

Макс Шолохов

**Похудей, чтобы
полюбили. Книга
про РПП.**

Макс Шолохов

**Похудей, чтобы полюбили.
Книга про РПП.**

«Автор»

2026

Шолохов М. В.

Похудей, чтобы полюбили. Книга про РПП. / М. В. Шолохов —
«Автор», 2026

Почему мы впадаем в расстройства пищевого поведения? При чём тут объекты в голове? Разберём эти вещи — быть может, кто-то сможет вернуть себе спокойствие жизни и забыть о кем-то давно сказанных омерзительных словах. Все изложенное является субъективной точкой зрения автора.

© Шолохов М. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О чем эта книга?	5
Глава 1. С чего всё начинается.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Похудей, чтобы полюбили. Книга про РПП.

О чем эта книга?

Эта книга о связи идеала человеческой внешности с психологией расстройств пищевого поведения. С чего у психики начинается желание худеть до изнеможения, насиловать себя булимией или объедаться до тех пор, пока не останется места в желудке?

Глава 1. С чего всё начинается.

«Всё, что люди ни делают, — это просьба о любви.»
По мотивам идей М. Литвака

Слова даже когда-то значимых близких откладываются в подсознании человека. Какой-то человек в момент решил подметить в другом недостатки во внешности: жир на лице, целлюлит на бёдрах, «неверный» разрез глаз. Это мог быть партнёр, например парень девушки. Это мог быть родитель, который твердил ребёнку, что он «жирный».

Если кто-то с РПП читает эти строки — знайте: в вас вины нет. И абьюзер — тоже жертва чьего-то обесценивания внешности. Он тоже когда-то был обесценен.

Он сделал это, чтобы что-то отобрать, снова и снова. И он отобрал у вас возможность ценить своё тело. Зачем? Зависит от контекста.

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.