

История
о том, как
мы едим,
чувствуем
и ищем себя
в этом
мире

КОЛИН
РОБИНСОН

Тело и Чувства

Разные
цветы —
разные
истории.



Колин Робинсон

Тело и Чувства

<https://litres.ru/74518624>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не о том, как заставить себя меньше есть. И не о очередном списке запрещённых продуктов.

Это исследование отношений человека с едой, телом и собственными желаниями. Через личную историю, разговоры героев и небольшие эксперименты мы попробуем разобраться, что происходит с нами в моменты усталости, стресса, одиночества, скуки или просто желания получить удовольствие.

Еда действительно может успокаивать, радовать и давать ощущение отдыха. Но что происходит, когда она постепенно становится главным источником удовольствия?

«Тело и Чувства» предлагает посмотреть на переедание не как на отсутствие силы воли, а как на привычку, у которой есть свои причины, механизмы и эмоциональный смысл.

И, возможно, путь к другому отношению с едой начинается не с запрета, а с любопытства: чего мне на самом деле хочется? Что я пытаюсь получить с помощью еды? И чем ещё может быть наполнена моя жизнь?

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Колин Робинсон

Тело и Чувства

Глава 1

Сны про хрустящую картошку, чипсы и тортик

Колин, Бекки, Вивьен и Оливия сидели в кафе, когда Вивьен вдруг говорит:

— Я не могу похудеть.

Девчонки переглянулись, вздохнули и грустно ахнули. Ведь что здесь скажешь? Все понимали, что это не просто.

Вивьен стала рассказывать, что вес просто не двигается. Как бы она ни старалась, ничего не меняется.

Колин — ваш писатель, то есть я, — в прошлом могла сказать, что для того, чтобы похудеть, нужна просто титаническая сила воли. Нужно противостоять всем соблазнам, которые постоянно находятся вокруг.

Ведь я сама была железной леди в этом вопросе. Я была медалисткой в рядах тех, кто держал свой рот на замке и не ел запрещёнку. Четыре года я добивалась своего. Годами говорила себе: нет! Нет тортику, нет слойкам, нет чипсам.

Строгое взвешивание раз в неделю. И иногда мучительное желание на всё махнуть рукой и поесть всё, что хочется.

Что я могла бы ей посоветовать?

Вроде бы всё просто: меньше есть, больше двигаться, держаться и не срываться. Но совет от меня, той, кто сама мёртвой хваткой вцепилась в свои золотые правила питания, — это немного похоже на то, как слепой ведёт слепого.

Тут Вивьен снова говорит:

— Всё, я решила. Ни завтра, ни послезавтра. А именно сегодня я сажусь на диету. И я стану снова стройной!

Ведь я уже вешу намного больше, чем когда-либо.

А вдруг это не получится? Держаться на диете, не срываться? Что тогда? — подумала я, не переставая говорить Вивьен, что всё будет хорошо, она справится!

Это практически покорение вершины, не более того...

Мыслила я так потому, что знала, как это сложно. И как одинок этот путь.

Однажды получив своё золото, я тщательно ухаживала за своим трофеем. Сдувала пылинки и не нарушала правил.

Мысль о том, что после всех ограничений и страданий я могу потолстеть снова, означала для меня не просто увидеть другую цифру на весах. Это означало бы превратиться в неудачницу, которая взяла и потолстела. Появиться на людях шире, чем надо. С толстым лицом. И с формами, которые не спрятать. Это ввергло бы меня в сильнейшую депрессию.

Хотя, я так думала только о себе. Остальных же мне не приходилось критиковать. Я только знала, каким сложным был этот путь для меня.

И, наверное, впервые за всё время задумалась: а действи-

тельно ли сила воли — это то, что помогает нам похудеть?

И что, если отпустить лишние килограммы можно совсем иначе?

Мы оплатили счёт и направились к выходу. У меня горел дедлайн по сдаче книги.

Вивьен подошла ко мне и попросила пройтись вместе до парка. Я согласилась, хотя очень волновалась.

Я понимала, что, несмотря на то, что много раз рассказывала о своём методе похудения, о том, как достигла минус 24 килограммов, мои советы многих отталкивали.

Меня спрашивали:

— Как ты это сделала?

Я отвечала:

— Я отказалась от мучного, сладкого и картофеля.

Люди отвечали:

— А уж нет, это тяжело.

И меня, если честно, это даже нервировало. Я думала саркастически про себя: ну а как вы хотите худеть без труда? Так не бывает.

Хотя я знаю сотни волшебных историй, когда женщина влюбилась — и похудела, нашла любимую работу — и похудела, переехала жить на юг, к морю, — и похудела.

Но так же я знаю тех, кто шёл на всё: на резекцию желудка, Оземпик, липосакцию и прочее. Тех, кто голодает, постоянно взвешивается, считает КБЖУ и живёт в постоянном стрессе, боясь съесть лишнее.

Оливия и Бекки ушли обратно в офис.

Вивьен была начинающим фотографом. Оливия — личным консультантом по стилю. Бекки — маркетологом. Ну а я, как вы уже успели понять, — писателем.

Каждая из нас периодически вступала в собственную войну с едой. Пока мы шли к парку, я снова думала о Вивьен.

И, конечно, вспоминала себя.

Мой вес до похудения был 73 кг при росте 154 см. В глазах других я, конечно, выглядела крупной. Но сама себя я ощущала совершенно нормально. Привычно. Я не ходила по дому с мыслью: «Боже, какая я толстая». Лишний вес мне не мешал жить.

Я вообще ничего не знала о диетах. Только то, что они похожи на пытку. Мне казалось, что это какая-то сделка с тёмной силой: красота в обмен на голод, ограничения в питании навсегда.

Но моя досада из-за лишнего веса однажды стала настолько сильной, что я всё-таки пошла на эту сделку. И научилась питаться по-другому. Потом я удерживала этот вес четыре года. Было ли это легко? Отнюдь. Это было трудно.

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.