

Вероника Невская

Как страх управляет нашим весом



Вероника Невская

Как страх управляет нашим весом

«Автор»

2026

Невская В.

Как страх управляет нашим весом / В. Невская — «Автор», 2026

Эта книга — не про диеты. Она про страх. Про тот древний, глубинный страх, который заставляет вас открывать холодильник в два часа ночи, ненавидеть свое отражение в зеркале и снова начинать «с понедельника». Автор объединяет три подхода, чтобы показать: лишний вес — это не просто калории. Это защита. Это броня от нежеланного внимания, от страха быть отвергнутой, от ответственности, от близости, от самой жизни. Вы узнаете, почему сила воли — это миф, почему диеты не работают и почему ваш организм бунтует против ограничений. Вы разберете эволюционные, гормональные и психологические механизмы, которые управляют вашим аппетитом. И главное — вы научитесь не воевать с телом, а договариваться с ним. Здесь нет жестких правил и волшебных таблеток. Есть честный, иногда болезненный диалог с собой. Есть практики, которые работают на глубине: от телесного дневника эмоций до «Кодекса свободы». Это книга-терапия для тех, кто устал быть «удобной» для всех, кроме себя.

© Невская В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
1. Страх – главный двигатель аппетита	9
2. Страх отвержения. Социальные сети и гонка за идеалом	15
3. Страх своих эмоций. Почему мы заедаем грусть и злость	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Вероника Невская

Как страх управляет нашим весом

Введение

Она открывает глаза в 6:47 утра. За окном еще серо, но город уже гудит – где-то сигналиит машина, где-то лает собака, кто-то начинает сверлить стену в соседней квартире. Обычный вторник. Ничего особенного. Но для нее этот вторник – момент истины. Она знает это, потому что вчера она сказала себе: «Я больше не могу. Я больше не хочу так жить. Завтра я встаю на весы и начинаю все заново».

Она медлит. Лежит на спине, глядя в белый потолок, и чувствует, как сердце начинает биться быстрее, как только взгляд падает на напольные весы, стоящие в углу спальни. Они стоят там уже три года. Три года она наступает на них каждое утро – и каждый раз это маленькая казнь. Но сегодня – особенная казнь. Потому что она чувствует: за последние две недели она набрала. Она чувствует это по тому, как натягивается ткань пижамы на бедрах. По тому, как тесновато стало в любимых джинсах, которые еще месяц назад сидели свободно. По тому, как внутри нарастает тяжесть, похожая на комок ваты, – она уже знает, что увидит, но ей нужно подтверждение. Ей нужно точно знать, насколько катастрофична ситуация.

Она встает, идет в ванную, моет лицо холодной водой, смотрит на себя в зеркало. Там – она. Уставшая, с мешками под глазами, с легкой отечностью, которую она списывает на соленую пиццу, съеденную вчера вечером. На самом деле она знает: это не только пицца. Это усталость. Это бесконечный стресс. Это та самая пустота, которую она пытается заполнить едой уже много лет.

Она встает на весы. Экран моргает – 0,0. Она задерживает дыхание. Потом выдыхает. На экране загораются цифры.

73.4.

Три цифры. Запятая. Еще одна цифра. Она смотрит на них и чувствует, как внутри обрывается что-то важное. Это не просто вес. Это приговор. Это доказательство того, что она не справляется. Что все ее усилия, все «понедельники», все обещания, данные себе, ничего не стоят. Месяц назад было 71.2. Значит, плюс 2.2 кг за четыре недели. Четыре недели она пыталась, держалась, ограничивала себя, а результат – плюс.

Она сходит с весов, садится на край кровати и закрывает лицо руками. Мысль, которая приходит в голову, – ядовитая, как кислота: «Опять. Я снова не справилась. Я никчемная. Я никогда не смогу. Зачем я вообще пытаюсь?».

