

ПСИХОЛОГ
ЛЮБИМОВА ОЛЕСЯ



ДЕТСКАЯ ТРАВМА *и* ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ

КАК ПРОШЛЫЙ ОПЫТ
ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ

Пойми истоки
эмоционального
переедания



Первый шаг
к свободе
от РПП

ПОНЯТЬ
ПРИЧИНЫ –
ВЕРНУТЬ СЕБЕ
жизнь

ГЛУБОКОЕ ПОНИМАНИЕ • ОСОЗНАННОСТЬ • ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Олеся Любимова

**Детская травма и
эмоциональное переедание.
Как прошлый опыт влияет
на отношения с едой**

*<https://litres.ru/74314122>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Книга о том, как опыт детства может влиять на наши отношения с едой уже во взрослом возрасте.

Почему после тревоги хочется есть? Почему бывает трудно почувствовать голод и насыщение, понять собственные желания, заметить злость или усталость раньше, чем возникает переедание?

Автор разбирает, как формируются эти внутренние механизмы и почему еда со временем может становиться способом успокоиться, получить удовольствие, заглушить чувства или позаботиться о себе.

Эта книга не о поиске виноватых в прошлом. Родители не обязательно были плохими. Важно другое: какой вывод о себе когда-то сделал ребенок и как этот вывод продолжает влиять на взрослого человека.

Книга поможет посмотреть на эмоциональное и компульсивное переедание не как на отсутствие силы воли, а как на способ справляться с внутренними состояниями — и лучше понять, что на самом деле стоит за отношениями с едой.

Олеся Любимова

Детская травма и

эмоциональное переедание.

Как прошлый опыт влияет на отношения с едой

Введение

Когда еда становится способом справляться с прошлым

Я долго думала о том, как говорить о связи расстройств пищевого поведения и детской травмы так, чтобы не свести всё к простой формуле: «вас недолюбили в детстве — поэтому вы переедаете».

Это было бы слишком просто. И часто неправда.

Не каждый человек с расстройством пищевого поведения пережил тяжелую травму. И не каждый человек, переживший тяжелое детство, сталкивается с проблемами в отношениях с едой. Но в своей работе я снова и снова вижу другое: то, как человек сегодня обращается с едой и собственным телом, иногда невозможно до конца понять, если не посмотреть на то, как когда-то он научился обращаться со своими чувствами.

Что происходило, когда вам было страшно?

Можно ли было плакать?

Что случалось, если вы злились?

Замечали ли взрослые, что вам плохо?

Можно ли было просить о помощи, отказываться, быть недовольным, хотеть большего, занимать место, привлекать внимание?

А главное — что вы делали со своими чувствами, если рядом не было человека, который помогал их выдерживать?

Ребенок не умеет сам регулировать всё, что с ним происходит. Этому он постепенно учится в отношениях со взрослыми. Сначала кто-то другой успокаивает его, замечает его состояние, дает ему слова для переживаний, помогает понять, что происходит.

Но бывает иначе.

«Не реви».

«Ничего страшного не произошло».

«Не злись на маму».

«Хватит капризничать».

«Другим еще хуже».

«Ты же большая».

Иногда никаких подобных фраз вообще нет. Просто рядом нет человека, к которому можно прийти со своим страхом, стыдом, одиночеством или болью.

И ребенок приспособливается.

Он учится не чувствовать. Терпеть. Отвлекаться. Быть

удобным. Не просить. Уходить в фантазии. Контролировать себя. Или искать то, что хотя бы ненадолго меняет внутреннее состояние.

Одним из таких способов может стать еда.

Еда действительно умеет многое.

Она дает удовольствие. Успокаивает. Переключает внимание с переживаний на ощущения в теле. Заполняет время. Создает ощущение насыщенности и тяжести, когда внутри слишком пусто. Становится наградой после тяжелого дня. Помогает пережить одиночество. Иногда дает несколько минут, в которые от себя наконец ничего не нужно.

Поэтому фраза «просто перестань переедать» для человека с расстройством пищевого поведения может звучать примерно так же, как предложение просто отказаться от способа, которым он много лет помогал себе справляться с состояниями, которые иначе проживать не научился.

Да, этот способ может причинять вред.

Но когда-то он мог быть доступной помощью.

Мне кажется важным начать именно с этого, потому что отношение к себе сильно меняется, когда вместо вопроса «Что со мной не так?» появляется другой:

«Для чего мне это было нужно?»

Здесь начинается совсем другая работа.

Не борьба с едой. Не очередная попытка взять себя в руки. Не поиск идеального рациона, после которого наконец исчезнет желание переедать.

Начинается исследование собственной истории.

Например, женщина может годами считать себя безвольной из-за вечерних перееданий. Днем она прекрасно контролирует питание, работает, занимается детьми, решает чужие проблемы, выполняет обязательства. А вечером открывает холодильник и словно перестает управлять собой.

Если смотреть только на еду, проблема кажется очевидной: нужно научиться останавливаться.

Но если посмотреть чуть глубже, может обнаружиться совсем другая картина.

