

A woman with curly brown hair is looking down at a plate of food. She is wearing a dark blue sweater. The plate contains a variety of vegetables, including broccoli, carrots, and a piece of white cheese. There is also a small round loaf of bread next to the plate. The background is dark and out of focus.

Евгения Никулина

**ГОЛОД, КОТОРЫЙ НЕ
УТОЛИТЬ ЕДОЙ**
**Психоаналитический взгляд
на булимию и переедание**

18+

Евгения Никулина

**ГОЛОД, КОТОРЫЙ
НЕ УТОЛИТЬ ЕДОЙ**

**Психоаналитический взгляд
на булимию и переедание**

«Автор»

2026

Никулина Е.

**ГОЛОД, КОТОРЫЙ НЕ УТОЛИТЬ ЕДОЙ Психоаналитический
взгляд на булимию и переедание / Е. Никулина — «Автор», 2026**

«Голод, который не утолить едой» — это книга о том, почему еда перестает быть просто едой и становится языком, на котором тело говорит о боли, одиночестве и невыносимых чувствах. Почему мы набрасываемся на еду в моменты стресса? Почему за чувством сытости следует чувство вины и желание очиститься? Почему некоторые из нас, повзрослев, продолжают искать в пище утешение, которого не получили в детстве? В книге вы узнаете: Как ранние отношения с матерью формируют наше отношение к еде на всю жизнь. Почему булимия — это война с внутренним «плохим» объектом, а компульсивное переедание — попытка заполнить зияющую дыру в душе. В чем секрет вторичной выгоды симптома и почему от него так трудно отказаться. Как психоаналитическая терапия помогает не просто перестать переедать, а обрести себя — живого, способного чувствовать без помощи еды. Книга адресована психологам, психотерапевтам, студентам психологических специальностей, а также всем, кто страдает от нарушений пищевого поведения

© Никулина Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Часть I. Клиническая картина: Взгляд вглубь	7
Глава 1. Корни проблемы: Мать, грудь и первая травма	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

ГОЛОД, КОТОРЫЙ НЕ УТОЛИТЬ ЕДОЙ Психоаналитический взгляд на булимию и переедание

Предисловие

«Когда я наконец замечаю, что уже съела целую пачку печенья, я чувствую не сытость, а только пустоту. И ненависть. К себе, к своему телу, к этому миру, который требует от меня быть совершенной. Тогда я иду в ванную... и мне становится легче, будто я избавилась не от еды, а от всей той грязи, что накопилась у меня внутри».

Это не выдумка. Это голос, который я слышала множество раз за время моей работы. Голос, полный боли, стыда и отчаяния. Но за этим голосом всегда стоит нечто большее — нерассказанная история, непрожитая травма, крик о любви, который не был услышан вовремя.

Эта книга родилась не в тишине, а из живого, иногда мучительного, но всегда вдохновляющего опыта встречи с теми, кто решился заглянуть вглубь себя. Она адресована не только моим коллегам — психологам, психотерапевтам, психиатрам, — но и всем, кто когда-либо чувствовал себя заложником собственного тела. Тем, кто просыпается ночью и идет к холодильнику, чтобы заглушить тревогу. Тем, кто после каждого приема пищи испытывает желание «очиститься» от того, что съел. Тем, кто потерял контроль над собой в отношениях с едой и больше не знает, где заканчивается голод и начинается боль.

Почему я решила написать эту книгу?

Традиционные подходы, которые учат «правильно питаться» или «следить за калориями», часто оказываются беспомощными. Они лечат симптом, но не причину. Они предлагают план, но игнорируют душу. А проблема нарушений пищевого поведения — это не проблема желудка, это проблема сердца. Или, если говорить языком психоанализа, проблема бессознательного.

Однако это не значит, что я отрицаю другие методы, которые помогают управлять симптомами. Я видела много пациентов, которым они дала опору, структуру и возможность взять пищевое поведение под контроль. Это важно и нужно.

За перееданием и булимией всегда стоят глубокие, часто неосознаваемые конфликты: невыплаканная боль, невысказанная злость, неутоленная жажда любви и принятия. Еда становится суррогатом материнской заботы, лекарством от одиночества, оружием в борьбе за контроль над собственной жизнью. Она превращается в язык, которым тело говорит то, что нельзя произнести словами.

В этой книге я приглашаю вас в увлекательное и порой пугающее путешествие — в глубины психики человека, страдающего нервной булимией или компульсивным перееданием. Мы разберем, как ранние отношения с матерью формируют наше отношение к еде на всю жизнь. Как нарушение границ «Я» ведет к тому, что тело становится ареной для сражений. Почему некоторые из нас, повзрослев, продолжают искать в пище утешение, которого не получили в детстве.