Она не знает, что через полгода будет смотреть на эти же цифры с улыбкой. Что эти 73.4 станут лишь точкой на карте ее пути. Что она перестанет бояться весов. Что она даже купит новые, с более точной электроникой, и будет вставать на них не для того, чтобы наказать себя, а для того, чтобы просто знать. Но сейчас, в это утро, она чувствует только страх и стыд.

Давайте признаем: эта история – история каждой из нас. В той или иной степени. Мы можем варьироваться в цифрах – у кого-то 58 кг, у кого-то 68, у кого-то 98, – но суть всегда одна. Каждое утро перед зеркалом мы задаем себе один и тот же вопрос: «Кто я сегодня? Достаточно ли я хороша, чтобы смотреть на себя?». И ответ зависит от цифры на весах.

Но что, если я скажу вам нечто, что перевернет ваше привычное понимание этой ситуации? Что, если главная причина вашего лишнего веса – не сладости, не малоподвижный образ жизни, не «широкая кость» и даже не гормоны? Что, если главная причина – это страх?

Да, страх. Самый обычный, примитивный, древний страх, который сидит в вашем мозгу с тех пор, как ваши предки бегали по саванне. Но мы, современные женщины, научились его маскировать. Мы называем его «дисциплиной», «мотивацией», «борьбой с собой», «понедельником». Но на самом деле это просто страх.

Страх того, что вы не справитесь.

Страх того, что вы недостаточно красивы.

Страх того, что вас осудят.

Страх того, что вы будете одиноки.

Страх того, что вы никогда не станете «достаточно хорошей».

И самый главный страх – страх потерять контроль.

Как работает этот страх? Очень просто. Вы просыпаетесь. Вы видите весы. Вы боитесь встать на них, потому что боитесь подтвердить свои подозрения. Но страх, как это ни парадоксально, подталкивает вас к действию. Вы встаете на весы, видите цифру, и страх перерастает в панику. Паника ищет утешения. Самый быстрый способ успокоить панический мозг – дать ему дофамин. Где мы берем дофамин? В еде. В сладкой, жирной, калорийной еде. Мы съедаем шоколадку, чтобы успокоить страх, который мы сами же и создали. А потом мы боимся того, что съели шоколадку, и снова едим, чтобы заглушить страх перед страхом.

Это порочный круг. И он не имеет никакого отношения к вашей силе воли, лени или характеру. Это чистая физиология и психология выживания. Ваш мозг не знает, что вы хотите влезть в свадебное платье или поразить коллег на корпоративе. Ваш мозг знает только одно: если я боюсь, мне нужно успокоиться. А самая дешевая, самая быстрая, самая надежная стратегия успокоения в мире – это еда. Особенно сладкая. Особенно жирная.

Когда вы «садитесь на диету», вы объявляете своему телу войну. Вы говорите ему: «Ты неправильное. Ты слишком толстое. Ты не соответствуешь. Я буду тебя менять, и мне все равно, что ты об этом думаешь».

Но тело – не бездушный механизм. У него есть своя армия. И эта армия – ваша психика. Ваши привычки, ваши детские травмы, ваши страхи, ваши убеждения. Когда вы объявляете войну жиру, на самом деле вы вступаете в схватку с огромным, разветвленным, хорошо организованным войском, которое носит ваше имя. Вы сражаетесь сами с собой. А война с самим собой – это война, где вы всегда, всегда проигрываете. Даже если вы «побеждаете» (худеете), вы проигрываете, потому что теряете здоровье, нервы, ресурсы и, в конечном счете, возвращаетесь к исходной точке, а часто и далеко за нее.

Вспомните свой последний «успешный» срыв. Да, я не оговорила: «успешный» срыв. Тот, который произошел после того, как вы продержались на диете три, пять, семь дней. Вы чувствовали себя героиней. Вы терпели голод, вы отказывались от любимых блюд, вы ходили в спортзал через силу. А потом – бац. Один кусочек пиццы. Одна конфета. Один бокал вина. И все рухнуло. Вы сорвались. И винили себя. «Я слабая», – говорили вы себе. «У меня нет силы воли».