Весь день она живет практически без контакта с собой.

Устала — продолжает.

Злится — молчит.

Не хочет — соглашается.

Нуждается в помощи — делает сама.

Хочет побыть одна — остается доступной для всех.

К вечеру накоплено столько напряжения, что еда становится первым моментом за день, когда можно перестать что-либо выдерживать.

И тогда вопрос уже не только в том, как остановить переедание.

Вопрос в том, почему человек вообще живет так, что к вечеру ему необходимо от себя отключиться.

И вот здесь мы нередко приходим к детскому опыту.

Не обязательно к событиям, которые принято называть страшными. Детская травма не всегда выглядит как насилие,

потеря или катастрофа. Иногда снаружи семья выглядит совершенно обычной.

Ребенка кормили. Одевали. Водили в школу. Покупали подарки. Ездили отдыхать.

Но его чувства могли оставаться без ответа.

Он мог бояться родительского гнева. Мог рано научиться угадывать настроение матери. Мог чувствовать, что любовь нужно заслуживать хорошим поведением. Мог постоянно слышать замечания о внешности и весе. Мог расти рядом с эмоционально холодными взрослыми. Мог отвечать за настроение родителей. Мог привыкнуть к тому, что его желания создают окружающим проблемы.

Это тоже формирует человека.

И позднее мы можем увидеть взрослого, который совершенно не понимает, чего хочет. Которому сложно заметить усталость до полного истощения. Который чувствует вину, когда отдыхает. Не умеет злиться на других, зато прекрасно умеет злиться на себя. Терпит дискомфорт в отношениях, а вечером не может остановиться возле еды.

В этой книге я хочу говорить именно об этих связях.

Не искать виноватых в прошлом и не объяснять любую проблему родителями. Прошлое уже произошло. Но некоторые способы выживания, которые появились там, продолжают работать спустя десятилетия, хотя необходимость в них давно исчезла.

Их невозможно просто отнять у себя.

Сначала нужно понять, что именно они для нас делают.

Поэтому здесь будет много практической работы. Мы будем разбирать не только то, почему детский опыт способен влиять на пищевое поведение, но и то, как эта связь проявляется сейчас: в теле, в отношениях, в способности замечать свои потребности, выдерживать чувства, устанавливать границы и заботиться о себе.

Мы будем искать тот момент, когда появляется тяга к еде. Смотреть, что было перед ней.

Учиться замечать чувство раньше, чем оно превратится в почти автоматическое движение к холодильнику.

Разбираться, почему иногда человек прекрасно понимает причины своего переедания, но продолжает переедать.

И постепенно искать другие способы обращаться с тем, с чем раньше приходилось справляться при помощи еды.

Я не хочу, чтобы после этой книги у читателя появилось еще одно требование к себе: теперь нужно правильно проживать эмоции и никогда не заедать их.

Это снова была бы борьба.

Мне хочется другого.

Чтобы еда перестала быть единственным доступным ответом на внутреннюю боль.

Чтобы между чувством и действием постепенно появилось пространство.

И чтобы в этом пространстве человек наконец смог заметить себя.

Глава 1. Не плохие родители, а детские выводы

Когда мы начинаем говорить о детской травме, очень легко уйти в поиск виноватых. Если сейчас мне трудно, значит родители что-то сделали неправильно. Если я рос в хорошей семье, значит никакой детской травмы у меня быть не может.

Я не хочу рассматривать детский опыт таким образом.

Родители не обязательно были плохими. Более того, они могли очень любить ребенка, заботиться о нем и делать для него то, что умели и считали правильным.

Для меня важнее другое: не только то, что происходило в семье, но и то, какой вывод из происходящего сделал ребенок.

У ребенка еще нет взрослого понимания причин чужого поведения.

Допустим, мама пришла с работы уставшая. Ребенок подходит к ней, хочет что-то рассказать, показать рисунок или просто получить внимание. Мама раздражается:

«Отстань от меня сейчас».

Взрослый человек способен добавить к этой ситуации множество объяснений. Мама устала. У нее был тяжелый день. Она плохо себя чувствует. Ей нужно двадцать минут тишины. Ее раздражение вообще может не иметь никакого отношения к ребенку.

Но ребенок не обязательно думает так.

Он может решить:

«Я мешаю».

Или:

«Со мной неинтересно».

«Когда я чего-то хочу, я раздражаю других».

«Лучше не подходить».

«Мои потребности слишком много».

Одна такая ситуация сама по себе еще не определяет дальнейшую жизнь. Но если похожий опыт повторяется или попадает в особенно чувствительное место, вывод может закрепляться.

В другой семье отец может быть очень требовательным. Он искренне хочет, чтобы ребенок вырос самостоятельным, успешным, сильным. Поэтому редко хвалит и часто указывает на ошибки.

Получил четверку:

«А почему не пять?»

Занял второе место:

«Надо было лучше готовиться».

Сделал что-то хорошо:

«Можешь, когда хочешь».

Отец при этом может считать, что мотивирует ребенка и готовит его к взрослой жизни.

