

18+ Елена Волкова

психолог, психотерапевт



ЖИЗНЬ В ПЛЮСЕ

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ,
ПРИНЯТЬ СВОЁ ТЕЛО
И БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ТЫ ДОСТОЙНА
ЛЮБВИ, РАДОСТИ
И СЧАСТЬЯ
ПРЯМО СЕЙЧАС



Елена Волкова

Жизнь в плюсе

<https://litres.ru/74465267>

ISBN 9785007121972

Аннотация

Можно ли быть счастливой в формате «плюс-сайз», безусловно «да!».

В книге реальные истории о том, как жизнь с лишним весом меняется в лучшую сторону без агрессивной борьбы с собой, голодом и обстоятельствами. Каждый рассказ дополнен комментариями психолога и описанием практических результатов. Знакомьтесь с героинями, узнавайте, как они обретают счастье, и пусть эта книга поможет вам почувствовать уверенность в том, что прекрасная и наполненная «жизнь в плюсе» реальна и доступна!

Содержание

Введение	5
Глава 1. Хорошая девочка	8
Экспертный анализ психолога	11
Возвращение к жизни	13
Практика	14
Время для себя	15
Глава 2. Наша клоунесса	16
Экспертный анализ психолога	21
Возвращение к жизни	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Жизнь в плюсе

Елена Волкова

© Елена Волкова, 2026

ISBN 978-5-0071-2197-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Как часто нам на глаза попадают всевозможные статистические сводки о количестве людей с лишним весом, о том, как вредно и опасно быть больше 46 размера, а попутно ленты соцсетей добивают информацией о возвращении моды на мини-юбки, прозрачные ткани, оборки и рюши, обувь с тонкими ремешками. И вот она я: расстроенная от того, что попадаю в эту чертову статистику, живу вредной и опасной жизнью, и, чтобы хоть как-то соответствовать моде и не напрягать окружающих своим внешним видом, стою на остановке автобуса в чудесных босоножках, узкие ремешки которых адски впиваются в мои уставшие ступни, ловлю на ветру развивающуюся прозрачную накидку, пытаюсь прикрыть рюши, которых стесняюсь, и думаю только о том, как бы поскорее очутиться дома в пижаме и с булкой в руке. И это я еще не надела мини-юбку!

А жизнь идет себе и идет. Точнее — проходит. И, поверьте мне, как психологу, еще никто на свете, нигде и никогда не хотел, чтобы она прошла мимо. Люди строят планы, надеются, радуются, обнимаются, работают, учатся, отдыхают, балдеют, страдают, едят мороженое прямо из коробки и... Та-дам! Так можно всем, без исключения, в какую бы сводку вы не попали и с какой бы цифрой на ярлыке не была у вас одежда. Вы есть у себя и у мира, у вас есть своя жизнен-

ная история, свои надежды и чаяния, и вы достойны быть счастливой в прекрасном размере плюс-сайз здесь и сейчас! Можно считать это просто лозунгом, а можно — девизом, и смело идти с ним по жизни. По своей жизни, которая одна, и идет даже в тот самый момент, когда вы читаете эти строки. Любая женщина, с сельдереем или с круассаном в руке, на шпильках или в удобных кроссовках, идущая в спортзал или проходящая мимо него достойна любви, заботы, поддержки, красоты и счастья!

А чтобы в этом отпали последние сомнения, и ваша жизнь наполнилась вашими внутренними смыслами, а не навязанными кем-то шаблонами, думаю, самое время рассказать вам о том, как можно экологично и безопасно идти к этой цели и достигать ее. В мини-рассказах будут представлены ситуации, где героини погружены в мысли о своем лишнем весе, испытывают постоянный дискомфорт, ставят свою жизнь на паузу до момента обретения «нового» тела. После каждого рассказа вы сможете прочитать, как на консультации видит и оценивает эту же ситуацию психолог, какие, на его взгляд, установки, мотивы, мысли или события мешают девушкам получать от жизни удовольствие. И, конечно же, большое внимание будет уделено практической стороне вопроса, тому, как искать тот самый путь к счастью, и какие существуют варианты для выхода из круговорота диетического мышления и чувства вины, для важной и нужной победы над синдромом отложенной жизни.