Я опираюсь на работы величайших умов психоанализа — Зигмунда Фрейда и Мелани Кляйн, Дональда Винникотта и Хайнца Кохута, Франсуазы Дольто и Джойс МакДугалл. Но я не буду перегружать вас сложной терминологией. Моя задача — не просто изложить теории, а показать, как они оживают в кабинете психотерапевта, как они помогают людям услышать голос своего тела и, наконец, заключить с ним мир.

О чем эта книга?

Мы вместе проследим путь от клинической картины болезни до ее бессознательных корней. Увидим, чем отличается булимия от компульсивного переедания и почему это важно для терапии. Обсудим неочевидные выгоды, которые человек получает от своего симптома, и то, почему так трудно от него отказаться. И, самое главное, я расскажу, как психоаналитическая терапия может помочь не просто перестать переедать, а найти себя — настоящего, живого, способного чувствовать, не прибегая к помощи еды.

Кому эта книга будет полезна в первую очередь?

Специалистам в области психического здоровья — она поможет углубить понимание клиентов с РПП и расширить терапевтический инструментарий.

Студентам и начинающим психологам — она послужит структурированным введением в сложный и многогранный мир психоаналитической концептуализации расстройств пищевого поведения.

Людям, страдающим от булимии или переедания, — я надеюсь, что мои слова станут для вас лучом света в темноте. Вы увидите, что ваша проблема имеет имя, у нее есть причины и, что самое важное, есть путь к исцелению. Вы не одни. И вы не «слабовольные» или «испорченные». Вы — люди, которые слишком долго пытались заполнить едой ту пустоту, которую можно заполнить только любовью — к себе, к жизни, к миру.

Родственникам и близким — чтобы вы научились видеть за симптомом не каприз и не слабость, а глубокую душевную боль и отчаянный призыв о помощи.

Нарушения пищевого поведения традиционно считались «женской» проблемой, и статистика действительно показывает, что женщины страдают чаще. Однако в последние десятилетия число мужчин с нарушениями пищевого поведения неуклонно растет. По данным исследований, компульсивное переедание встречается у мужчин и женщин почти с одинаковой частотой, а расстройства, связанные с образом тела (мышечная дисморфия, орторексия), все чаще диагностируются у мужчин.

Эта книга в основном фокусируется на женском опыте — потому что большинство моих пациентов составляют женщины, и потому что психоаналитическая литература по этой теме преимущественно женская. Но я призываю читателей-мужчин не чувствовать себя исключенными: глубинные механизмы — поиск контроля, регуляция аффектов через тело, нарушенные объектные отношения — универсальны. Терапия работает одинаково, независимо от пола.

Эта книга не даст вам магической диеты. Я не скажу, как быстро похудеть или как перестать срываться за один вечер. Я предлагаю нечто иное — я предлагаю понять. Потому что только через понимание приходит истинная свобода. Свобода жить, наслаждаясь едой, но не делая ее смыслом жизни. Свобода чувствовать себя в своем теле уютно и безопасно. Свобода быть собой — без масок, без страха и без боли.

Добро пожаловать на страницы этой книги. Надеюсь, она станет для вас не просто чтением, а настоящим диалогом — с автором, с психоанализом и, самое главное, с самим собой.

Часть I. Клиническая картина: Взгляд вглубь

Глава 1. Корни проблемы: Мать, грудь и первая травма

Когда мы слышим о булимии или компульсивном переедании, мы обычно представляем человека, который не может контролировать себя за столом. Он срывается, ест слишком много, а потом страдает от чувства вины. Мы думаем: «Ну, сила воли подкачала», «Надо просто взять себя в руки», «Это все неправильные пищевые привычки».

Но психоанализ смотрит глубже.

Итальянский психоаналитик Д. Марци сказала однажды очень важную вещь: *«Обед — это не просто обед, а грудь — это не просто грудь»*. Что это значит? А то, что за актом приема пищи всегда стоит нечто большее, чем физиологическая потребность. Еда — это всегда отношение. Отношение с тем, кто нас кормит, с миром, с самими собой. И корни этих отношений уходят в самое раннее детство — туда, где все только начинается.

Оральная фиксация: когда еда становится любовью

З. Фрейд был первым, кто обратил внимание на то, что первые полтора года жизни ребенка — это время, когда рот является главным инструментом познания мира и получения удовольствия. Он назвал этот период **оральной стадией** психосексуального развития.

Ребенок сосет грудь или бутылочку — и получает не только питание. Он получает тепло, контакт, чувство безопасности, первую форму любви. Сосание приносит ему удовольствие, которое З. Фрейд назвал «сексуальным» в широком смысле этого слова — то есть связанным с телесным наслаждением.

Что происходит, когда на этой стадии что-то идет не так?