Но ребенок может услышать совсем другое:

«Я недостаточно хороший».

И дальше он начинает жить не с мыслью «мой отец был требовательным», а с внутренним ощущением, что с ним самим что-то не так.

Это важное различие.

Потому что детская психика часто объясняет происходящее через себя.

Ребенку сложно подумать: «Моя мама эмоционально закрытый человек, потому что ее саму никогда не учили проявлять чувства».

Гораздо проще почувствовать:

«Мама меня не обнимает, потому что я не заслуживаю нежности».

Ребенок не думает: «У папы проблемы с контролем собственной злости».

Он может решить:

«Папа кричит, потому что я плохой».

Он не думает: «Моя мама тревожная и поэтому пытается всё контролировать».

Он постепенно усваивает:

«Самому себе доверять нельзя».

Именно поэтому два ребенка могут вырасти в одной семье и вынести из нее совершенно разный опыт.

Один переживает родительскую строгость как понятные правила. Другой — как постоянное ощущение собственной неправильности.

Один спокойно перенесет занятость родителей. Другой будет чувствовать себя оставленным.

Здесь имеет значение не только событие. Имеет значение возраст ребенка, его темперамент, отношения с други-

ми взрослыми, повторяемость ситуации и множество других вещей.

Поэтому мне не очень близок вопрос: «Было ли мое детство достаточно плохим, чтобы считать его травматичным?»

Мне кажется полезнее спросить:

«Что я тогда понял о себе?»

И здесь могут обнаружиться очень знакомые вещи.

Я плохой.

Я недостаточно хороший.

Я слишком много хочу.

Я всем мешаю.

Чтобы меня любили, нужно быть удобным.

Нельзя злиться.

Нельзя расстраивать других.

Нужно заслужить любовь.

Мои чувства никому не нужны.

Если я ошибусь, меня отвергнут.

Я должен справляться сам.

Со мной что-то не так.

Ребенок вырастает, а эти выводы не исчезают автоматически.

В тридцать или сорок лет человек уже может прекрасно понимать, что мама была уставшей, отец был тревожным, родители сами выросли в сложных семьях и вообще делали всё, что могли.

На уровне головы он всё понимает.

Но внутри продолжает жить по старым правилам.
И это можно увидеть в самых обычных ситуациях.
Человек не просит помощи, хотя ему тяжело.

Соглашается, хотя хочет отказаться.

Испытывает сильную тревогу после чужого недовольства.

Не может спокойно совершить ошибку.

Стыдится отдыхать.

Старается быть полезным, чтобы чувствовать свою ценность.

Не понимает собственных желаний.

Чувствует вину, когда выбирает себя.

А иногда вся эта внутренняя жизнь начинает проявляться в отношениях с едой.

Как детский вывод может оказаться связан с расстройством пищевого поведения

Представим девочку, которая довольно рано усвоила:
«Я должна быть хорошей».

Хорошая девочка не злится. Не спорит. Не расстраивает маму. Не создает проблем. Хорошо учится. Помогает. Терпит.

Она становится взрослой женщиной.

И продолжает быть хорошей.

На работе ей неудобно отказать коллеге.

Дома она делает больше, чем хочет.

В отношениях старается не конфликтовать.

Если злится, быстро находит объяснение, почему другой

человек «на самом деле ничего плохого не сделал».

Если устала, говорит себе, что нужно еще немного потерпеть.

А вечером переедает.

И очень легко решить, что проблема этой женщины — отсутствие контроля над едой.

Но весь ее день построен на контроле.

Возможно, переедание становится единственным местом, где этот контроль наконец рушится.

После этого включается другой знакомый механизм:

«Опять не смогла».

«У меня нет силы воли».

«Нормальные люди умеют остановиться».

«Со мной что-то не так».

И старый детский вывод получает новое подтверждение.

Когда-то было:

«Я плохая».

Теперь:

«Я плохая, потому что опять переела».

Так расстройство пищевого поведения может встраиваться в уже существующее отношение человека к себе.

Еда становится не причиной этого отношения, а местом, где оно особенно хорошо видно.

Когда проблема не в еде

Если человек глубоко убежден, что его ценность зависит от того, насколько хорошо он справляется, снижение веса

легко превращается еще в один экзамен.

Получилось соблюдать питание — я хороший.

Переел — плохой.

Вес снизился — молодец.

Вес увеличился — опять всё испортил.

Поэтому некоторые люди относятся к собственному телу практически так же, как когда-то значимые взрослые относились к ним.

Требуют.

Контролируют.

Сравнивают.

Ругают за ошибки.

Не интересуются состоянием.

Не спрашивают: «Что с тобой сейчас происходит?»

Спрашивают:

«Почему ты опять не можешь нормально себя вести?»

И человек может годами пытаться решить проблему переедания тем же способом, которым когда-то пытался заслужить принятие: стать лучше.

Лучше контролировать себя.

Лучше питаться.

Лучше выглядеть.

Меньше весить.

Наконец стать таким, к которому невозможно придраться.

Но если внутри остается убеждение «со мной что-то не так», планка просто передвигается.

