

ТОРОПОВА КАРИНА

РПП

*Полное руководство по
выздоровлению*

ОТ КОНТРОЛЯ К СВОБОДЕ

...

Торопова Карина

**РПП: Полное руководство
по выздоровлению. От
контроля к свободе**

«Автор»

2026

Карина Т. Р.

РПП: Полное руководство по выздоровлению. От контроля к свободе / Т. Р. Карина — «Автор», 2026

Многие книги об РПП пишутся теоретиками. Эта книга написана «кровью» и личным опытом. Здесь есть маршрут выхода из лабиринта пищевого расстройства, проверенный на практике. Это полное руководство для тех, кто: Запутался в подсчетах калорий и запретах. Устал от ненависти к своему отражению. Ищет не диагноз, а понимание и реальные инструменты для выздоровления. Ваша личная карта минного поля, которая поможет обойти ловушки болезни и наконец-то начать жить.

© Карина Т. Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ: Манифест возвращения к жизни	5
Глава 0. Почему эта книга — не то, что ты привыкла читать об РПП	5
Глава 1. Генезис болезни: Когда контроль заменяет опору	8
Глава 2. Режим выживания: 38 килограммов и «Зомби-эффект»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Торопова Карина

РПП: Полное руководство по выздоровлению. От контроля к свободе

ВВЕДЕНИЕ: Манифест возвращения к жизни

Глава 0. Почему эта книга — не то, что ты привыкла читать об РПП

Карта минного поля

Ты держишь в руках не просто текст. Это не сборник советов от диетолога, который никогда не испытывал страха перед лишней ложкой сахара. Это не очередная мотивационная брошюра о «любви к себе», написанная теми, кто считает, что депрессию можно вылечить прогулкой в парке. И это не сухая медицинская справка, где ты — лишь набор симптомов и диагнозов.

Это — карта минного поля. Карту, которую я составляла, пока сама шла по нему, чувствуя, как земля уходит из-под ног. Каждый абзац здесь оплачен моими слезами, часами отчаяния перед зеркалом и годами научного поиска ответов на вопрос: «Почему это происходит именно со мной?».

Если ты открыла эту книгу, значит, внутри тебя идет война. Возможно, она тихая и незаметная для окружающих. Снаружи ты можешь казаться успешной, дисциплинированной, даже «идеальной». Но внутри... Внутри каждый кусок хлеба проходит через военный трибунал. Твое утро начинается не с кофе, а с приговора, вынесенного цифрами на весах. Если цифра меньше — ты «хорошая», ты имеешь право на жизнь сегодня. Если больше — ты ничтожество, и твой день превращается в акт искупления.

Я знаю этот шепот. Я знаю этот ледяной ужас, когда ты понимаешь, что твоя жизнь сжалась до размеров тарелки. Твои интересы, мечты, амбиции — всё это растворилось в бесконечных подсчетах калорий и шагов. Твоя личность была поглощена болезнью, оставив лишь оболочку, которая функционирует по строгому протоколу.

Эта книга — результат моего двойного пути. Это голос девушки, которая в декабре 2019 года потеряла всякую опору и выбрала голод как единственный доступный способ выжить. И это голос специалиста, который потратил годы на то, чтобы расшифровать биологические коды этой болезни. Я здесь, чтобы сказать тебе: выход есть, но он лежит не там, где ты привыкла его искать.

Исповедь: Моя точка обнуления

Моя история не началась с глянцевого журнала или желания «стать моделью». Это клише, которое часто навязывают обществу, но реальность РПП куда мрачнее. Моя история началась с катастрофы.

В декабре 2019 года мой мир схлопнулся. Близкого мне человека посадили в тюрьму, и внезапно всё, что казалось незыблемым, превратилось в прах. Психика человека — удиви-

тельный, но порой коварный механизм. Когда мы сталкиваемся с болью, которую не можем контролировать, когда мы чувствуем себя абсолютно беспомощными перед лицом внешних обстоятельств, мы инстинктивно ищем «остров контроля».

Для меня этим островом стала еда. Точнее — её отсутствие.

Я помню эйфорию первых месяцев. Это было похоже на суперсилу. Пока другие люди «слабы» и зависят от еды, я — выше этого. Я смотрела на жующих людей свысока, чувствуя себя избранной, почти бестелесной. Я думала, что победила биологию, что я сильнее своих инстинктов. На самом деле я просто добровольно зашла в клетку, которую мой мозг построил, чтобы защитить меня от невыносимого горя.

