

12+ ПЕРМИРИЕ

*«Как расслышать язык,
на котором тело заговорило
раньше слов»*



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

**Перемирие. Как расслышать
язык, на котором тело
заговорило раньше слов**

<https://litres.ru/74504509>

ISBN 9785007131988

Аннотация

Одиннадцать вечера. Ты стоишь перед открытым холодильником, хотя совсем не голодна. Через минуту в руках кусок сыра, потом ложка мёда прямо из банки — без причины, просто чтобы в рот попало что-то конкретное.

Ты прекрасно разбираешься в питании. И всё равно каждый вечер стоишь перед той же дверцей — в состоянии, которое голова называет голодом, а тело переживает иначе.

Твоё тело не было врагом. Оно заговорило раньше, чем ты научилась говорить, — и было первым автором, какой у тебя вообще был.

Содержание

ПЕРЕМИРИЕ	5
Разговор, с которого всё началось	9
Провод, который перепутали местами	10
Штрих к портрету: обычный вторник	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Перемирие
Как расслышать
язык, на котором тело
заговорило раньше слов**

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-3198-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПЕРЕМИРИЕ

*Как расслышать язык, на котором тело заговорило
раньше слов*

Павел Жданов

ГЛАВА 1. Вечер у холодильника, который никогда не был про еду

Алиса стоит перед открытым холодильником в начале одиннадцатого вечера. Кухня темная, горит только лампочка внутри самого холодильника — тёплый жёлтый свет на всё ещё чистую после ужина столешницу. Она не голодна. Она точно это знает: два часа назад доела приличную порцию пасты, чувствовала себя сытой, довольной, даже немного сонной.

И всё же она стоит здесь, разглядывая полки так, будто ответ на какой-то важный вопрос спрятан за банкой оливок.

Через минуту в руках у неё уже кусок сыра, потом ещё один, потом горсть орехов из пакета на верхней полке, потом ложка мёда прямо из банки — без хлеба, без чая, просто ложка в рот. Она ест быстро, не глядя, думая при этом совсем о другом: о завтрашней встрече, которую перенесли третий раз, о сообщении от сестры, на которое так и не ответила, о смутном, точно не названном раздражении, которое весь вечер витало где-то на периферии.

Через десять минут, вернувшись в комнату, она не чув-

ствуется насыщения. Она чувствует короткий, острый укол стыда — и почти сразу вслед за ним привычную мысль: «Опять. Что со мной не так».

Это не единичный вечер и не редкое исключение. Происходит это настолько часто, что Алиса давно перестала называть это словом «переедание» — слишком клинично, слишком похоже на диагноз. Она называет это просто «опять полезла в холодильник», произнося это почти извиняющимся тоном, как будто отчитывается перед кем-то невидимым.

Что по-настоящему странно — и что она никогда не рассказывала вслух даже близкой подруге — так это то, что голода в этот момент действительно нет. Есть что-то другое, что ощущается очень похоже на голод: тянущее, беспокойное чувство внутри, которое требует, чтобы в рот попало что-то конкретное, вкусное, сейчас. Но стоит поесть — и вместо привычного, простого чувства сытости приходит пустота пополам со стыдом.

Если ты узнала себя хотя бы в нескольких из этих моментов

Ты открываешь холодильник или шкаф с едой, не будучи по-настоящему голодной, — просто потому что тревожно, скучно, одиноко или просто закончился трудный день.

После еды ты чувствуешь не насыщение, а вину — вне зависимости от того, что и сколько было съедено.

Ты замечаешь за собой привычку доедать то, что осталось на тарелке у ребёнка или партнёра, — не потому что голодна,

а потому что «жалко выбрасывать».

Ты можешь месяцами точно помнить, что съела на завтрак три дня назад, но с трудом вспомнить, когда в последний раз садилась есть по-настоящему, ясно голодной.

Мысли о еде, теле или о том, что «стоило бы съесть меньше», занимают заметную часть твоего внимания в течение обычного дня — фоном, но постоянно.

Ты ешь быстро, иногда стоя, иногда механически листая телефон, — и не можешь вспомнить вкус того, что только что съела.

Похвала за внешность вызывает не радость, а внутреннюю проверку: «наверное, просто вежливость» или «раньше было бы лучше».

Если хотя бы три из семи пунктов откликнулись — читай дальше внимательно. Это глава про тебя.

Это не про силу воли и не про недостаток любви к себе

Здесь важно сразу разделить две вещи, которые легко перепутать.