Можно похудеть и продолжить ненавидеть тело.

Можно научиться контролировать питание и начать панически бояться нарушить правила.

Можно добиться желаемого веса и обнаружить, что чувство собственной недостаточности никуда не исчезло.

Потому что оно никогда не было только про вес.

Родителей можно любить и одновременно признавать свой опыт

Иногда человеку очень трудно смотреть в эту сторону именно потому, что он любит родителей.

«У меня прекрасная мама».

«Отец для нас всё делал».

«Нас никогда не били».

«У других было гораздо хуже».

И всё это может быть правдой.

Не обязательно превращать родителей в плохих людей, чтобы признать: какие-то ситуации в детстве были для меня болезненными.

Эти две вещи вполне могут существовать одновременно.

Мама могла любить и не уметь выдерживать детскую злость.

Отец мог заботиться и быть чрезмерно критичным.

Родители могли стараться дать ребенку хорошее будущее и при этом не замечать его эмоциональных потребностей.

Можно понимать причины их поведения и одновременно исследовать последствия этого поведения для себя.

Нам вообще не обязательно выносить родителям приговор.

Нам нужно понять себя.

Потому что изменить прошлое мы не можем. Зато можем постепенно пересматривать выводы, которые когда-то сделали о себе.

Упражнение. Какой вывод я сделал о себе?

Вспомните несколько ситуаций из детства, которые почему-то до сих пор остаются в памяти.

Не обязательно искать самое страшное событие. Иногда гораздо больше материала дают совершенно бытовые эпизоды.

Вас отругали.

Не заметили.

Сравнили с другим ребенком.

Не разрешили плакать.

Высмеяли.

Не защитили.

Похвалили только за результат.

Рассердились, когда вы отказались.

Не отреагировали, когда вам было страшно.

Теперь попробуйте ненадолго отложить взрослые объяснения.

Не нужно пока думать:

«Мама просто устала».

«Отец хотел как лучше».

«У родителей не было денег».

«Они сами росли в тяжелое время».

Всё это можно вернуть позже.

Сейчас попробуйте посмотреть на ситуацию глазами того ребенка.

Что произошло?

Что вы тогда чувствовали?

Чего вам хотелось от взрослого?

Чего вы не получили?

И самое важное:

Какой вывод о себе вы могли тогда сделать?

Не о родителях.

О себе.

Возможно:

«Я плохой».

«Меня нельзя любить просто так».

«Мои желания мешают другим».

«Я должен быть удобным».

«Мне нельзя злиться».

«Если я буду собой, меня отвергнут».

«Нужно всё делать идеально».

«Нельзя никому доверять».

«Я должен справляться один».

А теперь задайте себе еще один вопрос:

Где я продолжаю жить так, будто этот вывод до сих пор является правдой?

Не торопитесь связывать найденное с едой.

Сначала просто посмотрите, насколько старое правило присутствует в вашей сегодняшней жизни.

А уже потом мы будем разбираться, какое место в этой системе заняла еда.

Потому что прежде чем пытаться убрать переедание, важно понять, от чего именно оно столько лет помогало вам защищаться.

Глава 2. Когда чувства становятся неудобными

В первой главе мы говорили о выводах, которые ребенок делает о себе. «Я плохой», «я мешаю», «нужно быть удобным», «нельзя расстраивать других», «со мной что-то не так».

Но одного вывода недостаточно. Ребенку еще приходится как-то жить с чувствами, которые возникают внутри.

Он злится, когда с ним поступают несправедливо. Боится, когда взрослые кричат. Обижается, когда его не замечают. Ревнует. Завидует. Скучает. Чувствует одиночество. Хочет внимания.

И далеко не в каждой семье для всего этого находится место.

Представим обычную ситуацию.

Ребенок злится на маму и говорит:

«Я тебя ненавижу».

Мама обижается:

«После всего, что я для тебя делаю? Как тебе не стыдно

такое говорить матери?»

Ребенок получает сразу два переживания.

Первое — злость.

Второе — ощущение, что сама эта злость делает его плохим.

И второе постепенно может стать гораздо тяжелее первого.

Злиться хочется, но злиться нельзя.

Тогда приходится что-то делать уже не с причиной злости, а с самой злостью.

Подавить ее.

Отвлечься.

Сделать вид, что всё нормально.

Обвинить себя.

А иногда — поесть.

Мы не рождаемся с умением обращаться со своими чувствами

Маленький ребенок не знает, что с ним происходит.

Он просто чувствует.

Ему страшно — он плачет.

Злится — кричит.

Расстроен — приходит к взрослому.

Постепенно благодаря отношениям с близкими людьми ребенок начинает понимать собственные состояния.

«Ты испугался».

«Тебе обидно».

«Ты очень разозлился».

«Ты расстроился, потому что хотел остаться».

Взрослый как будто помогает ребенку перевести ощущения внутри в понятный язык.

Со временем ребенок начинает делать это сам.

Мне сейчас тревожно.

Я злюсь.

Мне одиноко.

Я устал.

Мне неприятно.

Мне хочется поддержки.

