

12+

София Цезаровна Сакаева

**АРХИТЕКТУРА
ЗДОРОВЬЯ
И ЖЕНСТВЕННОСТИ**

София Сакаева
Архитектура здоровья
и женственности

<https://litres.ru/74154903>

ISBN 9785007022514

Аннотация

Эта книга не про идеальность. Не про то, чтобы стать «правильной» женщиной. Она про другое: про возвращение к себе. Про то, что тело — не враг, а союзник. Про то, что усталость — не лень, а сигнал. Про то, что границы — не стены, а любовь к себе. Про то, что предназначение можно не искать, а чувствовать.

Содержание

Введение	5
Часть 1. Тело как основа	7
Часть 2. Жизнь в теле: привычки, которые поддерживают	8
Часть 3. Женщина и жизнь: от опоры — к расцвету	9
Часть 1. Тело как основа	10
Глава 1. Женский организм: не враг, а союзник	10
Резюме главы	37
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Архитектура здоровья и женственности

София Цезаровна Сакаева

© София Цезаровна Сакаева, 2026

ISBN 978-5-0070-2251-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга родилась не из желания написать очередной женский гид по здоровью или самореализации. Она родилась из тишины врачебного кабинета, из разговоров с женщинами, которые приходили ко мне с болью в теле и усталостью в глазах. Из собственных поисков баланса между «надо» и «хочется», между заботой о других и заботой о себе.

Я — врач. И моя задача — лечить людей. Назначать анализы, выписывать рецепты, давать рекомендации. Но постепенно поняла: этого не всегда достаточно. Тело не живёт отдельно от души. Гормоны не работают без эмоций. Здоровье не строится на одних только таблетках и диетах.

Оно строится на отношениях с собой.

На том, слышим ли мы сигналы своего организма. Позволяем ли себе отдыхать, когда устали. Говорим ли «нет», когда внутри «нет». Выбираем ли то, что действительно наше, а не то, что «надо».

Эта книга — не про идеальность. Не про то, как стать «правильной» женщиной, у которой всё получается. Она про другое: как вернуть себе себя. Как перестать воевать с телом, с эмоциями, с жизнью. Как выстроить внутреннюю опору, которая не рухнет, когда внешний мир зашатается.

Я назвала её «Архитектура здоровья и женственности», потому что здоровье — не случайность. Это конструкция, которую мы строим каждый день. Кирпичик за кирпичиком. Через внимание к телу, через уважение к своим циклам, через маленькие привычки заботы, через умение быть в контакте с собой.

И женственность — не про длину юбки или манеру говорить. Это про доступ к своей природе. К мягкой силе, к способности чувствовать, к умению быть разной — сильной и уязвимой, активной и тихой, дающей и принимающей.

Если ты держишь эту книгу в руках — значит, ты уже в пути. Уже ищешь. Уже готова что-то менять.

Я не обещаю быстрых результатов. Не обещаю, что после прочтения всё станет идеально. Но я обещаю другое: ты услышишь себя. По-настоящему. Впервые, может быть, за долгое время.

И этого будет достаточно, чтобы начать движение.

С уважением и теплом,

София Сакаева

Содержание

Часть 1. Тело как основа

Глава 1. Женский организм: не враг, а союзник

Глава 2. Язык тела: как оно с нами разговаривает

Вставка. Проще, чем кажется

Глава 3. Гормоны и эмоции: ты не «слишком», ты живая

Глава 4. Питание без насилия: как перестать воевать с едой

Глава 5. Усталость и ресурс: ты не ленивая — ты устала

Глава 6. Контроль и тревога: почему ты не можешь расслабиться

Глава 7. Принятие: как перестать воевать с собой

Глава 8. Возвращение к себе: как начать жить в контакте с телом и собой

Часть 2. Жизнь в теле: привычки, которые поддерживают

Глава 9. Маленькие опоры: что работает, когда нет сил

Глава 10. Режим дня: не тюрьма, а ритм

Глава 11. Движение без насилия

Глава 12. Еда как контакт, а не контроль

Часть 3. Женщина и жизнь: от опоры — к расцвету

Глава 13. Женственность как состояние

Глава 14. Отношения и границы: как не раствориться

Глава 15. Красота без насилия

Глава 16. Предназначение и дело: не искать, а чувствовать

Глава 17. Внутренняя опора: что держит, когда всё шатается

Глава 18. Благодарность и щедрость

Глава 19. Тишина и ритм

Глава 20. Быть собой — каждый день

Приложения

Словарь терминов

Рекомендованная литература

Благодарности

Об авторе

Часть 1. Тело как основа

Глава 1. Женский организм: не враг, а союзник

Наш первый дом

Есть только одно место, в котором мы живём с первого и до последнего вздоха.