Голод стал моим анестетиком. Когда ты не ешь, твои чувства притупляются. Ты перестаешь плакать, перестаешь чувствовать ярость или тоску — ты чувствуешь только холод и слабость. И в тот момент это казалось мне спасением. Но цена этой «защиты» оказалась слишком высокой.

Цена — это 38 килограммов веса. Это тело, которое превратилось в обтянутый кожей скелет. Это потеря цикла, означающая, что моя женская природа просто «выключилась», решив, что этот мир слишком опасен для продолжения жизни. Это ледяные руки даже в сорокаградусную жару. Это социальная смерть: я перестала выходить из дома, потому что любая встреча с друзьями предполагала еду, а еда была врагом.

Моя жизнь превратилась в тюрьму страшнее той, в которую попал мой близкий человек. Мой «спасательный круг» превратился в камень, который тянул меня на самое дно. И когда я достигла этого дна, я поняла: либо я найду способ вернуться, либо я исчезну навсегда.

Экспертный взгляд: РПП — это не про волю, это про биологию

Самая большая и опасная ложь, которую транслирует современная диет-культура, заключается в том, что худоба — это вопрос дисциплины, а РПП — это «блажь» или «слабость характера».

Я хочу, чтобы ты услышала меня сейчас очень внимательно: **твоя болезнь — это не твоя вина.**

РПП — это не выбор. Это самый сложный биологический сбой, в котором твои гены, твоя уникальная нейрохимия и токсичная среда сплелись в смертельный узел. Твой мозг просто пытается спасти тебя, используя древние эволюционные механизмы, которые когда-то помогали человечеству выживать в периоды голода. Но в современном мире эти механизмы работают против тебя.

В этой книге мы не будем говорить о «силе воли». Мы будем говорить о науке. Потому что только понимание того, как работает твой «анорексичный» или «булимичный» мозг, даст тебе ключи от клетки.

Мы подробно разберем:

Биологию выживания: Почему, когда ты начинаешь голодать, твой мозг отключает высшие психические функции (эмоции, эмпатию, творчество) и переходит в режим «поиска пищи» или «замирания»? Ты поймешь, почему ты стала раздражительной и холодной — это не ты, это твоя биология.

Миф о силе воли: Почему «сила воли» абсолютно бессильна против реактивного голода? Почему после периода жестких ограничений неизбежно наступает срыв, и почему это — признак того, что твой организм еще борется за жизнь, а не твоя «слабость»?

Теорию Сет-пойнта (Set-point): Мы разберем, почему у каждого тела есть свой генетически предопределенный вес, в котором оно функционирует идеально, и почему попытки «взломать» эту систему всегда заканчиваются катастрофой для здоровья.

Ментальный лаг: Это одно из самых сложных состояний. Это момент, когда твое тело уже начало восстанавливаться (вес пришел в норму), но твой разум всё еще находится в плену болезни. Ты выглядишь здоровой, но внутри ты всё еще на войне. Я научу тебя, как пережить этот период.

Я буду называть вещи своими именами. Мы будем говорить о том, о чем обычно молчат в инстаграм-блогах: об ужасающих отеках, которые раздувают тело в начале восстановления; о «жирном животе» — специфическом распределении жира, которое пугает до дрожи, но является необходимым этапом исцеления; о неконтролируемом желании съесть всё подряд (экстремальный голод).

Путь к свободе лежит не через борьбу с собой, а через понимание своей биологии и перемирие со своим телом.

Глава 1. Генезис болезни: Когда контроль заменяет опору

Исповедь: Как мой мозг «обменял» человека на калории.

Декабрь 2019 года. Время, когда мир вокруг обычно наполняется огнями, запахом мандаринов и ожиданием чуда. Но для меня этот декабрь стал временем, когда жизнь остановилась. Моего молодого человека посадили в тюрьму.

Я помню это состояние — «эффект выключенного звука». Ты стоишь посреди комнаты, а вокруг тебя вакуум. В одно мгновение всё, что казалось стабильным — наши планы, наше «завтра», моя безопасность — просто испарилось. Психика в такие моменты часто уходит в «режим энергосбережения». Я превратилась в овощ.