Это очень важный навык. Потому что когда я понимаю, что со мной происходит, у меня появляется возможность выбирать, что с этим делать.

Но представим другую ситуацию.

Ребенок расстроен.

Ему говорят:

«Хватит реветь из-за ерунды».

Он злится:

«Не смей со мной так разговаривать».

Бойтся:

«Что ты выдумываешь? Там нечего бояться».

Жалуется на усталость:

«А от чего ты устал? Ты весь день ничего не делал».

Не хочет обнимать родственника:

«Не выдумывай. Иди обними бабушку».

Ребенок постепенно получает довольно странное сообщение.

То, что я чувствую, не совсем правильно.

А иногда и сильнее:

Мне нельзя доверять тому, что я чувствую.

Когда человек перестает замечать себя

Взрослый человек может продолжать жить именно так.

Его спрашивают:

«Ты устала?»

«Да нет, нормально».

Хотя сил уже нет.

«Ты злишься?»

«Нет. Просто неприятно немного».

Хотя внутри всё кипит.

«Тебе хочется туда идти?»

«Мне всё равно».

Хотя совершенно не хочется.

Иногда на терапии человеку трудно ответить даже на простой вопрос:

«Что вы сейчас чувствуете?»

Он начинает рассказывать, что думает.

Объясняет ситуацию.

Анализирует другого человека.

Говорит, почему тот поступил именно так.

Но если снова спросить:

«А вы что чувствуете?»

возникает пауза.

«Не знаю».

И это «не знаю» иногда существует десятилетиями.

Человек может быть очень умным, хорошо понимать других людей, много читать о психологии и совершенно плохо замечать собственное состояние.

А тело при этом продолжает чувствовать.

Только теперь эти ощущения могут восприниматься как непонятное внутреннее напряжение.

Тяжесть.

Пустота.

Комок в груди.

Раздражение.

Тревога.

Ощущение, что «что-то не так».

И в этот момент может появиться желание поесть.

«Я просто хочу что-нибудь вкусное»

Часто тяга к еде вообще не ощущается как попытка справиться с эмоцией.

Человек не думает:

«Мне сейчас одиноко, поэтому я хочу шоколад».

Он просто идет на кухню.

Или открывает приложение доставки.

Или начинает искать глазами что-нибудь вкусное.

Причем физического голода может почти не быть.

Иногда человек только недавно поел.

Но внутри появляется очень конкретное ощущение:
«Хочу чего-нибудь».

Не нормальной еды.

Именно чего-нибудь вкусного.

Это важный момент.

Не потому, что желание вкусной еды обязательно означает эмоциональный голод. Конечно нет. Мы имеем право есть ради удовольствия.

Но если подобная тяга регулярно появляется в определенных состояниях, ее стоит исследовать.

Что было за десять минут до нее?

А за полчаса?

Может быть, вы получили неприятное сообщение.

Поговорили с матерью.

Поссорились с партнером.

Увидели фотографию человека, с которым сравнили себя.

Провели весь день в напряжении.

Согласились на то, чего не хотели.

Вам отказали.

Вас раскритиковали.

Вы почувствовали себя ненужным.

Иногда между событием и едой проходит совсем немного времени.

Но человек не замечает эмоциональную часть этой цепочки.

Он замечает только ее конец:

«Я хочу есть».

Еда понятнее чувств

У еды есть одно большое преимущество.

С ней всё понятно.

Если внутри неприятно, с этим еще нужно разбираться.

Почему мне плохо?

На кого я злюсь?

Почему мне так больно от этой фразы?

Чего я сейчас хочу?

Что делать с одиночеством?

А еда дает конкретное действие.

Можно открыть холодильник.

Заказать пиццу.

Съесть шоколад.

Приготовить бутерброд.

Пока человек ест, внимание переключается.

Есть вкус.

Запах.

Текстура.

Сам процесс.

На какое-то время внутреннее переживание становится тише.

Потом может появиться тяжесть в животе. Сонливость. А иногда вина.

И тогда первоначальное чувство вообще теряется.

Допустим, до переедания женщина чувствовала сильную

обиду на мужа.

Но обиду она практически не заметила.

Она поела.

Переела.

Теперь ее мысли уже о другом:

«Зачем я столько съела?»

«Я опять поправлюсь».

«Завтра ничего сладкого».

«У меня совершенно нет контроля».

Получается интересная вещь.

Сначала было чувство, направленное наружу:

«Мне больно от того, как со мной поступили».

После переедания всё разворачивается внутрь:

«Со мной что-то не так».

И вместо разговора о том, что произошло в отношениях, начинается борьба с собой.

Иногда еда помогает не злиться

Злость особенно часто оказывается сложным чувством.

Многих детей учат, что злость сама по себе плохая.

Особенно если ребенок растет рядом со взрослым, чье недовольство страшно выдерживать.

Тогда безопаснее не замечать собственную злость.

Во взрослом возрасте это может выглядеть очень прилично.

Человек терпеливый.

Понимающий.

Не конфликтный.

Всегда старается посмотреть на ситуацию глазами другого.