Итак, путь к счастью начинается!

P.S: попутно с чтением можно зажевать бутер! Волнительно же!

Глава 1. Хорошая девочка

— Вот! То, что нужно!

Анна с восторгом пролистывала карусель в запрещенно-граме с рекламой марафона похудения. Её цепляло всё, от обещания сбросить 5 килограмм за неделю до девизов лёгкости и комфорта в подборе меню, удобства занятий спортом, универсальности, индивидуального подхода, простоты оплаты. А главное — на картинках были тела! Те самые, на которые она равнялась, и те, которые пока так и остались для неё в зоне недосягаемости.

Она помнила себя в детстве весёлой, озорной, длинноволосой девчушкой, которая обожала носиться по улице, бегала наперегонки с ребятами и запросто могла дать отпор любому мальчишке. Бабушка в деревне, где она проводила лето, без усталости кормила её пирожками и блинчиками, сметаной, вареньем, но все калории тут же испарялись в бесконечных играх, круговерти активности, ярких эмоциях и детской летней непоседливости. Все тропинки и овраги были исследованы, собирались разноцветные, дивно пахнущие, пушистые от травинки и колосков букеты полевых цветов, были обкатаны велосипеды всех мастей и калибров, а лето всё не кончалось.

Школьное время мелькало быстро. Но вот лето уже не окрашивалось привычными красками. Анна помогала маме

ухаживать за младшим братом, сопровождала их в поездках в санатории. Что именно произошло с братом, она не знала, и не могла даже представить, что когда-то осмелится спросить об этом у мамы, но было очевидно, что ходить он не сможет, а главной задачей стало научить его заботиться о себе. Анна всегда была на подхвате, без устали помогала по дому, успевала делать уроки и бегать на занятия по испанскому. Ей казалось, что у неё нет ни одной свободной минуты. И это действительно было так. По своим внутренним ощущениям, остановиться она могла только, чтобы поесть.

И так в её жизни появилась еда. Вкусная, очень вкусная, невкусная, приемлемая, съедобная, бомбическая, разрешённая, запрещённая, любимая, ненавистная и единственная, с кем она разделяла свои проблемы. А проблемой стал лишний вес. Килограммы и бока росли несмотря на постоянное движение, помощь семье, да и всем тем, кто просил выручить. Отзывчивости Анне было не занимать.

— Мама, — как-то на кухне завела она разговор с самым близким для себя человеком, — я очень переживаю, что поправилась. Вот, и платье новое уже в обтяжку. Что делать?

— Не о том ты переживаешь. Это разве проблема? Вот когда в семье ребёнок-инвалид — вот это проблема, вот об этом надо переживать.

Анна согласилась. Конечно, вес и платье не идут ни в какое сравнение с проблемами брата и мамы. Но... Никаких но! Анна твёрдо решила, что сумеет справиться со своими

килограммами. А попутно и с эмоциями, которых возникало много, но все они также теряли свою значимость по сравнению с основной проблемой в семье.

И в жизни Анны появились марафоны. Она выбирала их придирчиво, старалась, чтобы они были оптимальны по времени, цене и прикладываемым усилиям. А судя по рекламе, таких было много. Первые несколько дней вызывали у Анны эйфорию, она справлялась с ограничениями, как легкоатлет на скорость бегала в магазин или аптеку, тайком выбрасывала еду, которую оставляла ей мать. Но затем на неё накатывала такая волна уныния, раздражения, ненависти к себе и другим, что хотелось завывать. Слёзы наворачивались на глаза, хотелось, чтобы пожалели и пообещали, что всё будет хорошо. Рядом оказывались только булочки. Они были мягкими и теплыми, обволакивали рот нежной сладостью, и казалось даже проникали в мозг чем-то умиротворяющим и душевным. Через несколько дней, как правило, перед зеркалом, у Анны начиналось «прозрение», и её охватывало, как гигантский осьминог, из щупалец которого не вырваться, липкое, ледяное, всепоглощающее чувство вины и стыда за себя и свою слабость.