Не квартира. Не город. Не страна.

Наше тело.

Это единственный дом, который невозможно покинуть, сменить или отложить «на потом». Через него мы чувствуем мир, в нём проживаем радость и усталость, через него любим, боимся, восстанавливаемся.

И, возможно, самое парадоксальное — как часто мы относимся к нему как к чужому. Как к тому, что нужно исправить.

Мы требуем от него соответствия. Ругаем за формы. Лишаем еды или отдыха. Заставляем быть удобным, красивым, молодым — таким, каким «надо».

Но тело не против нас.

Оно — единственное, что всегда на нашей стороне. Даже тогда, когда мы сами — нет.

Разговор начистоту.

В какой момент мы перестали быть союзниками?

Когда обычное отражение в зеркале стало поводом для оценки? Когда цифра на весах стала важнее самочувствия?

Мы живём в культуре, где тело стало проектом. Его нужно улучшать, корректировать, контролировать.

Мы «боремся» с возрастом. «Контролируем» аппетит. «Избавляемся» от лишнего.

Язык, которым мы говорим о себе, звучит как язык войны.

Но тело не участвует в этой войне. Оно просто живёт. И каждый день пытается сохранить для нас ресурс.

Женский организм: не хаос, а ритм.

Если посмотреть на тело с точки зрения физиологии, становится ясно: это не хаотичная система, а тонко настроенный процесс.

Представьте оркестр.

Есть дирижёр — гипоталамус. Есть координатор — гипофиз. Есть исполнители — яичники, гормоны, ткани. Эта сложная система называется гипоталамо-гипофизарно-яичниковой осью. Она работает как единый ансамбль: гипоталамус выделяет рилизинг-гормоны, которые заставляют гипофиз вырабатывать фолликулостимулирующий (ФСГ) и лютеинизирующий (ЛГ) гормоны, а те, в свою очередь, управляют яичниками и выработкой эстрогена и прогестерона.

И вся эта система работает не в жёстком графике, а в ритме.

Этот ритм — менструальный цикл. Он не обязан быть идеальным. Он живой.

Норма — это не цифра, а диапазон.

24—38 дней — это норма. Небольшие колебания — это норма. Исследования показывают, что длина цикла может варьироваться не только от женщины к женщине, но и у одной женщины в разные периоды жизни. Изменения — не всегда сбой, часто это адаптация организма к стрессу, питанию, нагрузкам.

Тело не машина. Оно не обязано быть одинаковым каждый день.

На работу этой оси влияет не только внутренний ритм, но и внешние факторы: питание, сон, физическая нагрузка, эмоциональное состояние. Особую роль играет стресс. Гормон стресса — кортизол — может подавлять выработку гонадотропинов (ФСГ и ЛГ), что приводит к задержкам, нерегулярности или даже отсутствию овуляции. Это не поломка, а защитный механизм: организм «решает», что сейчас не лучшее время для зачатия, и притормаживает репродуктивную функцию.

Четыре состояния, а не одна «норма».

Каждый месяц женщина проживает несколько разных состояний. Не «одну себя», а несколько.

После менструации — подъём. Уровень эстрогена начи-

нает расти, давая энергию, ясность, желание действовать.

Ближе к овуляции — открытость. Пик эстрогена и выброс ЛГ стимулируют овуляцию. В это время мы наиболее коммуникабельны, привлекательны, открыты к новым контактам.

После — замедление. После овуляции на смену эстрогену приходит прогестерон. Он обладает успокаивающим действием, подготавливает эндометрий к возможной беременности, но также может вызывать сонливость, потребность в покое, уюте.

И затем — тишина. Если беременность не наступила, уровень обоих гормонов падает. Это время снижения энергии, чувствительности, желания уединения. Многие женщины в этот период отмечают раздражительность, плаксивость — так называемый ПМС. С точки зрения физиологии, это нормальная реакция на гормональные колебания.