Но что, если я скажу вам: ваш срыв не был провалом? Что это была не слабость, а стратегия выживания вашего организма? Что вы просто исчерпали ресурсы и ваш мозг сказал: «Стоп. Я больше не могу бороться. Я должен есть». И вы съели. Потому что ваш мозг заботится о вас куда лучше, чем вы сами. Он не позволит вам умереть с голоду, даже если вы этого хотите. Он не даст вам довести себя до истощения, потому что для него истощение – это смерть.

Вы называете это «срывом». А ваш организм называет это «спасением».

Вот что важно понять: вы не воюете с едой. Вы воюете со своим отражением. Со своими ожиданиями. Со своей мечтой о том, «как должно быть». А еда – это просто оружие, которое вы используете. Или, точнее, которое ваше тело использует против вас, чтобы защитить себя от вас же.

Я – психолог, фитнес-тренер и диетолог. Я провела тысячи часов с женщинами, которые пришли ко мне с одной и той же болью. Они хотели похудеть. Они хотели стать красивыми. Они хотели перестать ненавидеть себя. Но каждый раз, когда мы начинали копать глубже, я видела одно и то же: они не просто боялись толстеть. Они боялись жить.

Они боялись, что если похудеют, то им придется выходить из тени. Им придется занимать место в этом мире. Им придется брать на себя ответственность. Им придется быть видимыми. И этот страх был сильнее, чем все диеты мира. Именно поэтому они срывались. Не потому, что они любили шоколад. А потому, что шоколад был их единственным другом, который не требовал от них быть идеальными.

Я говорю это вам не для того, чтобы обесценить ваши усилия. Я говорю это, чтобы вы поняли: борьба – это не путь. Путь – это мирный договор.

Вы не можете победить врага, который является частью вас. Вы можете только договориться с ним. И договор этот должен быть основан на двух вещах: на безопасности и на принятии.

Безопасность – это когда ваше тело знает, что голод не наступит. Что вы не будете наказывать его лишением. Что у него всегда будет доступ к ресурсам. Когда тело чувствует себя в безопасности, оно перестает «запасать». Потому что ему нечего бояться. Оно не паникует, не повышает кортизол, не блокирует сжигание жира. Оно расслабляется и работает в штатном режиме.

Принятие – это когда вы перестаете оценивать свое тело по пятибалльной шкале. Когда вы перестаете говорить ему: «Ты должен быть таким-то» и начинаете говорить: «Ты – это я, и я люблю тебя таким, какой ты есть. Не потому, что ты идеальный. А потому что ты – мой».

Это не про «ничегонеделание» и не про «я толстая и горжусь этим». Это про уважение к своему телу как к живому организму. Представьте, что ваше тело – это ваш ребенок. Маленький, беспомощный, который все время пытается угодить вам, но постоянно ошибается. Вы будете бить его за каждую ошибку? Или вы скажете: «Ничего страшного, мы справимся. Я рядом»?

Когда вы начинаете относиться к телу как к своему ребенку, вы перестаете его мучить. Вы начинаете его кормить. Вы начинаете его слушать. Вы начинаете его защищать. И оно, удивленное и благодарное, начинает вам доверять. И тогда, как ни странно, оно начинает отдавать лишнее. Потому что ему больше не нужно защищать себя от вас.

Я знаю, вы привыкли к диетам. Вы привыкли к книгам с инструкциями: «1: выбросите сахар. 2: пейте воду. 3: делайте упражнения». Эти книги работают ровно до тех пор, пока у вас есть сила воли. Но сила воли, как мы уже знаем, – это бензин в баке. Он кончается. И тогда вы снова срываетесь.

Эта книга – не про инструкции. Это про отношения. Это про то, как разобраться в своих чувствах. Это про то, как перестать быть «дрессировщиком» своего тела и стать его другом. Поэтому я не буду давать вам жестких планов питания на каждый день. Я дам вам карту вашей психики, ваших гормонов, ваших привычек. А уж по этой карте вы сами решите, куда пойти.