Есть люди, которые действительно не задумываются о еде вообще — едят, когда голодны, останавливаются, когда сыты, и потом попросту забывают об этом до следующего раза. Это не про них, и разговор не о том, что кто-то «умеет питаться правильно», а кто-то нет.

История, о которой эта книга, — про другое: человек может прекрасно разбираться в правильном питании, знать наизусть все принципы осознанного отношения к еде, даже

консультировать по этому вопросу других людей на работе. И при этом каждый вечер обнаруживать себя перед холодильником в том же самом непонятном, тянущем состоянии, которое голова называет голодом, а тело переживает как что-то совсем другое.

Алиса, например, работает диетологом-консультантом в частной клинике. Она может с ходу перечислить состав любого продукта, объяснить клиентке разницу между эмоциональным и физическим голодом на языке учебника — и делает это убедительно, потому что искренне в это верит. А вечером, одна на кухне, она снова стоит перед холодильником с ложкой мёда, не имея ни малейшего понятия, как применить собственные знания к себе самой.

Это избирательность — и она первый и самый точный признак того, что дело не в информированности и не в характере вообще. Если бы дело было в недостатке знаний о питании или в слабости характера, знания Алисы давно решили бы проблему. Они не решают. Значит, дело не в них.

Разговор, с которого всё началось

Расскажу об одном разговоре из практики — с изменёнными деталями, но с сохранённой сутью.

Женщина, назовём её Алиса, пришла ко мне не с запросом «я не могу перестать переедать по вечерам». Она пришла с запросом «я не понимаю саму себя» — настолько общим и настолько беспомощным, что на первой встрече не могла толком его развернуть.

На второй встрече я попросил её вспомнить последний вечер у холодильника в деталях — не что она съела, а что происходило вокруг этого момента. Она начала рассказывать: обычный будний день, ничего особенного, ужин был нормальный, вечер спокойный. И вдруг, дойдя до момента с ложкой мёда, остановилась и сказала тихо: «Кажется, за час до этого мама написала, что опять „случайно“ сравнила меня с двоюродной сестрой. Ничего такого, просто фраза. Я даже не расстроилась».

«Вы уверены, что не расстроились?» — спросил я.

Долгая пауза. Потом: «Я разозлилась. Но не подала виду, ответила что-то нейтральное. А потом просто... забыла об этом».

«А тело забыло?»

Она посмотрела на меня так, будто я сказал что-то очевидное и одновременно совершенно новое.

Провод, который перепутали местами

Вот что на самом деле произошло в тот вечер, и что происходит почти каждый раз, когда Алиса оказывается перед холодильником без реального голода.

Злость, которую она не позволила себе прожить в разговоре с матерью, никуда не делась — чувства не исчезают от того, что их не назвали вслух. Они остаются в теле как нерешённая задача, как заряд, требующий разрядки. И тело, которое годами приучали успокаивать этим способом, предложило единственное знакомое решение: заполнить рот чем-то конкретным.

Это не слабость характера и не отсутствие силы воли. Перед нами перепутанный провод: там, где должен был загореться сигнал «мне нужно разобраться со своей злостью», загорелся другой, соседний сигнал — «мне нужно что-то съесть». Оба сигнала используют очень похожие телесные ощущения: беспокойство, тянущее чувство внутри, потребность в немедленном действии. Если однажды, ещё в детстве, эти два провода оказались перепутаны — взрослому человеку требуется настоящая, целенаправленная работа, чтобы снова научиться их различать.

Мы вернёмся к тому, как формируется эта путаница, в одной из следующих глав — там, где будет ясно, что это задокументированный, изученный механизм, а не образное срав-

нение. Пока важно только одно: сигнал, который Алиса считает голодом, очень часто им не оказывается. И до тех пор, пока эти два сигнала не различаются, никакая сила воли и никакие знания о правильном питании не помогут — потому что проблема не в питании.

КАК СИГНАЛ СТАНОВИТСЯ ПУТАНЫМ

Непрожитая эмоция

тревога, злость,
скука, усталость

Настоящий голод

тело действительно
нуждается в еде

провода перепутаны

ОДНО ОЩУЩЕНИЕ:
«НУЖНО ЧТО-ТО СЪЕСТЬ»

Как непрожитая эмоция ощущается как голод

Слово, вокруг которого построена эта книга

Есть привычный способ говорить о трудных отношениях с едой и телом — на языке войны. «Борьба с лишним

весом». «Победить тягу к сладкому». «Взять тело под контроль». Алиса, как и большинство женщин с похожей историей, годами разговаривала с собственным телом на этом языке — как с противником, которого нужно дисциплинировать, урезонивать, побеждать.