Первый месяц я почти не помню. Это была серая пелена, сквозь которую я видела лица родственников, слышала какие-то слова утешения, но ничего не проникало внутрь. Еда? Мысль о ней вызывала физическое отвращение. Горло как будто сузилось до размеров игольного ушка. Я не могла проглотить даже глоток воды, не почувствовав, как она встает комом.

Тогда я еще не знала, что мой мозг уже начал свою хитрую игру.

Через пару недель этого «забытья» я вдруг очнулась и осознала: я почти ничего не ем. Мои джинсы стали свободнее, лицо осунулось. И в этот момент, в этой звенящей пустоте от потери близкого человека, в моей голове вспыхнула мысль. Она была четкой, яркой и удивительно соблазнительной:

«Карина, ты же всегда хотела похудеть. Всегда. Ты годами мучила себя диетами и срывалась. А сейчас сейчас тебе просто не хочется есть. Это же идеальный шанс. Пользуйся им».

Это была ловушка, расставленная моим же разумом. Когда боль от утраты человека стала невыносимой, мозг предложил мне «проект». Он обменял невыносимую, неконтролируемую душевную боль на понятную, измеримую задачу — снижение веса.

Я не могла повлиять на решение суда. Я не могла вытащить любимого человека из-за решетки. Я не могла контролировать свою судьбу. Но я могла контролировать то, что лежит (или не лежит) в моей тарелке.

Так начался мой «роман» с анорексией. Болезнь пришла не как враг, а как «спасатель». Она предложила мне иллюзию силы там, где я была абсолютно бессильна. Я начала следить за питанием с маниакальной страстью. Каждый пропущенный прием пищи стал для меня маленькой победой, а пустота в желудке — единственным доказательством того, что я всё еще чем-то управляю в этой жизни.

Экспертный разбор: Почему мозг выбирает болезнь как спасение?

То, что произошло со мной в декабре 2019-го, — классический пример «смещенного контроля». Когда в жизни происходит катастрофа, которую мы не можем предотвратить, наша психика ищет «островок безопасности».

Биологическая анестезия. При сильном стрессе организм вырабатывает огромное количество адреналина и кортизола. Эти гормоны подавляют центр голода. Но у людей с предрасположенностью к РПП этот «стрессовый отказ от еды» быстро превращается в зависимость. Голод начинает работать как анестетик: когда тело истощено, оно не может тратить энергию на сильные эмоции. Ты перестаешь чувствовать горе, потому что все силы уходят на выживание.

Дофамин на руинах. Когда мы ставим цель (похудеть) и видим результат (цифры на весах), мозг выбрасывает дофамин. В ситуации, когда все остальные источники радости закрыты (человек в тюрьме, будущее туманно), цифры на весах становятся единственным доступным «наркотиком».

Иллюзия «Идеального Я». Мысль «я хотя бы похудею» — это попытка психики сохранить хоть какое-то самоуважение. «Да, моя жизнь разрушена, но посмотрите, какая у меня железная воля». Это опасная подмена понятий, где саморазрушение выдается за триумф личности.

Блок 2. «Медовый месяц» с анорексией: Эйфория успеха и иллюзия всемогущества

Исповедь: Когда голод становится крыльями

Первые полгода моей болезни я вспоминаю с пугающей ностальгией. Если бы тогда мне сказали, что я больна, я бы рассмеялась в лицо. Я чувствовала себя не больной — я чувствовала себя исцеленной.

Раньше вся моя жизнь была борьбой с едой. Я пробовала диеты, срывалась, винила себя в слабости, глядя на моделей в соцсетях. Но после того шока, который я пережила в декабре, всё изменилось. Внезапно «не есть» стало не просто легко — это стало приносить физическое удовольствие.

Мой день превратился в четкий, почти религиозный ритуал. Я просыпалась и первым делом шла к весам. Каждые минус 200 граммов были как инъекция чистого счастья. Я вырабатывала рацион, который казался мне верхом совершенства:

Утром — порция творога. Белок, чистый, функциональный.

Днем — ровно половина банана. Я разрешала себе эти «углеводы» как великую милость, высчитывая каждый грамм сахара.

Вечером — протеиновое печенье.

Я ела строго в одно и то же время. Эта предсказуемость давала мне ощущение, что я наконец-то обуздала хаос своей жизни. Пока мой парень был за решеткой, а моё будущее висело на волоске, в моей тарелке царил идеальный порядок.