Я прошу вас об одной вещи: не пропускайте упражнения. Да, будет трудно. Да, будет больно. Вам придется столкнуться с теми мыслями, которые вы прятали от себя годами. Вам придется признать то, что вы боитесь себе признать. Но только пройдя через эту боль, вы сможете освободиться от нее.

Возьмите карандаш. Не маркер (он слишком агрессивен), а простой карандаш. Подчеркивайте то, что отзывается в вас. Делайте пометки на полях. Пишите свои мысли в блокнот. Ведите дневник. Выполняйте практики до того, как перейдете к следующей главе. Потому что эта книга – не «читалка». Это терапия. А терапия требует вскрытия ран.

И последнее, самое главное: вы не обязаны быть идеальной. Вы не обязаны менять свою жизнь за один день. У вас нет дедлайна. Единственное, что у вас есть, – это ваше желание жить

в мире с собой. Если вы чувствуете, что какая-то техника вам не подходит – пропустите ее. Прислушайтесь к себе. Ваше тело знает больше, чем все эксперты мира вместе взятые.

Вспомните Анну. Ту, что в начале введения. Завтра будет среда, и она снова скажет себе: «Я начну в следующий понедельник». Она скажет это, потому что ей страшно. Ей страшно начать сегодня. Сегодня она не готова. Сегодня она слишком устала. Сегодня она слишком «плохая». Но завтра, в понедельник, она будет «новой». И это иллюзия.

А что, если я скажу вам, что понедельник – это просто еще один день? Что в нем нет магии? Что новая жизнь не начинается с календарной даты. Новая жизнь начинается с решения. С решения быть честной с собой. С решения разрешить себе быть несовершенной. С решения перестать бояться.

Это решение можно принять в 6:47 утра во вторник. Можно в 11:30 ночи в субботу. Можно в то время, когда вы читаете эти строки. Не ждите понедельника. Не ждите идеального дня. Начните сейчас. С одного вдоха. С одного выдоха. С одного решения – больше не объявлять своему телу войну.

1. Страх – главный двигатель аппетита

Эволюционное наследие: страх голода сильнее желания похудеть

Представьте себе женщину, которая жила 50 000 лет назад. Ее звали, скажем, Лара. Она не знала, что такое холодильник, супермаркет или доставка еды. Она просыпалась каждое утро с одной мыслью: «Где взять еду сегодня?». Ее мир был непредсказуем. Сегодня удалось убить антилопу – будет пир. Завтра – только коренья и ягоды. Послезавтра – и вовсе ничего. Ее организм, ее мозг, ее гены учились выживать в этом хаосе. И главный урок, который они выучили: когда есть еда – ешь. Много. Жирное. Калорийное. Запасай на черный день.

Прошло 50 000 лет. Лара превратилась в вас. Вы живете в мире, где еда доступна 24/7. Вам не нужно бегать за антилопами. Вам не нужно бояться зимы. Но ваши гены – те же самые. Они по-прежнему уверены, что вы живете в саванне, и каждая сладкая булочка – это шанс выжить. Ваш мозг не знает, что завтра утром вы пойдете в магазин и купите еще одну. Ваш мозг думает: «Сейчас есть еда. Жри. Иначе завтра умрешь».

Именно поэтому вы не можете остановиться, съев один кусочек шоколада. Именно поэтому в состоянии стресса вы тянетесь к пище, а не к салату. Ваш мозг не говорит: «Я хочу пиццу». Ваш мозг говорит: «Я в опасности. Мне нужно топливо. Много топлива. Срочно». И пицца – это идеальное топливо. В ней есть жиры (энергия), углеводы (быстрое топливо) и соль (электролиты). Это эволюционный коктейль выживания.

Страх голода – самый древний и самый сильный страх человека. Он сильнее страха смерти, потому что голод – это медленная смерть, и мозг делает все, чтобы ее избежать. Когда вы сидите на жесткой диете и ограничиваете себя в 1200 калорий, ваш мозг не знает, что вы «хотите быть красивой». Он знает только одно: «Начался голод! Включаем режим экономии! Замедляем метаболизм! Снижаем температуру тела! Усиливаем аппетит!». И вы чувствуете это – холод, усталость, навязчивые мысли о еде. Это не «слабость». Это ваша эволюционная программа, которая спасает вам жизнь. Она просто не понимает, что спасать нужно не от голода, а от диеты.

