

¹⁸ Tomiyama, A. J., Carr, D., Granberg, E. M., Major, B., Robinson, E., Sutin, A. R., & Brewis, A. (2018). How and why weight stigma drives the obesity ‘epidemic’ and harms health. *BMC Medicine*, 16(1). doi:[10.1186/s12916-018-1116-5](https://doi.org/10.1186/s12916-018-1116-5).

¹⁹ Vadiveloo, M., & Mattei, J. (2016). Perceived Weight Discrimination and 10-Year Risk of Allostatic Load Among US Adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(1), 94–104. doi:[10.1007/s12160-016-9831-7](https://doi.org/10.1007/s12160-016-9831-7).

²⁰ McEwen, B. (2005, September). Stressed or stressed out: What is the difference? Взято 16 января 2021 года из следующего источника: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1197275/>.

страх полноты среди детей разной комплекции и заставило нас забыть о том, насколько ценны взаимоотношения ребенка с едой и собственным телом. В одном исследовании, изучавшем поведение подростков и их взаимоотношения с едой при условии, что они считают свой вес здоровым, выяснилось следующее. Когда мальчики и девочки считают, что находятся в хорошей форме (то есть считают себя здоровыми вне зависимости от реального веса и мнения других людей), они менее склонны прибегать к рискованному голоданию, принимать слабительное или другие препараты, чтобы изменить свое тело. (Речь идет о препаратах для мальчиков, повышающих выносливость, и таблетках для похудения или слабительном для девочек. Эти гендерно-специфичные марки лекарств были созданы разработчиками исследования.)

Когда дети считают себя здоровыми, они ведут активный образ жизни и выстраивают позитивные взаимоотношения с собственным телом и едой. В целом такие дети здоровее, поскольку они не испытывают стыда из-за того, что у них есть лишний вес! Ребекка Пул, которая провела множество исследований на тему широкого порицания лишнего веса и последствий этого явления, выяснила следующее. Подобная ситуация не только складывается повсеместно – и в кабинете врача, и в школе, и в офисе, – но и пагубно влияет на наше здоровье. Вполне вероятно, что мы достигаем именно того эффекта, от которого хотели защитить своих детей. В ходе своих исследований Ребекка выяснила, что даже врачи были

отрицательного мнения о пациентах с «лишним весом» или «ожирением», причем до такой степени, что не всегда проводили обследование надлежащим образом. Многие тучные люди даже боятся попросить провести медицинские процедуры из-за того, что страшатся повторения прошлого опыта: а именно, что доктор продемонстрирует к ним отвращение. И что в результате? Пациенты с лишним весом получают меньше превентивной медицинской помощи. Достоверно известно, что это отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Именно поэтому в начале 2000-х годов работники системы здравоохранения призывали мужчин чаще посещать специалистов, чтобы предотвратить сердечные приступы. Но что происходит, если вы не чувствуете уверенности, обращаясь к врачу? Если медсестры говорят, что им противно прикасаться к «тучному»²¹ телу? Риск возрастает.

Учимся на ошибках прошлого

Вспомните, когда вы впервые плохо подумали о своем теле. (Если такого никогда не случалось, вас хорошо защищали!) Подумайте, насколько иными могли бы быть ваши чувства (когда вы были ребенком или подростком), если бы окружающие говорили что-нибудь вроде:

²¹ Небольшое пояснение: слова «полный», «тучный» и другие мы используем исключительно в качестве характеристик. У авторов нет намерения кого-то оскорбить или унижить чье-то достоинство.

Есть ли какое-то безопасное место, где ты можешь играть после школы?

Получаешь ли ты столько еды, сколько тебе хочется?

Как я могу помочь тебе заботиться о своем драгоценном и невероятном теле?

Сколько времени ты проводишь, переживая по поводу своей внешности или веса?

Но вместо подобных заявлений мы учим детей, что есть «здоровые» и «нездоровые» тела, и это зависит от их размера. Как будто страх должен стать мотивирующим фактором. Мы внушаем им, каким «должно» быть их тело, вместо того чтобы учить их уважать то, что им дано, и во главу угла ставить психическое здоровье. Мы давим, контролируем и ограничиваем их питание и таким образом запускаем здоровую ответную реакцию: дети начинают вести себя прямо противоположным образом, когда нас нет рядом. Все, что вы говорите и как вы это говорите, все разговоры о еде и теле могут радикально повлиять на питание ребенка и его отношение к себе в будущем.

Глава 2. Почему нельзя оставить все как есть

Стигматизация лишнего веса и культура стройности так прочно интегрировались в нашу жизнь, что никого не приходится специально обучать этому. Мы ежедневно пожинаем плоды этой ситуации. Дети получают необходимую информацию от родителей, учителей, из рекламы – отовсюду. Нам внушают, что одни тела лучше других, а определенные продукты предпочтительнее. Нам говорят, что проблема в нас, в нашем теле. Но настоящая проблема – и она так глубоко запрятана, что этого никто не видит, – в недоверии, которое начинает произрастать в наших детях. Уже в пять лет (а возможно, и раньше) малыши перестают доверять сигналам, которые подает организм, и начинают верить, что тело (особенно если речь о весе) нужно контролировать, формировать, им нужно управлять. У недоверия слишком высокая цена: на кону физическое и психическое здоровье детей. Именно так и случается, если мы оказываемся неспособны выдвинуть взаимоотношения с едой и телом на первый план. В ловушке оказываются малыши любой комплекции, расы и национальности, с любым весом, принадлежащие к разным социально-экономическим группам.