Самое странное — у меня не было слабости. Наоборот, я чувствовала колоссальный прилив энергии. Я могла часами ходить по городу, заниматься делами, и мой мозг работал как швейцарские часы. Я смотрела на людей, которые едят бургеры или пиццу, с чувством легкого превосходства. «Они слабые, — думала я. — Они рабы своих инстинктов. А я выше этого. Я победила биологию».

Это и есть «Медовый месяц». Болезнь дает тебе аванс: она дарит тебе эйфорию, легкость и чувство контроля, чтобы ты добровольно зашла в клетку и закрыла дверь изнутри.

Экспертный разбор: Биология «кайфа» от голода

Почему в начале болезни мы чувствуем себя так хорошо? Почему нет обещанной врачами слабости? Ответ кроется в древних механизмах выживания.

Дофаминовый ответ. У большинства людей голод вызывает раздражение. Но у людей с генетической предрасположенностью к РПП мозг реагирует иначе. При достижении определенного порога истощения система вознаграждения начинает выбрасывать дофамин в ответ на отказ от еды. Это биологический сбой: мозг путает саморазрушение с достижением цели.

Миграционный инстинкт. Представь наших предков. Если племя голодает, слабые умирают. Но те, у кого есть определенный ген, получают «всплеск энергии», чтобы они могли пройти сотни километров в поисках новой земли. Твой мозг решил, что наступила засуха или война, и выдал тебе «кредит» адреналина. Но этот кредит не бесконечен — за него придется платить огромные проценты.

Ловушка комплиментов. Социум подливает масла в огонь. «Вау, Карина, ты так похудела! Как тебе удалось? Какая у тебя сила воли!». В мире, помешанном на худобе, симптомы

смертельной болезни часто принимают за «здоровый образ жизни». Каждое такое одобрение закрепляет нейронную связь: Худоба = Успех = Любовь.

Блок 3. Ритуал «Кормильца»: Как я «ела» через других

Исповедь: Запретное удовольствие и эмоциональный холод

Парадоксально, но чем меньше я ела сама, тем больше меня тянуло к еде. Я не была из тех, кто стоит у плиты по пять часов и готовит заоблачные десерты, но я начала готовить для своих близких то, что раньше любила сама. Я выбирала вкусные, ароматные блюда — те самые, от которых в моей «новой жизни» я отказалась.

Мне нравилось выбирать продукты, чувствовать запахи, видеть, как еда превращается в нечто аппетитное. Но самое странное — я начала получать удовольствие не от вкуса (которого не было), а от того, что другие едят то, что приготовила я. Я как будто насыщалась через них. Мне было важно видеть их удовольствие, чтобы самой чувствовать себя еще сильнее и «чище» в своем отказе.

Но за этой кухонной заботой скрывалась пугающая пустота. Моя болезнь оказалась ревнивым тираном. Пока я кормила других, мои собственные чувства к самому близкому человеку продолжали «выветриваться». Я замечала это с ужасом: человек, который был центром моей жизни, постепенно становился для меня просто фоном. В моей голове не осталось места для любви. Еда и контроль над ней стали единственным смыслом, а всё остальное — привязанность, тепло, нежность — казалось лишним грузом, на который у моего мозга просто не хватало «заряда».

Мой экспертный разбор: Почему я так себя вела?

Сейчас, глядя на ту ситуацию глазами психолога, я понимаю: то, что со мной происходило — это классический «голодный мозг», который пытался обмануть биологию.

Моя цефалическая фаза ожидания. Мой мозг начинал «есть» еще до первого укуса. Когда я готовила и чувствовала аромат, мой организм запускал выделение гормонов. Это давало кратковременное облегчение голода: я была рядом с едой, мой мозг получил визуальную и обонятельную дозу дофамина, но при этом я оставалась в безопасности своего контроля.

Работа моих зеркальных нейронов. Когда я видела, как близкие едят с аппетитом, в моем мозгу активировались те же зоны удовольствия, как если бы ела я сама. Я получала суррогат наслаждения через них.

Мой нейропептид Y. При моем длительном голодании уровень этого нейропептида взлетел. Именно он заставлял меня маниакально интересоваться едой: изучать рецепты и готовить для других. Это был мой древний инстинкт поиска пищи: если я не ем, мозг заставляет меня быть максимально близко к источнику энергии.