А в это же самое время очаровательной и улыбчивой незнакомкой уже составлялся план нового марафона с эксклюзивными рецептами, необыкновенными упражнениями, чудесными картинками и обещаниями гарантированного результата.

Экспертный анализ психолога

Если говорить о первом впечатлении, то Анна — чудесная, доброжелательная девушка со скромной улыбкой. Она старается понравиться, охотно беседует, себя описывает как человека энергичного, отзывчивого, всегда готового прийти на помощь. Из жалоб — активности много, бывают марафоны, а лишний вес не уходит.

На беседе и психодиагностическом обследовании были выявлены: снижение самооценки при достаточно высоком уровне притязаний, хорошей активности и наличии интеллектуального потенциала; высокая тревожность, стремление угадывать желания других при игнорировании своих собственных. Можно с уверенностью сказать, что активность и отзывчивость несколько гипертрофированы, поскольку это попытка компенсировать недостаток уверенности в собственной ценности. А подрывает эту ценность, при всей своей любви к дочери, мать, которая не готова выдерживать ее чувства, проблемы, считает их незначимыми по сравнению с болезнью младшего сына. С этим Анна сталкивается ежедневно и не способна противостоять, так как не осознает причинно-следственной связи между реакциями матери и своей самооценкой. Также наличие лишнего веса Анна воспринимает как лишнее подтверждение своей непривлекательности, второстепенности.

И вот тут уже для Анны борьба с лишним весом выходит на первый план, поскольку это что-то реальное, достижимое, что можно менять и контролировать. Но марафоны краткосрочны, обесценивание не исчезает, а вес... Согласитесь, это вообще история не про него.

Возвращение к жизни

Стратегия помощи и поддержки была направлена на формирование навыка выстраивания здоровых границ с матерью и теми, кто пользуется ее отзывчивостью, на осознание своих чувств и уход от сравнения значимости себя и брата, принятие его особенностей без привязки к тому, насколько его жизнь отличается от ее. Корректировка затронула круг общения Анны с позиции разумного выбора тех, кто не использует ее в своих целях и не манипулирует ею. Работа по улучшению коммуникативных навыков помогла сформировать компанию друзей и новых знакомых, от которых она стала получать помощь и поддержку, и кто не дестабилизировал её самооценку. Практики осознанности и принятия помогли найти свои интересы, драйвы и выбрать путь выстраивания карьеры. Оказалось, что любовь к чтению можно трансформировать в ведение личного литературного блога.

Жизнь заиграла совсем другими красками. Ощущения своей значимости, обретение удовольствия и удовлетворения от своих действий, позитивное общение помогли сместить фокус внимания Анны с лишнего веса, диет и марша фондов на уважительное отношение к себе, своим интересам, своему телу. И оно отреагировало на такую заботу самым лучшим образом.

Практика

«Выделяйте хотя бы 20 минут в день на то, что питает вас по-настоящему — даже если это просто чтение любимой книги. Это не лень, это восстановление ресурса»

Время для себя

1. Выберите одну книгу или статью, которую вы правда хотите прочитать (не «надо», а «хочу»).
2. Поставь таймер на 20 минут и отключите уведомления.
3. После таймера запишите в телефон или дневник одну фразу: «Сегодня мне было важно просто побыть с этой историей».

Эта практика помогает вернуть ощущение собственной ценности вне продуктивности и прожить «время для себя» без чувства вины.

Глава 2. Наша клоунесса

Её смех был слышен издалека. Так заливисто, ярко и заразительно хохотала только Светлана. И весь её образ вызывал улыбку, как будто ты в один момент оказался на каком-то представлении в театре или цирке. Светик, а именно так все давно её звали, одевалась необычно, броско, что считала своей изюминкой. Улыбки окружающих она считала комплиментом для себя, но иногда что-то внутри неё, хрупкое, раненое и встревоженное, сжималось от такого отношения к своему образу. И на то были причины.