Нейробиология страха и аппетита: эксперимент, который изменил понимание

В 2015 году группа исследователей из Йельского университета провела эксперимент, который наглядно продемонстрировал связь между стрессом и тягой к еде. Участникам – здоровым женщинам и мужчинам – показали изображения высококалорийной пищи (пицца, торты, бургеры) и низкокалорийной (овощи, салаты, рыба). Но перед этим половину участников подвергли стрессу: их попросили публично выступить с неподготовленной речью, а затем решить сложные математические задачи на время под критику экспериментатора. Классическая модель стресса.

Пока участники смотрели на изображения, ученые снимали активность их мозга с помощью функциональной МРТ (фМРТ). Результат был ошеломляющим: у людей с высоким уровнем кортизола (гормона стресса), активность в центрах вознаграждения мозга – в прилежащем ядре (nucleus accumbens) и орбитофронтальной коре – при виде пиццы и торта была в два-три раза выше, чем у спокойных участников. Их мозг буквально «загорался» при виде жирной еды, как новогодняя елка.

Но самое интересное: когда стрессовым участникам показывали изображения овощей и салатов, активность в этих зонах была минимальной. Мозг говорил: «Это не еда. Это не спасет. Игнорируй». Даже если участники сознательно говорили, что любят салаты, их подсознание не реагировало на них в состоянии стресса. Эволюция не интересовалась салатами. Эволюция интересовалась жиром.

Другой эксперимент, опубликованный в журнале *NeuroImage* в 2018 году, пошел еще дальше. Ученые показали, что хронический стресс буквально «перепрошивает» мозг: он снижает чувствительность рецепторов к лептину (гормону сытости) и повышает чувствительность к грелину (гормону голода). То есть, когда вы находитесь в стрессе, ваш мозг не только хочет есть. Он хочет есть больше, чем обычно, и он не слышит сигналов о том, что вы уже сыты. Вы можете съесть целую пиццу и все равно чувствовать, что «внутри пустота». Это не обжорство. Это гормональная реакция на страх.

Именно поэтому все диеты, построенные на «силе воли», обречены. Когда вы испытываете стресс – на работе, в семье, из-за денег – ваш мозг включает программу «выжить любой ценой». Он не будет слушать ваши рациональные доводы о красоте или здоровье. Ему нужны калории. И он заставит вас их съесть. Вы не можете переспорить 50 000 лет эволюции. Вы можете только понять ее и научиться обходить ее ловушки.

Иллюзия контроля: как страх заставляет нас искать абсолютные правила

Когда мы боимся, мы ищем контроль. Это один из самых фундаментальных психологических механизмов. Если мир хаотичен, если завтра может случиться что угодно – мы создаем правила, ритуалы, системы. Они дают нам иллюзию, что мы управляем ситуацией. Диета – это именно такая система. «Если я исключу сахар, я похудею». «Если я не буду есть после шести, я стану стройной». «Если я буду считать калории, я возьму свою жизнь под контроль».

Но эта иллюзия опасна. Потому что правила, созданные из страха, редко бывают гибкими. Они жесткие, абсолютные, бескомпромиссные. А жизнь – сложная и многогранная. Когда реальность сталкивается с жестким правилом, правило ломается. И вместе с ним ломается и наша вера в себя.

Психологический механизм: почему мы выбираем простые решения, а не сложные

Когда мы сталкиваемся со сложной проблемой (лишний вес, который имеет психологические, физиологические, социальные причины), наш мозг ищет простое решение. Это называется «когнитивной экономией» – мозг тратит много энергии на сложные задачи, и он старается их упростить. «Исключу сахар» – это просто. «Разберусь, почему я хочу сахар, какие потребности он закрывает, как мне научиться получать дофамин без еды, как наладить отношения с матерью, которая меня перекармливала, и как справляться со стрессом без пиццы» – это сложно. Это требует времени, сил, ресурсов, а главное – смелости заглянуть в себя.