Это не слабость. Это ритм.

Проблема не в том, что мы меняемся. Проблема в том, что мы требуем от себя не меняться.

Когда тело перестаёт справляться.

В своей практике я часто вижу одно и то же: женщина живёт против себя.

Жёсткие ограничения. Игнорирование усталости. Постоянное давление «надо». Хронический стресс приводит к повышению кортизола, что, как мы уже знаем, подавляет работу репродуктивной оси.

И в какой-то момент тело перестаёт выполнять даже базовые функции. Нарушается цикл. Пропадает энергия. Снижается настроение. Это может проявляться в виде аменореи (отсутствия менструаций), олигоменореи (редких менструаций), предменструального синдрома, болезненных месячных.

Это не «поломка». Это сигнал.

Организм не наказывает. Он защищает.

Если ресурсов недостаточно — он убирает то, что не критично для выживания. В том числе репродуктивную функцию.

Тело всегда выбирает жизнь. Даже если мы выбираем контроль.

Эндокринная система как язык тела.

Гормоны — это не про «женские проблемы». Это язык, на котором тело говорит с нами.

Сон, настроение, энергия, аппетит — всё связано. Всё — язык.

Когда мы не слышим сигналы, система не ломается сразу. Она сначала шепчет. Потом говорит громче. А потом — заставляет остановиться.

Когда начинается согласие.

Есть момент, который я вижу снова и снова.

Когда женщина перестаёт воевать с телом — меняется не только её здоровье. Меняется её присутствие.

Движение становится мягче. Жесты — спокойнее. Взгляд — увереннее.

Это не про внешний вид. Это про внутреннее согласие.

Одежда в этот момент перестаёт быть способом спрятаться или исправить. Она становится продолжением. Способом

быть в контакте с собой.

Практика: начать с благодарности.

Иногда самый сложный шаг — самый простой.

Остановиться. И заметить, что тело уже делает для вас.

Сердце бьётся. Лёгкие дышат. Ноги несут. Руки создают.

Глаза видят.

Без оценки. Без условий.

Практика благодарности имеет под собой научную основу: она активизирует парасимпатическую нервную систему (отдых и восстановление) и снижает уровень кортизола.

Попробуйте сегодня написать телу несколько строк. Не о внешности. О функции. О поддержке.

Иногда именно с этого начинается восстановление отношений.

Вопрос, который меняет всё.

Закончите фразу:

«Моё тело для меня — это...»

Не думайте долго. Первый ответ — самый честный.

В нём уже есть правда. И с неё начинается движение.

Резюме главы

- Тело — единственный дом, в котором мы живём всю жизнь. Отношения с ним строятся не на контроле, а на контакте.
- Работа репродуктивной системы управляется гипоталамо-гипофизарно-яичниковой осью. На неё влияют стресс, питание, сон, эмоции.
- Хронический стресс повышает кортизол, который подавляет выработку гормонов, регулирующих цикл.
- Менструальный цикл — не помеха, а ритм, в котором живёт женский организм. Его норма — диапазон, а не жёсткая цифра.
- Четыре фазы цикла — четыре разных состояния женщины. Проблемы начинаются, когда мы требуем от себя быть одинаковыми в каждой из них.
- Сигналы тела (нарушения цикла, усталость, боль) — не поломки, а защита. Тело всегда выбирает жизнь, даже когда мы выбираем контроль.
- Восстановление начинается с простого шага — благодарности телу за то, что оно уже делает. Это активирует парасимпатическую нервную систему и снижает уровень стресса.

Практическое задание к главе 1.

В течение ближайшей недели каждый вечер уделяй 5 минут тому, чтобы записывать в дневник (или заметки в телефоне) ответы на три вопроса:

1. Какой сегодня была моя энергия (высокая, средняя, низкая)?
2. Какие эмоции преобладали?
3. Что я сегодня делала для своего тела?

Дополнительно: отметь, был ли сегодня стрессовый момент, и как тело на него отреагировало. Это поможет увидеть связь между событиями, эмоциями и телесными сигналами.

Если знаешь, на какой день цикла приходится сегодня, отметь это. Через месяц ты увидишь закономерности и начнёшь лучше понимать свой ритм.