Ему трудно предъявлять претензии.

Трудно говорить «нет».

Трудно сказать:

«Со мной так нельзя».

Но чувство от этого не исчезает.

Можно не разрешать себе злиться и всё равно испытывать злость.

Она остается в теле в виде напряжения, раздражения, беспокойства.

И вечером появляется еда.

Иногда человек переедает именно после тех дней, когда ему особенно много пришлось терпеть.

Иногда еда оказывается рядом с одиночеством

Есть другое состояние, которое бывает сложно даже назвать.

Не просто «мне скучно».

А ощущение внутренней пустоты.

Когда хочется, чтобы кто-то был рядом.

Чтобы заметили.

Поговорили.

Обняли.

Поинтересовались.

Но просить об этом человек может не уметь.

Если когда-то потребность в близости часто оставалась без ответа, со временем можно научиться вообще ее не предъявлять.

«Мне никто не нужен».

«Я прекрасно справляюсь сама».

«Не люблю ни от кого зависеть».

И всё действительно может выглядеть именно так.

До вечера.

До выходных.

До момента, когда вокруг становится тихо.

Тогда вдруг хочется что-нибудь съесть.

И еда оказывается очень удобной компанией.

Она доступна.

Она предсказуема.

Ее не нужно просить остаться.

Она не откажет.

Не скажет, что сейчас занята.

Не посмеется над потребностью.

Не потребует ничего в ответ.

Конечно, человек не думает обо всем этом, когда берет очередной кусок.

Но если начать внимательно исследовать эпизоды передания, иногда за ними обнаруживается именно это:

«Мне было очень одиноко».

А потом появляется стыд

Проблема в том, что облегчение обычно длится недолго.

Особенно если человек много лет находится в конфликте со своим весом и телом.

После еды приходит стыд.

И тогда возникает знакомое:

«Опять».

«Почему я не могу есть как нормальный человек?»

«У меня нет силы воли».

«Я отвратительно себя чувствую».

И здесь мы снова встречаемся с теми выводами, о которых говорили в первой главе.

Если внутри уже давно живет ощущение «я плохой», переживание становится прекрасным доказательством этой идеи.

Человек как будто снова получает подтверждение тому, во что и так привык верить.

Не «мне сейчас было тяжело и я воспользовался знакомым способом справиться».

А:

«Я слабый».

Это совершенно разные способы посмотреть на один и тот же эпизод.

Первый позволяет исследовать.

Второй заставляет наказывать себя.

Упражнение. Что происходило до еды?

В течение ближайшей недели не пытайтесь специально исправлять свое пищевое поведение.

Для начала попробуйте его увидеть.

Если появляется сильная тяга к еде, особенно когда физического голода почти нет, не запрещайте себе есть.

Просто остановитесь буквально на минуту.

Спросите себя:

Что происходило со мной последние полчаса?

С кем я разговаривал?

О чем думал?

Что произошло прямо перед тем, как мне захотелось есть?

Есть ли сейчас какое-нибудь ощущение в теле?

Грудь.

Горло.

Живот.

Плечи.

Челюсть.

Не нужно сразу правильно называть эмоцию.

Можно начать с тела.

«Давит в груди».

«Сжало горло».

«Напряжен живот».

«Хочется свернуться».

«Тяжело дышать».

А потом попробовать закончить одну фразу:

«Если бы это ощущение могло говорить, оно бы сказало...»

Не анализируйте ответ.

Запишите первое, что приходит.

«Отстаньте от меня».

«Мне страшно».

«Я больше не могу».

«Пожалейте меня».

«Я злюсь».

«Мне одиноко».

«Я устала».

«Я не хочу».

После этого вы всё еще можете поесть.

Задача упражнения не в том, чтобы остановить вас возле холодильника.

Если превратить его в очередной способ запретить себе еду, мы снова окажемся в старой системе контроля.

Сейчас задача другая.

Начать замечать то, что раньше происходило слишком быстро.

Событие.

Чувство.

Телесная реакция.

Тяга.

Еда.

Постепенно между этими точками начинает появляться связь.

И тогда вместо одного большого и непонятного «я опять хочу есть» возникает гораздо более сложная картина.

Иногда я действительно голоден.

Иногда хочу получить удовольствие от еды.

А иногда мне больно, страшно, одиноко или я очень зол.

И если раньше на все эти состояния существовал практически один ответ — еда, то теперь мы можем начать искать другие.

Но для этого сначала придется вернуть себе способность замечать собственные чувства.

Глава 3. Когда потребности приходится заменять едой

В предыдущей главе мы говорили о чувствах, которые человек может перестать замечать. Но за чувствами обычно стоит еще кое-что — потребность.

Если мне одиноко, возможно, мне нужна близость. Если я злюсь, возможно, мои границы нарушены. Если я обижен, мне могло не хватить внимания или поддержки. Если я истощен, мне нужен отдых.

Для взрослого человека эта связь кажется довольно понятной. Но ребенок не рождается с умением замечать свои потребности и тем более самостоятельно их удовлетворять. Сначала ему нужен другой человек.