Но простое решение не решает проблему. Оно ее маскирует. Вы исключаете сахар на неделю, чувствуете гордость, но тяга никуда не уходит. Потому что вы исключили сахар, а не страх, который заставляет вас хотеть сахар. Вы убрали симптом, а не болезнь. И когда вы, устав от борьбы, возвращаете сахар (а вы его вернете, потому что организм не может жить без глюкозы), вы чувствуете себя проигравшей. Страх усиливается. Вы ищете новое жесткое правило («я исключу глютен!»). И цикл повторяется.

Эффект Блумы: как запрет рождает желание

В 1960-х годах американский психолог Уолтер Мишель – тот самый, который придумал «зефирный тест» (эксперимент с отсроченным вознаграждением), – проводил эксперименты с детьми. Он заметил любопытный феномен: когда детям говорили «ты не можешь съесть зефир», они начинали думать о зефире гораздо больше, чем когда им ничего не запрещали. Этот феномен позже назвали «эффектом Блумы», но сегодня мы знаем его как «парадокс подавления мысли» или «реактивное сопротивление».

Когда человеку говорят «не думай о белом медведе», он думает о белом медведе. Когда вы говорите себе «я не буду есть шоколад», ваш мозг получает сигнал «шоколад – это важно,

это опасно, это необходимо». И он начинает искать шоколад. Это не про «силу воли». Это про то, как работает внимание. Когда вы запрещаете что-то, вы направляете на это всю энергию своего внимания. Запретный плод становится самым желанным.

Я вижу это в своей практике постоянно. Женщина приходит ко мне и говорит: «Я не могу перестать есть шоколад. Я отказываюсь от него, но он мне снится». Я прошу ее: «А что, если вы разрешите себе есть шоколад? Не килограммами, а просто разрешите – кусочек в день». Она смотрит на меня с ужасом: «Тогда я съем все плитки в мире!». Но на самом деле происходит обратное. Когда женщина разрешает себе шоколад, он перестает быть «запретным плодом». Его магия исчезает. Она может съесть кусочек, насладиться им и – о чудо! – остановиться. Потому что больше нет страха «а что, если я сорвусь?». Есть спокойное «это просто еда, я могу ее съесть, я могу не есть».

Жесткие правила, рожденные из страха, создают напряжение. А напряжение мы снимаем едой. Это порочный круг. Единственный способ разорвать его – перестать создавать жесткие правила. Перестать жить в парадигме «запрещено-разрешено». Начать жить в парадигме «выбор». «Я выбираю не есть шоколад сейчас, потому что я хочу дать своему телу что-то другое. И я могу выбрать шоколад, когда захочу. Ничего страшного не случится». Когда вы делаете еду вопросом выбора, а не вопросом запрета, страх отступает. И тогда вы удивляетесь, как легко перестать переедать.

Страх быть «недостаточно хорошей». Связь тела и самооценки

Этот страх – самый глубокий. Самый старый. Самый болезненный. Он не про еду. Он про то, кто вы есть в этом мире. Он про ваше право быть любимой, принятой, ценной. Он про то, что вы усвоили в детстве, в школе, в социальных сетях, в отношениях с мужчинами, в разговорах с мамой.

Феномен «кондиционной любви» (условной любви)

Карл Роджерс, великий психолог-гуманист, ввел понятие «условной любви». Это любовь, которая дается не за то, что вы просто есть, а за то, что вы делаете. «Ты хорошая, потому что получила пятерку». «Ты хорошая, потому что убралась в комнате». «Ты хорошая, потому что помогла маме». В детстве мы усваиваем: чтобы быть любимой, нужно соответствовать. Нужно быть «правильной». Нужно быть «удобной». Нужно быть «красивой».