В новую школу она перешла в 6 классе. В том самом пресловутом подростковом возрасте. Сам переезд был лёгким и желанным, новая квартира радовала всех без исключения, даже кошка, которую, как положено, первой запустили в дом, сразу же нашла для себя уютный уголок и не капризничала, как обычно.

Но вот школа...

Улыбчивую и смешливую Свету приняли не сразу. Многие оглядывались, как только раздавался её смех, и смотрели на неё исподлобья, а иногда и крутили пальцем у виска. Учительница одергивала на уроке, если речь новой ученицы казалась ей более эмоциональной и яркой, чем было, на её взгляд, приемлемо. Только к весне, когда вместе с первым теплом градус общего настроения пошёл на повышение,

многие стали радоваться и заразительно смеяться вместе со Светланой. Она стала центром небольшой, но очень уютной компании. Девчонки обсуждали первую косметику, пацаны — компьютерные игры и пробы сигарет. Всем было легко и весело, и казалось, что так будет всегда.

С наступлением 9 класса что-то неувовимо поменялось. Светлана, как и большинство сверстниц, от обсуждений косметики перешли к боевой раскраске. Цениться стало умение ровно нарисовать стрелки, уговорить маму дать денег на маникюр, прийти в школу в супермодном луке, но так, чтобы учителя не попадали в обморок. Всё это Света освоила на пять с плюсом. И тут на горизонте появился ОН. Старшеклассник. Да не просто старшеклассник, а тот, на которого заглядывались многие девчонки. Света стала часто замечать его взгляд на себе, смущалась, но внутренне чувствовала необъяснимое удовольствие и удовлетворение, поскольку вместе с взглядами парня отмечала завистливые лица барышень своего возраста и постарше.

В один из дней состоялось очное знакомство. Виталий, так звали обладателя томного взгляда, подошёл с компанией, и завязался формальный разговор. Свете было чертовски приятно оказаться частью этого разговора. Но почему-то в тот же самый момент она ощутила неловкость. Такую крошечную, что она промелькнула в её сознании лишь на секунду, но о которой она будет потом неоднократно вспоминать, сожалея, что не придала ей значения.

Гром грянул на следующий день. Сначала среди одноклассников, а потом и по всей школе, завирусилось видео, где Светлана глаз не сводит с Виталия, внимательно слушает все, что он говорит, и выглядит, в целом, как влюбленная дурочка. Хохот, ухмылки по углам, откровенные вопросы — это была лишь верхушка айсберга. А под ней разрасталась огромная черная пропасть в душе юной девушки, поверившей в свою привлекательность. В эту пропасть полетели все успехи и знания, одобрение и дружба, самооценка и понимание этой жизни.

Родители сбились с ног, пытаясь уговорить дочь снова пойти в школу. В ход шли увещевания не обращать внимание, плевать, пережить, забыть, стать выше этого. Света же начала заполнять пропасть едой.

Через неделю она появилась в школе как будто в новом образе. Вроде по-прежнему ироничная, но загадочная, непонятная и порой задумчивая. Ее близкие друзья соперничали, поддерживали, разгоняли остатки юмористов, хотевших взять интервью у звезды школы. И вместе со Светой уплетали чипсы и пирожки для настроения. Теперь такая еда стала утешением. Пережевывая чипсы, Света почти каждый раз вспоминала ситуацию, вновь и вновь обдумывала, как бы можно было бы ее изменить, как-то получше ответить, не приходить вовсе, и, конечно, главной мыслью был риторический вопрос: «Как можно было быть такой дурой?!».

Черная пропасть потихоньку уменьшалась и затягивалась.

Но с каждым днем увеличиваться стал Светин вес. Она стеснялась, обсуждала проблему с подружками и родителями, но ситуация не менялась. На помощь пришел воскресший со временем девичий оптимизм. Светлана решила перехитрить свой вес, стала надевать объемные и яркие вещи, покрасила волосы, снова начала громко смеяться, тем самым стараясь показать, что с ней все в порядке.