Глава 2. Язык тела: как оно с нами разговаривает.

Тело не молчит.

Мы привыкли думать, что тело — это просто «носитель». То, что нужно кормить, одевать, иногда лечить. И всё.

Но тело говорит.

Каждый день. Каждую минуту.

Вопрос не в том, говорит ли оно. Вопрос в том — слушаем ли мы.

Способность чувствовать внутренние сигналы тела — сердцебиение, дыхание, напряжение мышц, голод, жажду — называется interoception. Это наш внутренний компас. Исследования показывают, что люди с более развитой interoception лучше понимают свои эмоции, быстрее восстанавливаются после стресса и принимают более осознанные решения.

Сигналы, которые мы игнорируем

Головная боль после долгого дня.

Напряжение в плечах.

Тяжесть в животе.

Чувство, что «всё валится из рук».

Мы привыкли это терпеть.

«Потом пройдёт».

«Надо потерпеть».

«Я просто устала».

Но тело не терпит. Оно сигналиит.

И чем дольше мы игнорируем, тем громче становятся сигналы.

Тело не предаёт

Нас пугают болезни, сбои, неполадки. Кажется, что тело «подводит».

Но тело никогда не предаёт.

Оно просто отражает то, что происходит внутри.

Если ему тяжело — оно сообщает.

Если его не слышат — оно повышает голос.

Если его долго игнорировать — оно останавливает.

Это не наказание. Это защита.

Как тело говорит с нами

У каждого оно звучит по-своему.

Кто-то чувствует усталость в ногах.

Кто-то — тяжесть в груди.

Кто-то — ком в горле.

Это не случайно.

Ноги — про движение, про опору.

Грудь — про то, что «ношу» в себе.

Горло — про то, что не могу сказать.

Психосоматическая медицина подтверждает: застойные явления, хронические зажимы часто связаны с подавленными эмоциями. Тело «запоминает» то, что психика не смогла переработать. Это не означает, что каждая болезнь — исключительно психологическая, но игнорировать связь между эмоциональным состоянием и телесными симптомами уже невозможно.

В основе этой связи лежит вегетативная нервная система. Её симпатический отдел отвечает за реакцию «бей или беги» (мобилизация, стресс), а парасимпатический — за «отдых и восстановление» (расслабление, пищеварение, сон). Когда мы находимся в хроническом стрессе, симпатика преобладает, и тело постоянно находится в состоянии боевой готовности. Это приводит к мышечным зажимам, нарушению

сна, проблемам с пищеварением.

Язык, который мы забыли

В детстве мы умели слышать тело.

Ребёнок не будет терпеть, если хочет есть или спать. Он просто скажет — громко, честно, сразу.

Потом нас научили терпеть.

«Потерпи».

«Не плачь».

«Не показывай слабость».

И мы отучились слышать.

Но язык никуда не делся. Он просто стал тише.

О чём говорит твоё тело прямо сейчас

Попробуй остановиться на минуту.

Не анализировать. Не исправлять. Просто почувствовать.

Где сейчас напряжение?

Где тяжесть?

Где дискомфорт?

И спроси себя: «О чём это место? Что оно пытается сказать?»

Иногда ответ приходит сразу.

Практика: заметить и записать

В течение дня, когда замечаешь телесный сигнал (усталость, напряжение, боль), просто отметь его.

Не пытайся убрать. Не критикуй.

Скажи себе: «Я замечаю, что мне сейчас тяжело в спине». Или: «Я чувствую сжатие в груди».

Без оценки. Просто наблюдение.

Это возвращает контакт.

Регулярное наблюдение за телесными сигналами улучшает интероцепцию и помогает быстрее распознавать стресс на ранних стадиях.

Тело — союзник, а не противник

Когда мы начинаем слышать, меняется всё.

Мы перестаём воевать. Перестаём игнорировать. Перестаём терпеть.

Мы начинаем реагировать.

Вовремя остановиться. Вовремя отдохнуть. Вовремя попросить помощи.

Тело становится не врагом, а проводником.