Ребенок плачет — взрослый пытается понять, что случилось. Он устал, испугался, проголодался, хочет на руки, перевозбуждился. Постепенно из таких повторяющихся ситуаций формируется важное внутреннее знание: со мной что-то происходит, это можно заметить, понять и на это можно

как-то ответить.

Но бывает и по-другому.

Ребенок хочет внимания, а взрослый занят. Хочет побыть рядом, а ему говорят идти играть самостоятельно. Не хочет оставаться с кем-то, но его убеждают, что ничего страшного нет. Устал, но должен закончить начатое. Не хочет есть, но нужно доест. Хочет еще, но слышит: «Хватит, тебе достаточно».

Сами по себе такие эпизоды есть почти в любой семье. Родитель не может каждую минуту идеально понимать ребенка и удовлетворять каждую его потребность. Вопрос снова не в том, чтобы найти ошибку взрослого.

Вопрос в том, что ребенок постепенно начинает делать со своими желаниями.

Если мои потребности часто неудобны другим, возможно, безопаснее перестать их замечать.

Так появляется взрослый человек, который прекрасно знает, что нужно окружающим, и с трудом отвечает на вопрос: «А чего сейчас хочется мне?»

Когда «я хочу» становится чем-то опасным

Иногда желание связано не с удовольствием, а с тревогой.

Хочу отказаться — но человек обидится.

Хочу уйти — но это невежливо.

Хочу отдохнуть — но сначала нужно закончить дела.

Хочу попросить о помощи — но вдруг решат, что я слабый.

Хочу побыть один — но близкие подумают, что я их не люблю.

В итоге человек постоянно выбирает не между «хочу» и «не хочу», а между собственным желанием и возможной реакцией другого человека.

И реакция другого часто оказывается важнее.

Такое устройство жизни может быть очень привычным. Человек даже не замечает, сколько раз за день отказался от себя.

Он не говорит «нет». Не просит. Не останавливается, когда устал. Продолжает разговор, который давно хочется закончить. Выполняет чужие просьбы. Соглашается на встречи. Берет дополнительную работу.

А потом вечером появляется сильное желание поесть.

На первый взгляд между этими вещами нет никакой связи.

Но если весь день человек не мог дать себе то, чего хотел, еда иногда становится самым простым и доступным способом наконец что-то себе дать.

Еда как разрешенное удовольствие

У некоторых людей отношения с удовольствием вообще устроены довольно интересно.

Отдыхать просто так трудно. Купить что-то для себя жалко денег. Отказаться от обязательств стыдно. Полежать днем — чувство вины. Попросить близких не беспокоить — неудобно.

А поест можно.

Особенно вечером, когда все обязанности закончены.

Тогда еда становится не только способом заглушить неприятное чувство. Она может быть одним из немногих разрешенных удовольствий.

«Я заслужила».

«Хоть что-то приятное за весь день».

«Наконец можно расслабиться».

Это важная часть работы с перееданием. Потому что иногда мы пытаемся убрать еду, не замечая, что вместе с ней собираемся забрать у человека почти всё удовольствие, которое осталось в его жизни.

Если вечером сериал и сладкое — единственный момент, когда никто ничего не требует, недостаточно сказать: «Найдите другое занятие».

Нужно понять, почему право на удовольствие появляется только вместе с едой.

Когда забота о себе ощущается как эгоизм

За этим нередко стоит старое правило: сначала другие.

В детстве ребенок мог получать много одобрения именно тогда, когда был удобным, самостоятельным, помогал, не создавал проблем.

«Какая молодец, сама справилась».

«Ты у меня такая взрослая».

«На тебя всегда можно положиться».

В этих фразах нет ничего плохого. Но если ценность ре-

банка постоянно связывается с тем, насколько он удобен и полезен, у него может появиться идея: чтобы меня любили, я должен что-то давать.

Позже человек может прекрасно заботиться о других и почти не уметь заботиться о себе.

Причем собственные потребности начинают ощущаться не просто непривычными, а неправильными.

Отказал — виноват.

Попросил — виноват.

Выбрал себя — виноват.

Потратил деньги на себя — виноват.

Отдыхает, пока другой работает, — виноват.

Еда в этом смысле бывает очень удобна. Особенно если она съедена быстро, незаметно, вечером или в одиночестве. Не нужно никому объяснять, чего ты хочешь. Не нужно договариваться. Не нужно выдерживать чужое недовольство.

Можно просто взять.

На несколько минут потребность в получении чего-то для себя удовлетворена.

А потом, правда, часто приходит вина.

Почему после переедания хочется еще сильнее себя ограничить

После эпизода переедания человек нередко решает, что теперь ему нужно стать строже.

С понедельника без сладкого.

После шести не есть.

Снова считать калории.

Убрать хлеб.

Взять себя в руки.

На первый взгляд это попытка исправить пищевое поведение. Но иногда в ней повторяется гораздо более старый способ обращения с собой.

Мне плохо — значит, меня нужно сильнее контролировать.

Я ошибся — значит, нужно наказание.