Мой эмоциональный откат. Потеря чувств к партнеру — это не был мой сознательный выбор, это была работа моей амигдалы и префронтальной коры. Когда ресурсы моего организма были на нуле, мозг отключил «социальные» функции. Эмпатия и любовь стоили слишком «дорого» в плане энергии. Я перешла в режим выживания, где была только физиология и расчеты, а чувства к другим людям стали помехой.

Блок 4. Генетическая западня: Почему именно РПП?

Исповедь: Когда «выстрелило» именно там, где было тонко

Долгое время я задавала себе вопрос: почему мой организм отреагировал на арест близкого человека именно так? Почему я не впала в типичную депрессию, не начала плакать сут-

ками напролет или, наоборот, искать утешение в алкоголе или общении с друзьями? Почему мой мозг выбрал именно голод?

Раньше я думала, что это просто мой «сложный характер» или маниакальное желание всё контролировать. Но теперь я знаю правду. В ту роковую неделю декабря 2019 года внутри меня сработал биологический переключатель, который ждал своего часа годами. Мой мозг не выбирал болезнь — он просто пошел по пути наименьшего сопротивления, который был прописан в моих генах.

Мой экспертный разбор: Генетика как заряженный пистолет

Как специалист, я хочу, чтобы ты осознала одну важную вещь: РПП — это заболевание с колоссальным генетическим фундаментом. Исследования показывают, что предрасположенность к расстройствам пищевого поведения наследуется в 40–60% случаев. Это больше, чем у многих видов депрессии.

Моя эпигенетическая кнопка. В биологии есть прекрасная метафора: «Генетика заряжает пистолет, а среда нажимает на курок». Арест моего парня стал тем самым пальцем на курке. У меня была эта генетическая уязвимость, и когда уровень стресса стал критическим, мой мозг активировал именно ту систему защиты, которая была в него заложена — систему контроля через еду.

Почему не депрессия? У людей с предрасположенностью к анорексии мозг иначе реагирует на голодание. У большинства людей дефицит калорий вызывает раздражение, вялость и дискомфорт. Но у нас с тобой — и у меня тогда — голод вызывает выброс дофамина. Это генетическая аномалия системы вознаграждения. Мой мозг считал истощение не угрозой, а достижением. Именно поэтому мне было так «легко» не есть, пока другие удивлялись моей выдержке.

Инстинкт выживания «избранных». Существует теория, что гены РПП закрепились в ходе эволюции. В древние времена, когда племя голодало, большинство людей становились вялыми и умирали. Но были те, у кого голод вызывал прилив сил и гиперактивность (миграционный инстинкт). Эти «избранные» могли вести племя сотни километров на поиски новой еды. В 21 веке этот древний механизм превратился в смертельную ловушку: мой мозг решил, что наступила «война», и включил режим выживания, который в итоге начал меня убивать.

Вина — это ложь. Понимание генетики освободило меня. Я поняла, что я не «испорченная» и не «слабая». Я просто человек с определенной прошивкой мозга. Когда ты понимаешь, что твоя болезнь — это сбой в нейронных путях, а не дефект личности, у тебя наконец-то появляются силы на борьбу. Мы не выбираем свои гены, но мы можем выбрать, как с ними жить, когда «пистолет» уже выстрелил.

Глава 2. Режим выживания: 38 килограммов и «Зомби-эффект»

Блок 1. Механика движения: Диктатура шагов

К лету 2020-го мой вес опустился до 38 кг. В этом состоянии у меня уже не было сил на спорт, но внутри работал четкий алгоритм: я была обязана двигаться. Моим главным ритуалом стали 10 000 шагов.

Это не было прогулкой ради удовольствия или заботой о здоровье. Это была обязательная техническая задача, которую я не имела права провалить. Движение превратилось в форму «налога», который я платила своему РПП, чтобы получить право на существование.

Чтобы оправдать это движение перед самой собой, я использовала магазин как пункт назначения. Я никогда не покупала еду впрок. Мне было жизненно важно, чтобы каждый выход из дома имел «рациональную» цель. Я могла сходить в магазин пять раз за день, покупая по одной пачке творога за раз. Я выбирала маршруты длиннее, обходила лишние кварталы, только чтобы цифра на экране телефона совпала с моим внутренним планом.

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.