Ключевую роль в этом процессе играет блуждающий нерв (вагус) — главный нерв парасимпатической системы. Он связывает мозг с внутренними органами и отвечает за состояние покоя. Когда мы делаем глубокий вдох, замедляемся, чувствуем благодарность, мы активируем вагус, и тело получает сигнал: «Всё в порядке, можно расслабиться».

Вопрос к себе

«О чём моё тело говорит мне прямо сейчас?»

Попробуй услышать ответ.

Он может быть простым. Неожиданным. Давно забытым.

Но он твой.

Резюме главы

- Тело постоянно говорит с нами — через боль, напряжение, дискомфорт. Игнорировать эти сигналы — значит терять контакт с собой.
- Способность чувствовать внутренние сигналы называется interoception. Её можно и нужно развивать.
- Вегетативная нервная система управляет нашими реакциями: симпатика мобилизует, парасимпатика восстанавливает. Хронический стресс «застревает» в теле, создавая мышечные зажимы и нарушая работу органов.
- Психосоматическая медицина подтверждает связь между подавленными эмоциями и телесными блоками. Тело «запоминает» то, что психика не смогла переработать.
- Тело не предаёт. Оно защищает и отражает то, что происходит внутри.
- Каждая часть тела может указывать на определённую сферу жизни: ноги — опора, грудь — то, что носим в себе,

горло — то, что не можем сказать.

- Нас научили терпеть, но ребёнок внутри нас помнит, как слышать себя. Этот язык можно вернуть.
- Блуждающий нерв (вагус) — главный путь к расслаблению. Активировать его можно через глубокое дыхание, замедление и благодарность.
- Практика простого наблюдения за телесными сигналами без оценки возвращает контакт.
- Когда мы начинаем реагировать на сигналы тела вовремя, оно становится не врагом, а проводником.

Практическое задание к главе 2

Три раза в день (например, утром, днём и вечером) останавливайся на одну минуту и проводи «сканирование тела»:

- Закрой глаза.
- Мысленно пройдишь от макушки до пальцев ног.
- Отметь, где есть напряжение, дискомфорт, тяжесть.
- Просто отметь, без оценки.

После сканирования сделай три медленных, глубоких вдоха и выдоха, представляя, как с каждым выдохом напряжение уходит. Это простое упражнение активирует парасимпатическую нервную систему и снижает уровень стресса.

Дополнительно: если в течение дня ты замечаешь особенно сильный дискомфорт в какой-то области, попробуй задать себе вопрос: «Какая эмоция может стоять за этим ощущением?». Не ищи правильный ответ, просто позволь себе предположить. Это развивает связь между телом и эмоциями.

Проще, чем кажется

Хватит искать в трудностях знаки.
Не всё в этой жизни — послание свыше.
Иногда это просто последствия —
Того, как ты жил и как себя слышал.

Не судьба. Не рок. Не чей-то замысел.
Ты сам дошёл до этой черты.
Где усталость стала сильнее разума,
А «надо» — громче, чем «хочу» внутри.

Ты игнорировал. Терпел. Отмахивался.
Сжимал зубы, когда нужно было остановиться.
И тело сначала молчало. Потом просило.
А потом — перестало с тобой церемониться.

Боль — это не кара.
Но и не случайность.

Это момент, где больше нельзя
Жить против себя
И делать вид, что справляешься.

Нет тайны. Нет мистики. Нет оправданий.
Есть только честный, почти неудобный ответ:
Ты долго не был на своей стороне —
И вот к чему это привело.

Но в этом и выход.

Потому что если ты сам себя сюда привёл,
Значит, ты же можешь
Отсюда выйти.

Глава 3. Гормоны и эмоции: ты не «слишком», ты живая

Ты не изменилась — ты в фазе

Одна из самых частых фраз, которую я слышу:
«Я не понимаю, что со мной происходит».

Вчера было легко.
Сегодня — раздражает всё.
Вчера хотелось общаться.

Сегодня — закрыться и никого не видеть.

И первое, что делает женщина — начинает сомневаться в себе.

«Со мной что-то не так».

«Я слишком чувствительная».

«Я не справляюсь».

Но правда в том, что чаще всего с тобой всё как раз так.

Ты не изменилась. Ты просто в другой фазе.

Эмоции — это не слабость

Нас долго учили, что стабильность — это когда ты всегда одинаковая. Спокойная. Уравновешенная. Предсказуемая.