Я слишком много захотел — значит, теперь нужно хотеть меньше.

И человек опять остается без контакта с собой.

Он не спрашивает: «Почему вчера вечером мне так сильно понадобилась еда?»

Он спрашивает: «Как сделать так, чтобы я больше не мог ее съесть?»

Это очень разные вопросы.

Первый ведет к пониманию. Второй — к усилению контроля.

А чем больше становится запретов, тем больше места еда начинает занимать в голове. Особенно если человек еще и физически недоедает.

Поэтому при работе с расстройством пищевого поведения важно не объяснять любое переедание исключительно психологией. Иногда человек переедает потому, что до этого был голоден. Если весь день почти не есть, вечерняя тяга к

еде не требует поиска глубокой детской травмы.

Но бывает и другое: человек сыт физически, а ощущение «мне чего-то нужно» остается.

Вот это «чего-то» и стоит постепенно научиться исследовать.

Чего я хочу на самом деле?

Этот вопрос кажется простым только до тех пор, пока не начинаешь задавать его регулярно.

Иногда первым ответом действительно будет: «Я хочу есть».

Хорошо. Тогда стоит поесть.

Но иногда после небольшой паузы появляется другое.

Я хочу, чтобы меня оставили в покое.

Я хочу, чтобы меня пожалели.

Я хочу отменить встречу.

Я хочу, чтобы муж меня обнял.

Я хочу перестать сегодня работать.

Я хочу позвонить подруге.

Я хочу тишины.

Я хочу плакать.

Я хочу сказать человеку, что злюсь.

И здесь начинается сложная часть.

Заметить потребность — еще не значит сразу уметь ее удовлетворить.

Если человек двадцать лет боялся отказывать, после одного упражнения он не начнет спокойно говорить «нет».

Если близость всегда была связана с риском быть отвергнутым, просьба об объятии может ощущаться гораздо страшнее, чем поход к холодильнику.

Поэтому не нужно требовать от себя мгновенной замены.

Наша задача сначала вернуть связь: чувство — потребность — действие.

Не обязательно сразу правильное действие.

Сначала хотя бы увидеть, что происходит.

Упражнение. Что мне было нужно?

Возьмите один недавний эпизод, когда вы переели или очень сильно хотели есть, хотя понимали, что физически не голодны.

Не выбирайте самый тяжелый случай. Для начала подойдет обычный вечерний эпизод.

Запишите, что происходило в тот день. Не только еду. Встречи, разговоры, работу, переписки, домашние дела.

Теперь отметьте моменты, когда вы испытывали дискомфорт.

Где хотелось отказаться, но вы согласились?

Где хотелось отдохнуть, но вы продолжили?

Где вы разозлились и промолчали?

Где вам хотелось поддержки, но вы ее не попросили?

Где вы сделали что-то потому, что «надо», хотя внутри было сильное «не хочу»?

После этого вернитесь к моменту, когда появилась тяга к еде, и закончите фразу:

«Если бы мне сейчас не нужно было быть удобным, сильным, правильным или хорошим, я бы хотел...»

Запишите ответ, даже если он кажется глупым, эгоистичным или невозможным.

И задайте себе еще один вопрос:

«Могу ли я дать себе хотя бы маленькую часть этого?»

Не обязательно полностью менять жизнь.

Если хочется отдыха — возможно, десять минут полежать.

Если хочется одиночества — закрыть дверь.

Если хочется поддержки — написать человеку.

Если хочется отказаться — хотя бы заметить, что на самом деле вы не хотели соглашаться.

Если хочется злиться — позволить себе признать: «Да, я сейчас злюсь».

И если после всего этого вам по-прежнему хочется еды, вы можете ее съесть.

Мы не пытаемся доказать, что еда вам не нужна.

Мы постепенно добавляем к ней другие способы отвечать на себя.

Потому что выход из расстройство пищевого поведения — это не жизнь, в которой человек научился идеально себя контролировать.

Это жизнь, в которой ему всё реже приходится использовать еду вместо собственных желаний, чувств и потребностей.

Глава 4. Когда еда становится утешением

Мы уже говорили о чувствах и потребностях, которые человек может не замечать. Теперь я хочу отдельно остановиться на утешении. Потому что для многих людей еда связана не столько с голодом, сколько с очень простым желанием: чтобы стало легче.

Плохой день. Ссора. Отказ. Одиночество. Тревога. Разочарование. Усталость. Иногда даже не происходит ничего особенного. Просто к вечеру внутри накапливается состояние, которое трудно выдерживать.

И появляется мысль о еде.

Не обязательно о большом количестве еды. Иногда сначала это чашка чая и что-нибудь сладкое. Что-то теплое. Любимое. Знакомое.

В этом нет ничего ненормального. Еда действительно может утешать. Мы едим не только ради питательных веществ. Еда связана с удовольствием, традициями, праздниками, общением, воспоминаниями и близостью.

Проблема начинается не там, где человек иногда успокаивает себя едой. А там, где других способов утешения почти не остается.

Откуда вообще берется способность себя успокаивать

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.