Проблема в том, что война редко заканчивается победой одной из сторон. Чаще она заканчивается истощением обеих. Тело, с которым долго воюют, не сдаётся и не капитулирует — оно просто становится измотанным полем боя, где ни одна сторона больше не помнит, ради чего всё началось.

Дальше в этой книге мы будем говорить не о победе над телом и не о капитуляции перед едой. Мы будем говорить о перемирии — о моменте, когда обе стороны наконец опускают оружие не потому, что кто-то проиграл, а потому что стало ясно: настоящий противник был не здесь. Не тело было врагом. Врагом была путаница — между голодом и всем тем, что на него было так похоже.

Возврат к простому, ясному сигналу — не про то, чтобы наконец «победить» тягу к еде силой воли. Он про то, чтобы однажды вечером, стоя перед тем же самым холодильником, суметь на секунду остановиться и честно спросить себя: я правда голодна, или внутри сейчас что-то другое, чему просто некуда было деться. И позволить себе услышать настоящий ответ.

Здесь стоит сказать то, что станет по-настоящему ясно только к концу книги, но что важно держать в уме с самого

начала. Тело — не просто орган, который полезно научиться слушать внимательнее. Оно было первым автором, у которого вообще было право голоса в истории Алисы, — задолго до того, как у неё появились слова, чтобы рассказать о себе хоть что-то. Ещё младенцем, не умея говорить, она точно знала, голодна или нет, приятно ей или нет, — и это было её первое, самое достоверное авторское высказывание о собственной жизни. Каждый раз, когда это высказывание обесценивали, у неё отнимали не порцию картошки. У неё отнимали право первого автора на собственный голос.

ГЛАВА 2. Три совета, от которых становится только хуже

За те полтора года, что Алиса пыталась разобраться в собственных вечерах у холодильника, она перепробовала, наверное, десяток разных советов — от подруг, из книг, из собственной профессиональной среды. Каждый звучал разумно. Ни один не сработал.

В этой главе разберём три самых распространённых совета по отдельности — не для того чтобы кого-то упрекнуть за то, что их давали, а для того чтобы Алиса, читающая эти строки, наконец перестала считать, что раз советы не помогли, значит, дело в ней.

Миф первый: «Просто полюби себя»

Этот совет обычно звучит с самыми добрыми намерениями — от подруги, из интернет-цитаты, из книги по самопринятию. И в нём действительно есть здоровое зерно: чело-

век, который относится к себе враждебно, вряд ли будет заботиться о себе бережно.

Но у этого совета есть скрытое допущение, которое редко проговаривается: что нелюбовь к себе — это просто установка, убеждение, которое можно поменять решением. Как будто достаточно снова и снова повторять себе «я хорошая, моё тело прекрасно» — и вечерние набеги на холодильник сами собой прекратятся.

Алиса пробовала так. Год назад она прошла курс по позитивному мышлению о теле — хороший, профессионально составленный курс, с упражнениями на благодарность собственному телу, с практиками принятия. Она честно выполняла задания. На уровне слов она действительно стала мягче к себе — перестала ругать себя перед зеркалом, начала говорить себе добрые вещи по утрам.

А вечером всё равно стояла перед холодильником с той же самой тянущей пустотой внутри, что и год назад.

Дело не в том, что курс был плохим или что Алиса недостаточно старалась. Дело в том, что вечерний эпизод у холодильника не был вызван нелюбовью к себе как таковой — он был вызван перепутанным сигналом, о котором шла речь в первой главе: непрожитой злостью, тревогой, обидой, которые тело научилось гасить едой задолго до того, как Алиса вообще узнала слово «самопринятие». Любовь к себе — прекрасная вещь, но она работает с общим отношением к себе. Она не касается конкретного, узкого механизма, из-

за которого тело путает эмоциональный дискомфорт с голодом. Можно любить себя изо всех сил и продолжать заедать несказанную матери злость — потому что это два разных этажа психики, и один не заменяет другой.

Миф второй: «Просто найди свою систему»

Вот здесь стоит рассказать конкретную историю — потому что этот миф, в отличие от предыдущего, редко приходит в виде доброго совета от подруги. Чаще он приходит в виде продукта, который умеют очень убедительно продавать.