Но женская природа — не про «всегда одинаково». Она про изменение.

И эмоции — это не сбой системы. Это её часть.

Раздражение может быть сигналом усталости.

Слёзы — способом разрядки.

Тревога — маркером перегрузки.

С точки зрения нейробиологии, наши эмоции тесно связаны с работой нейромедиаторов — химических веществ, передающих сигналы между нервными клетками. Серотонин влияет на настроение и чувство удовлетворённости, дофамин — на мотивацию и удовольствие, окситоцин — на привязанность и доверие. Уровень этих веществ колеблется в зависимости от фазы цикла, стресса, питания, сна. Поэтому твоё эмоциональное состояние — не прихоть, а сложный биохимический процесс.

Это не значит, что нужно «тонуть» в эмоциях. Но и подавлять их — значит терять контакт с собой.

Гормоны — не враги

Есть устойчивый миф: «Это всё гормоны». Обычно он звучит как обвинение. Как будто гормоны — это что-то, что мешает жить.

Но гормоны — это не помеха. Это механизм.

Эстроген даёт энергию, ясность, желание действовать.

Прогестерон — замедляет, помогает углубиться, почувствовать.

Это не хорошо и не плохо. Это ритм.

Кроме того, на наше состояние влияют и другие гормоны: кортизол (гормон стресса) мобилизует организм в опасной ситуации, но в хроническом режиме истощает; мелатонин регулирует сон; инсулин — уровень сахара в крови, что напрямую сказывается на настроении и аппетите.

Проблема начинается тогда, когда мы требуем от себя быть одинаковыми в разных состояниях.

Когда «слишком» — это на самом деле «много внутри»

Фраза «я слишком эмоциональная» часто означает совсем другое:

слишком долго терпела,
слишком много держала в себе,
слишком мало позволяла себе быть настоящей.

И тогда любая эмоция начинает казаться чрезмерной.

Но дело не в её силе. А в том, что она накопилась.

С точки зрения психологии, подавление эмоций — это не решение. Оно создаёт внутреннее напряжение, которое всё

равно найдёт выход — через тело, через срывы, через ухудшение самочувствия. ПМС, например, часто воспринимается как «гормональная буря», но исследования показывают, что его интенсивность связана не только с уровнем гормонов, но и с тем, насколько женщина позволяет себе проживать эмоции в течение цикла.

Контакт вместо контроля

Когда эмоции становятся неудобными, первая реакция — их контролировать. Сдержаться. Подавить. «Взять себя в руки».

Но контроль не решает. Он просто откладывает.

Контакт — это другое.

Это когда ты можешь сказать себе:

«Сейчас мне тяжело».

«Сейчас я злюсь».

«Сейчас мне нужно побыть одной».

Без оценки. Без «это неправильно».

И именно в этот момент напряжение начинает снижаться.

С нейробиологической точки зрения, когда мы называем эмоцию словами, мы активируем префронтальную кору — «думающий» мозг, который помогает успокоить амигдалу — центр страха и тревоги. Это снижает уровень кортизола и включает парасимпатическую нервную систему.

Что на самом деле помогает

Не «перестать чувствовать».

А начать замечать:

в какие дни тебе легче,
когда появляется усталость,
когда хочется уединения,
когда — наоборот, контакта.

Это не слабость. Это навигация.

Когда ты понимаешь свои состояния, жизнь становится не борьбой, а процессом.

Когнитивно-поведенческая терапия учит нас отслеживать не только эмоции, но и автоматические мысли, которые их запускают. Часто за раздражением стоит мысль «я не справляюсь», за тревогой — «а что, если...». Осознание этих мыслей — первый шаг к тому, чтобы не отождествляться с

ними.

Практика: карта себя

Попробуй в течение одного цикла просто наблюдать за собой. Без попытки изменить.

Отмечай:

уровень энергии,
настроение,
желание общения или уединения,
реакции на привычные ситуации.

Если хочешь углубиться, добавь графу «автоматические мысли». Например, в день, когда ты чувствуешь тревогу, запиши, какие мысли приходят в голову. Просто заметь их, не оценивая.

Через месяц ты увидишь закономерность. И это знание даст гораздо больше, чем любая жёсткая дисциплина.

Главное, что стоит запомнить

Ты не «слишком».