А что такое «красивая» с точки зрения общества? Это стройная. Это подтянутая. Это «вкусная». Мы учимся связывать свою ценность как личности с цифрой на весах. «Если я стройная – я достойна любви. Если я полная – я не достойна». Это не наше убеждение. Это убеждение, которое мы впитали, как губка, из воздуха.

Исследование, проведенное в Гарварде в 2012 году, опросило 2000 женщин в возрасте от 18 до 45 лет. 85% респонденток признались, что их самооценка напрямую зависит от веса. И что самое печальное: даже женщины с нормальным весом (ИМТ 20–25) чувствовали себя «недостаточно стройными». Им казалось, что они должны быть еще худее. Это называется «дисторсия тела» – искаженное восприятие собственного тела, которое не совпадает с реальностью. Мы не видим себя такими, какие мы есть. Мы видим себя глазами страха.

Я часто спрашиваю своих пациенток: «Если бы вы похудели, что бы изменилось в вашей жизни?». И слышу одно и то же: «Тогда бы меня полюбили. Тогда бы я себя зауважала. Тогда бы я стала счастливой». Как будто любовь, уважение и счастье зависят от сантиметров. Как будто стройность – это билет в другой мир. Но это иллюзия. Я видела стройных женщин, которые ненавидели себя. Я видела женщин с лишним весом, которые любили себя и были счастливы. Вес не определяет самооценку. Наши мысли о весе определяют самооценку.

Как страх «быть недостаточно хорошей» связан с едой

Все просто. Когда вы чувствуете себя недостаточно хорошей, вы испытываете боль. Боль отвержения, боль одиночества, боль несостоятельности. Эта боль требует утешения. Самый быстрый способ утешиться – еда. Она дает дофамин, она заполняет пустоту, она создает иллюзию тепла. Вы едите не потому, что голодны. Вы едите, потому что боитесь, что вы – никто.

И это создает новый виток страха. Вы поели, чтобы заглушить страх «я никчемная». Но после еды вы чувствуете вину (потому что «нарушили диету»). Вина подтверждает ваш страх: «да, я никчемная, я даже с диетой не могу справиться». Вы боитесь, что вы неудачница. Еда это подтверждает. Вы снова едите, чтобы заглушить страх, который сама же и создала.

Это самый порочный круг, который существует в человеческой психологии. И он не имеет никакого отношения к голоду. Он имеет отношение к нашей потребности в любви и принятии, которые мы не научились давать себе сами.

Практика «Список страхов»

Это первая практика в этой книге, и я прошу вас отнестись к ней серьезно. Возьмите блокнот, который будет вашим дневником. Найдите время, когда вас никто не потревожит. И напишите честно, без цензуры, все свои страхи, связанные с весом. Не думайте о том, «правильно» это или «неправильно». Просто пишите то, что приходит в голову.

Вот примеры, с которых можно начать:

Если я не похудею, мой муж уйдет от меня (или не найдет меня привлекательной).

Если я поправлюсь, я буду выглядеть старше своих лет.

Если я не влезу в это платье, я буду выглядеть глупо на свадьбе подруги.

Если я буду толстой, меня никто не возьмет на работу/повысит.

Если я буду толстой, я стану невидимкой, меня перестанут замечать.

Если я похудею, я стану счастливой, но я боюсь этого счастья.

Если я не похудею к лету, я не поеду на море, потому что стыдно.

Если я буду есть это (шоколад, пиццу, торт), я стану плохим человеком.

Я боюсь, что никогда не смогу контролировать себя.

Я боюсь, что моя жизнь кончена, если я не изменю свое тело.

Запишите это. И не судите себя за эти мысли. Они не «глупые». Они – ваш страх. Они – ваш внутренний голос, который говорит на языке, который вы выучили в детстве. Просто признайте, что он есть. Не пытайтесь его заглушить, не пытайтесь его успокоить, не пытайтесь его переубедить. Просто запишите. Наблюдайте за ним, как за погодой. «Сегодня внутри меня идет дождь страхов. Я это вижу. Это не я. Это просто погода».