После 9 класса был колледж. Профессия технолога по тканям далась ей легко. Она любила создавать что-то новое, яркое и необычное. Девочки в группе были со схожими интересами, тоже любили яркую одежду, тянулись к чему-то юморному, ходили на стендапы, дружно угорая потом на лекциях. На одной из вечеринок Света познакомилась со своим будущим мужем. Он был оператором, который снимал выступающих. Света часто стала видеть себя в кадрах видео, что было свидетельством интереса к ней. Снято все было по-доброму, трогательно. То он подмечал ее поворот головы с выделяющейся небрежной яркой челкой, то ловил заинтересованный взгляд, то направлял камеру в сторону ее заразительного и искреннего смеха. Навстречу друг к другу они шли долго, у каждого был свой бэк-граунд с буллингом в школе, но симпатия и доверие победили.

Свадьба была яркой и современной. Чинные тосты от родных быстро сменились на байки и анекдоты о браке и совместной жизни. Смеялись все, и до слез. Только иногда Света хмурилась, немного поправляя платье в талии, которое

после съеденного стало отчаянно задирается наверх.

Семейная жизнь текла неспешно. Муж уговорил новоиспеченную жену не работать и «быть на хозяйстве». Она почти год с упоением занималась домом и бытом, осваивала кулинарные премудрости и дизайн квартиры. Муж ценил, любил, нежно щипал за бока и... И вот тут оказалось, что бока стали какими-то предательски огромными. Яркая одежда уже не отвлекала взгляд от объемов, на фотографиях и видео каким бы ни было миловидным Светино лицо, выделялись пухлые щеки и отекавшие веки. Попытки готовить «что-нибудь диетическое» пресекались мужем на корню. Он только и твердил о своем желании «ущипнуть свою булочку».

А Булочка стала страдать. Ею предпринимались забеги в спортзал, подсчет КБЖУ, тщательно скрываемые от мужа голодовки, но тщетно. Вес стоя намертво. Встреча с психологом произошла случайно на съемке, куда Свету пригласил муж в качестве помощницы по костюмам. С этого момента жизнь Светы приобрела смысл, ценности и цели. Закончилась борьба с собой и началась эра заботы и внимания к себе и своему телу.

Экспертный анализ психолога

На первый взгляд, это была ярко одетая, улыбчивая, смешливая девушка, но как только речь пошла о лишнем весе ее голос задрожал, а фон настроения снизился. Вес был камнем преткновения, мешал жить и работать. Стало очевидно, что внешний вид и самоирония маскируют ранимую душу, уязвимость, сниженную самооценку.

Результаты психодиагностики показали, что высокая активность, целеустремленность, желание понравиться сочетаются с такой же высокой тревожностью, опасениями, что не сможет достичь своих целей, что ее не оценят по заслугам. Некоторое своеобразие взглядов и суждений, образность мышления свидетельствовали, что это творческая и неординарная натура. Для таких людей очень важна их внутренняя наполненность, интересное дело, и зачастую за яркой внешностью они прячут свой хрупкий личный мир.

По рассказам о семейной ситуации, можно было сделать вывод, что муж обладает неустойчивой самооценкой, боится потерять супругу, если она станет более стройной и эффективной, и выберет не его для дальнейшей жизни. И с таким настроем он никогда не будет поддерживать стремление нашей героини к стройности. С другой стороны, он все-таки поддерживает жену тем, что не критикует ее за лишний вес, принимает ее здесь и сейчас, тем самым не давая разрушит-

ся ее ощущению самооценности и значимости для других.

Возвращение к жизни

Основной упор для поддержки и психологической работы был сделан на укрепление самооценки и самопринятие. Постоянное прокручивание тяжелых воспоминаний о насмешках трансформировалось в просто приходящую мысль об этом с быстрым переключением внимания на жизненные ценности, уют и заботу о себе. Во взаимоотношениях с мужем произошли некоторые изменения: он понял, что подшучивание над лишним весом не помогает перевести тревогу супруги в оптимистичный и ироничный настрой, а лишь усугубляет ситуацию, подпитывая ее переживания и воспоминания, и таким образом стал контролировать свои высказывания и даже овладел навыком делать вполне приемлемые комплименты.

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.