Полтора года назад Алиса, к тому моменту уже пять лет проработавшая диетологом, увидела рекламу интенсива «Тело мечты за 21 день» — от коуча с миллионом подписчиков, красивыми фотографиями до и после и обещанием «навсегда разобраться с перееданием через систему, а не через силу воли». Программа стоила заметных денег, включала строгий список разрешённых и запрещённых продуктов, ежедневные отчёты в закрытом чате, еженедельные взвешивания с публикацией результата в общей группе для мотивации.

Алиса, которая профессионально понимала сомнительность многих обещаний подобных программ, всё равно купила интенсив. «Если я, диетолог, не смогу устоять перед грамотным маркетингом, кто вообще может», — сказала она мне потом с горькой усмешкой.

Первые десять дней всё шло отлично. Чёткие правила снижали тревогу самым фактом своего существования — не

нужно было решать, что съесть, достаточно было сверяться со списком. Вес на еженедельном взвешивании радовал. Алиса даже почувствовала прилив гордости, которого не испытывала давно.

На двенадцатый день, после особенно тяжёлого разговора с матерью по телефону, она сорвалась — съела за один вечер примерно втрое больше своей обычной порции, включая всё, что было прямо запрещено программой. А дальше случилось то, что случается в таких историях почти неизбежно: чувство катастрофического провала, мысль «я всё испортила, какой смысл продолжать», и следом — несколько дней настоящего, уже неконтролируемого переедания, которого не было даже до начала программы.

Это не случайность и не личная слабость Алисы. Перед нами предсказуемый механизм, встроенный в саму архитектуру подобных систем. Жёсткие ограничения списков продуктов создают то, что в психологии питания называют циклом ограничения и срыва: чем строже запрет, тем больше психической энергии тратится на сопротивление ему, и тем более взрывным оказывается момент, когда сопротивление истощается — а оно истощается всегда, потому что человеческая психика не рассчитана на бесконечное подавление. После срыва почти неизбежно приходит стыд, а стыд — это то самое чувство, которое, как мы уже знаем, тело Алисы давно приучено гасить едой. Круг замыкается сам на себя.

Дело здесь не в конкретной программе и не в конкретном

коуче — подобных интенсивов десятки, и все они работают по одной и той же схеме: внешняя система правил вместо внутреннего сигнала. Но в этом и кроется корень провала. Проблема Алисы никогда не была в отсутствии хорошей системы питания — она отлично знала, как питаться здорово, ещё до того, как получила диплом диетолога. Проблема была в том, что сигнал, который должен был подсказывать, когда есть и когда остановиться, годами подменялся чем-то другим. Внешняя система — даже самая грамотная — не чинит внутренний сигнал. Она просто на время накрывает его сверху, а когда покрытие снимается, сигнал оказывается ровно таким же перепутанным, каким был.

Миф третий: «Просто меньше думай об этом»

Из трёх советов этот звучит наиболее буднично — не как программа для покупки и не как психологическая практика, а как простое житейское напутствие: расслабься, не зацикливайся, само пройдёт.

Проблема в том, что этот совет предполагает, будто мысли о еде и теле — это причина тревоги, а не следствие. На деле — ровно наоборот. Фоновые мысли о еде не порождают тревогу; они — один из способов, которым тревога, изначально не имеющая никакого отношения к еде, находит себе понятный, конкретный объект. Гораздо легче думать «мне нужно меньше есть на ночь», чем признаться себе: «меня третий месяц не отпускает тревога из-за того, что происходит в браке» или «я до сих пор злюсь на мать и не знаю, что с этим

делать».

Попытка «просто не думать об этом» не убирает исходную тревогу — она просто отбирает у психики единственный понятный канал, через который эта тревога хоть как-то выражалась. Тревога от этого никуда не девается; она либо находит другой похожий канал, либо накапливается, пока не прорвётся тем же самым вечерним перееданием, только уже без всякого предупреждающего фонового шума, который, как ни странно, раньше хотя бы давал возможность что-то заметить заранее.

Что объединяет все три совета

Все три — про любовь к себе, про правильную систему, про меньше думать — работают с поверхностью, а не с источником. Они предполагают, что беда Алисы находится там же, где и её симптом: в отношении к себе, в выборе продуктов, в количестве мысленного внимания к еде. Но симптом и источник — разные вещи, разнесённые во времени на много лет.

Штрих к портрету: обычный вторник

Чтобы Алиса не осталась в этой книге только диетологом с драматичной историей срыва, стоит на минуту показать её обычную, совсем не драматичную жизнь — потому что в ней и разворачивается настоящая история.

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.