Что значит «как есть»?

Наш статус-кво – это культура стройности. Основной акцент делается на «здоровом питании», а не на заботе о теле и не на том, насколько комфортно вы себя в нем чувствуете. Все, что действительно оказывает наибольшее влияние на нашу жизнь, – взаимоотношения с самими собой – исключается из общей картины. Вместо этого центральное место занимают вес, ИМТ, подсчет калорий и «правильное» и «неправильное» питание. Попад под влияние культуры стройности, родители невольно разрушают заботливое и сострадательное отношение детей к своему организму.

Мы уверены, проблема в том, что наша культура (мы подразумеваем господствующую западную культуру) позабыла о том, насколько важно, чтобы дети сохраняли здоровые отношения с едой и своими телами. Мы не хотим сказать, будто неважно, что именно вы едите. Но есть доказательства того, что взаимосвязь с собой и с едой, а также отношение общества к вашему телу играют не менее (а может, и более) важную роль, чем то, что вы едите.

Мы рождаемся с инстинктивным отношением к еде. Но многим взрослым не понять, о чем речь, ибо они давно забыли это ощущение и не сумеют его воскресить. Современная культура легко разрушает этот инстинкт. Вредоносных факторов множество, и все они приводят к плачевным резуль-

татам для нашего тела. Питание и восприятие нашего тела обществом – один из способов нанести удар по организму. Как только наша уверенность пошатнулась – неважно, из-за того ли, что младенец по какой-то причине не получал достаточно молока или смеси, или из-за того, что молодой человек постоянно слышит, что должен что-то предпринять, чтобы контролировать вес, комплекцию или изменить свой внешний вид, – мы теряем часть себя. Ту, которая искренне верит, что мы полезны этому миру и можем что-то ему дать, что мы достойны любви и того, чтобы наши потребности были удовлетворены. И что те, кто о нас заботится, исполнят наши желания. Утратив эту часть себя, мы начинаем сомневаться, что вообще чего-то достойны. Это ощущение проникает внутрь нас и со временем укореняется, и мы перестаем сомневаться. Так просыпается наш внутренний критик.

Сложившаяся ситуация подразумевает, что мы должны говорить детям, что есть, заниматься нравоучениями (рассказывать о «правильном» и «неправильном» питании), ограничивать доступ к части продуктов, которые считаются «нездоровыми». Мы учим отпрысков избегать полноты или внешнего вида, который не соответствует укоренившимся идеалам красоты, и приучаем бояться быть недостаточно хорошими. Существующая культура также подразумевает, что детей нужно заставлять есть больше, доедать все, что на тарелке, употреблять в пищу овощи. И все это делается во имя здоровья, прекрасной формы, красоты. Но такая политика в

долгосрочной перспективе оказывает разрушающее воздействие, о чем многие родители даже не подозревают. И ситуация не меняется, потому что некому рассказать о негативных последствиях. Но сейчас мы вам о них расскажем.

Чаще всего мы слышим, что нужно «ограничить» употребление определенных продуктов. Наша культура считает, что необходимо максимально избегать «нездорового» питания. Мы привыкли делить еду на хорошую и плохую и стимулируем родителей контролировать, что едят их дети. Нам говорят, что, если не следить, дети ни за что не будут питаться «правильно». Еще один важный момент, на котором делается акцент, – «умеренность». Возможно, вы слышали об этом от знакомых родителей или врачей. С 1980-х годов пристальное внимание к ИМТ укоренилось среди педиатров, родителей и даже в школах. Все большее количество исследований доказывает, что диета в любом ее проявлении – это риск. Даже если ее называть по-другому. Похудение заставляет наших детей испытывать неуверенность в себе. Если родители пытаются контролировать, что едят дети, мы рискуем оказаться в ситуации, когда внутренняя связь ребенка со своим телом будет разорвана. В результате он утратит естественную способность выбирать те продукты, которые ему нужны для насыщения, роста и развития, и употреблять их в нужном количестве. Он теряет навыки интуитивного едока, с которыми родился. Если родители и другие значимые взрослые начинают уделять слишком большое внимание ве-

су, комплекции и здоровью, дети пропитываются теми же убеждениями. В результате быстро появляется недовольство своим телом, а это может привести на опасный путь, который завершится расстройством пищевого поведения.

Вы можете считать, что стройность, правильное питание, отсутствие лишнего веса и другие факторы, основанные на здоровом образе жизни и внешности, – это самое важное в жизни. Вы не одиноки. Нас всех вынудили так думать. Что худые люди успешны, счастливы, благополучны. Здоровье и хорошее самочувствие стали обязательными требованиями. Но это не самое главное.

Мы понимаем, нужно время, чтобы изменить образ мыслей. Мы выступаем против того, что вам очень давно известно, против убеждений, укоренившихся в этом мире. Именно поэтому мы не станем обвинять, стыдить или осуждать вас за то, что вы считаете, будто должны контролировать вес и питание своего чада. **Мы лишь хотим, чтобы вы сейчас поняли: взаимоотношения вашего ребенка с едой в долгосрочной перспективе могут оказаться важнее для его здоровья и счастья, чем пристальное внимание к его питанию.**

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.