Ты не «нестабильная».

Не «сложная».

Не «неудобная».

Ты — живая.

А живая — значит меняющаяся.

Твой организм — сложная, тонко настроенная система. Он реагирует на внешние обстоятельства, на твои мысли, на твоё отношение к себе. И если научиться с ним сотрудничать, он станет не врагом, а союзником.

Вопрос к себе

Закончите фразу:

«Когда я чувствую сильные эмоции, я обычно...»

Подавляю?

Обвиняю себя?

Или пытаюсь понять, что за этим стоит?

Ответ — это не приговор. Это точка, с которой начинается понимание.

Резюме главы

- Эмоциональная нестабильность часто — не сбой, а естественная смена фаз цикла. Ты не «слишком», ты просто в другой фазе.
- Наши эмоции имеют нейробиологическую основу: серотонин, дофамин, окситоцин, кортизол и другие гормоны и нейромедиаторы влияют на настроение, мотивацию, привязанность, стресс.
- Эмоции — не слабость, а сигналы: раздражение говорит об усталости, слёзы — о необходимости разрядки, тревога — о перегрузке.
- Гормоны — не враги, а механизм. Эстроген даёт энергию, прогестерон — замедление. Проблема в том, что мы требуем от себя одинаковости в разных состояниях.
- ПМС и другие циклические изменения — не патология, а часть нормы. Их интенсивность может усиливаться из-за подавления эмоций и хронического стресса.
- «Слишком» часто означает «накопилось». Эмоции становятся чрезмерными, когда их долго подавляли.
- Контакт с эмоциями важнее контроля. Признание своего состояния снижает напряжение и активирует префронтальную кору.
- Когнитивно-поведенческий подход учит отслеживать автоматические мысли, стоящие за эмоциями, и выбирать, ве-

ритель им или нет.

· Наблюдение за собой в течение цикла даёт больше, чем жёсткая дисциплина. Это навигация, а не борьба.

Практическое задание к главе 3

Заведи «Карту себя» — дневник наблюдений за своим циклом. В течение одного месяца каждый день отмечай:

— Уровень энергии (по шкале 1—10).

— Настроение (спокойствие, раздражение, грусть, радость).

— Желание общения (хочется быть с людьми или одной).

— Автоматические мысли: если эмоция была сильной, запиши, какие мысли крутились в голове.

В конце месяца посмотри на закономерности. Ты увидишь, что твои состояния цикличны, и перестанешь требовать от себя невозможного. А ещё заметишь, какие мысли чаще всего провоцируют сильные эмоции — и это станет точкой для дальнейшей работы.

Глава 4. Питание без насилия: как перестать воевать с едой

Еда — это не враг

С едой у многих женщин сложные отношения.

Мы делим продукты на «хорошие» и «плохие».

Ругаем себя за лишний кусок.

Обещаем «с понедельника начать заново».

И почти не замечаем, как обычная потребность становится источником напряжения.

Но еда — это не проблема. Проблема — в том, как мы к ней относимся.

С точки зрения физиологии, еда — это не только топливо. Это информация для каждой клетки нашего организма. То, что мы едим, влияет на выработку гормонов, работу нейромедиаторов, состояние кишечной микрофлоры, иммунитет и даже на то, как мы мыслим и чувствуем. Питание — это сложный диалог между телом и мозгом.

Откуда берётся борьба

Нас учили контролировать. Есть меньше. Выбирать «правильное». Не поддаваться желаниям.

И в какой-то момент питание перестаёт быть естествен-

ным процессом. Оно становится системой правил.

Где есть «можно». И есть «нельзя».

И чем жёстче эти границы — тем сильнее внутренний конфликт.

Исследования показывают, что жёсткие диеты и запреты приводят к эффекту «йо-йо»: вес колеблется, чувство вины растёт, а отношения с едой становятся всё более напряжёнными. Более того, хроническое ограничение может нарушать сигналы голода и насыщения, и тело перестаёт понимать, чего оно на самом деле хочет.

Запрет рождает срыв

Это почти всегда работает одинаково.

Ты запрещаешь себе сладкое. Держишься день. Два. Неделю.

А потом — срыв.

И не потому, что «нет силы воли». А потому, что тело не понимает крайностей.