Если мать кормит не вовремя, если она холодна, если она тревожна или, наоборот, слишком навязчива — ребенок может **зафиксироваться** на этой стадии. Его психика как бы «застревает» на оральном способе получения удовольствия и успокоения. И во взрослой жизни, сталкиваясь со стрессом, такая психика регрессирует — возвращается к этому самому простому, инфантильному способу справиться с тревогой: съесть.

Это не значит, что каждый, кто в детстве недополучил материнской ласки, обязательно станет булимиком. Речь о предрасположенности, о почве, на которой при определенных условиях может вырасти симптом.

К. Абрахам, ученик З. Фрейда, пошел дальше. Он заметил, что компульсивное переедание имеет двойной мотив. С одной стороны, это бессознательная жадность, стремление поглощать как можно больше. С другой — патологическая зависимость от орального объекта, то есть от еды как заменителя материнской любви. Он даже сравнивал такое поведение с алкоголизмом и наркоманией. И в этом есть глубокая правда: еда становится для человека тем же, чем для алкоголика становится бутылка. Способом уйти от реальности, заглушить боль, почувствовать себя «в порядке» хотя бы на мгновение.

Но что именно мы пытаемся поглотить, когда едим без остановки?

Инкорпорация: акт любви и уничтожения

В психоанализе есть понятие **инкорпорация** — это фантазия о том, что можно взять объект внутрь себя, поглотить его. И у этого действия есть три глубинных смысла:

Первый. Получение удовольствия от того, что объект проникает внутрь. Это телесное наслаждение, близкое к эротическому.

Второй. Уничтожение объекта. Когда мы поглощаем что-то, мы его «убиваем», делаем частью себя. Это способ справиться с тем, что объект отделен от нас, недоступен, неуправляем.

Третий. Присвоение качеств объекта. Поглощая, мы как бы впитываем в себя то, чем обладает объект. Это первая форма идентификации — «я становлюсь тем, что я съедаю».

Вот почему еда у людей с нарушениями пищевого поведения никогда не бывает просто едой. Это всегда символический акт. Это попытка проглотить любовь, которая не была дана. Или уничтожить ненавистную мать, которая слишком контролирует. Или присвоить себе силу, которой у тебя нет.

З. Фрейд в своей знаменитой работе «Печаль и меланхолия» описал, как утрата любимого объекта приводит к тому, что человек бессознательно поглощает этот объект, делает его частью себя. Но поскольку отношения с этим объектом были сложными, амбивалентными — любовь и ненависть шли рука об руку, — то после поглощения наступает не облегчение, а чувство вины и злость.

Этот конфликт и есть сердце булимического цикла.

Вот как это работает.

Булимический цикл: война с объектом внутри

Представьте себе женщину, которая только что поругалась с матерью. Мать была критична, холодна, требовательна. Женщина чувствует себя ничтожной, брошенной, пустой. Она не может выразить свою злость — мать все равно не поймет. Она не может просто успокоиться — внутри слишком много боли.

И тогда она идет к холодильнику. Она ест — быстро, жадно, не чувствуя вкуса. Она пытается **заполнить** эту дыру внутри, пытается **проглотить** ту любовь и принятие, которых ей не хватило. На мгновение наступает эйфория. Еда — это мать. Любящая, теплая, доступная. Объект любви теперь внутри.

Но это длится недолго. Потому что вместе с любовью внутри оказывается и ненависть. Амбивалентность становится невыносимой. И тогда наступает следующий этап: очищение. Рвота, слабительное, изнурительные тренировки. Это попытка **изгнать** тот же объект, который теперь стал «плохим», ядовитым, контролирующим. Это способ сказать: «Ты не можешь быть внутри меня, ты меня отравляешь. Убейся!»

Французский психоаналитик Ж. Лапланш писал, что именно в работе «Печаль и меланхолия» З. Фрейд впервые показал, как оральное поглощение становится центральным механизмом при утрате значимого объекта. Мы регрессируем на оральную стадию, потому что это самый древний, самый примитивный способ справиться с потерей.

Клинический пример

Ко мне на терапию пришла девушка, назовем ее Анной. Каждый раз после разговора с матерью по телефону у нее случался приступ обжорства, а затем рвота. Мы начали исследовать, что происходит в эти моменты. Анна рассказывала, что мать постоянно дает ей советы, критикует ее внешность, работу, выбор партнера. Анна чувствует себя маленькой и беспомощной. Ее переполняет злость, но она не может сказать матери: «Оставь меня в покое!» — потому что боится ее потерять.

Тогда она «съедает» эту критику — в прямом смысле. Она поглощает еду, как будто поглощает материнские слова, делая их частью себя. Но они не перевариваются. Они отравляют. И тогда она их «извергает» через рвоту. Это не просто очищение организма — это символическое освобождение от той части матери, которая внутри нее причиняет боль.

Так булимия становится не просто расстройством питания. Она становится языком. Языком тела, которое говорит то, что не может сказать рот.

«Хорошая» и

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.