Ему нужна стабильность. Достаточность. Регулярность.

Когда этого нет — оно начинает компенсировать.

С нейробиологической точки зрения, запреты повышают уровень дофамина — гормона предвкушения. Именно поэтому мы так сильно хотим «запретный плод». А когда наконец разрешаем себе его, дофамин падает, и мы можем съесть больше, чем реально хотели, пытаясь продлить удовольствие.

Голод — это не слабость

Есть физический голод. А есть эмоциональный.

Физический — про тело. Он нарастает постепенно, удовлетворяется любой едой, и после него нет чувства вины.

Эмоциональный — про состояние. Он возникает внезапно, требует конкретного продукта (чаще сладкого или жирного), и после него часто приходит стыд.

Иногда мы едим, потому что устали. Потому что напряжены. Потому что хочется тепла.

И это не ошибка. Это попытка справиться.

Исследования подтверждают: в состоянии стресса организм действительно тянется к высококалорийной пище, потому что она временно повышает уровень серотонина и дофамина, давая иллюзию облегчения. Проблема в том, что это облегчение кратковременное, а чувство вины и напряжение остаются.

Но если единственный способ заботы о себе — еда, она начинает брать на себя слишком много.

Почему «правильное питание» не работает

Потому что оно часто строится на контроле, а не на контакте.

Ты ешь «как надо», но не слушаешь себя.

Игнорируешь голод.

Игнорируешь насыщение.

Игнорируешь желания.

И в какой-то момент контроль заканчивается. А контакт так и не появился.

Доказательная медицина сегодня всё больше говорит о

том, что не существует единственного «правильного» питания для всех. То, что подходит одному, может быть вредно другому. Генетика, микробиом, образ жизни, состояние здоровья — всё это влияет на то, какая еда действительно полезна именно тебе.

Питание как диалог

Что меняется, когда ты начинаешь слушать тело?

Ты ешь, когда голодна.

Останавливаешься, когда достаточно.

Не потому что «так правильно», а потому что чувствуешь.

Ты начинаешь различать:

когда тебе нужна еда,

а когда — отдых,

тишина,

поддержка.

И еда перестаёт быть единственным ответом на всё.

Практика осознанного питания (mindful eating) учит нас именно этому: есть без отвлечений, замечать вкус, текстуру, сигналы насыщения. Исследования показывают, что та-

кой подход помогает снизить вес без диет, улучшить пищеварение и восстановить здоровые отношения с едой.

Можно ли есть всё?

Вопрос, который пугает. Кажется, что если «разрешить себе всё» — начнётся хаос.

Но чаще происходит обратное.

Когда исчезает запрет — исчезает и навязчивость.

Еда становится... просто едой.

Не наградой. Не наказанием. Не способом справиться с жизнью.

Конечно, это не означает, что можно питаться одними сладостями. Но когда у тебя есть контакт с телом, ты начинаешь замечать, что после тяжёлой, жирной пищи чувствуешь вялость, а после сбалансированной — лёгкость. Это внутренняя мудрость, которая возвращается, когда мы перестаем глушить её правилами.

Маленький, но важный сдвиг

Попробуй перед тем, как поесть, задать себе простой вопрос:

«Я сейчас действительно голодна?»

И если нет — второй вопрос:

«Чего мне на самом деле сейчас не хватает?»

Иногда ответ удивляет.

Не еды. А отдыха. Тепла. Паузы.

Этот простой приём помогает отличить физический голод от эмоционального и начать удовлетворять реальные потребности, а не заедать их.

Практика: вернуть чувствительность

На один день убери оценку еды. Не «полезно» / «вредно». Не «можно» / «нельзя».

Просто наблюдай:

когда ты голодна,
что выбираешь,
когда наедаешься.

Без критики. Без исправлений.

Это возвращает то, что мы потеряли — чувствительность к себе.

Можно пойти дальше и вести дневник питания, но не для подсчёта калорий, а для отслеживания связи между едой, настроением и самочувствием. Например: «После обеда чувствовала прилив энергии» или «Вечером съела шоколад, потому что устала». Это даёт ценную информацию, без чувства вины.

Главное, что стоит понять

Питание — это не про силу воли. Это про контакт.

Когда есть контакт — не нужно бороться.

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.