Эта практика – первый шаг к осознанию. Вы перестаете быть тождественны своим страхам. Вы начинаете видеть их отдельно. А когда вы видите страх, вы можете с ним работать. Вы можете спросить его: «Что тебе нужно, чтобы успокоиться?». И часто ответ – не еда. Ответ – «безопасность». «Принятие». «Внимание».

Мы вернемся к этому списку в конце книги. Вы удивитесь, как изменится ваше отношение к этим страхам. Некоторые из них растворятся, как туман. Другие станут слабее. Третьи трансформируются в понимание. Потому что страх – это просто энергия. И мы можем направить эту энергию не на борьбу с едой, а на создание жизни, в которой нам больше не нужно будет бояться.

Научное обоснование: почему страх сильнее разума

Давайте заглянем в анатомию страха, чтобы понять, почему мы не можем просто «взять себя в руки». В нашем мозге есть древняя структура – миндалевидное тело (амигдала). Это наш «детектор угроз». Он работает мгновенно и не требует осознания. Вы видите змею – амигдала посылает сигнал тревоги за доли секунды, еще до того, как кора головного мозга (отвечающая за логику) скажет: «Это просто палка».

Когда вы испытываете стресс (страх, тревогу, неуверенность), амигдала активируется. Она посылает сигнал в гипоталамус, который запускает реакцию «бей-или-беги». Выделяются адреналин и кортизол. Сердце бьется быстрее, давление растет, кровь приливает к мышцам, а пищеварение замедляется. Организм готовится к физической угрозе. Но в современном мире угроза не физическая – она психологическая. Ваш начальник не мамонт, но амигдале все равно. Она реагирует на любой стресс.

И вот здесь начинается самое интересное: после того как выплеск адреналина заканчивается, вам нужно восстановить ресурсы. Кортизол, который остался в крови, требует глюкозы – топлива для мозга и мышц. Ваш мозг говорит: «Я потратил энергию на стресс, мне нужно пополнить запасы. Срочно. Быстро. Дайте мне сахар». И вы тянетесь к булочке. Это не жадность или слабость. Это физиология.

Исследование, опубликованное в *Biological Psychiatry* в 2018 году, показало, что даже однократное переживание стресса повышает уровень грелина (гормона голода) на 30% в течение последующих двух часов. Это значит, что после тяжелого разговора с начальником или ссоры с мужем вы физически будете чувствовать голод сильнее, чем были бы в спокойном состоянии. Вы не «срываетесь» – вы подчиняетесь биологии.

Более того, ученые из Калифорнийского университета обнаружили, что женщины особенно чувствительны к этому механизму из-за колебаний эстрогена. Эстроген взаимодействует с кортизолом, и в определенные фазы цикла (особенно в лютеиновую) стресс вызывает еще более сильную тягу к сладкому и жирному. Это не «ПМС» в бытовом смысле. Это сложный гормональный шторм, который невозможно переспорить рациональными доводами.

Что же делать с этой информацией?

Прекратить бороться. Прекратить винить себя за то, что вы «слабая». Вы не слабая. Вы – женщина, чей организм настроен на выживание, а не на соответствие стандартам красоты. Признайте это. Это не значит «сдаться». Это значит – перестать воевать с ветром. Ветер дует. Мы не можем его остановить. Мы можем построить парус так, чтобы он использовал силу ветра, а не боролся с ней.

Терапевтический диалог: «Я разрешаю себе не бояться голода»

Эта глава была сложной. Мы заглянули в пещеру страха, в глубины эволюции и в лаборатории нейробиологии. Теперь нам нужно сделать шаг к исцелению. Я предлагаю вам практику, которая звучит просто, но требует большого мужества.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

А теперь скажите себе (можно вслух, можно мысленно, но важно – от первого лица и настоящим временем):

«Я разрешаю себе не бояться голода. Мне не нужно запасаться едой впрок. В моем мире достаточно еды. Когда я проголодаюсь, я смогу поесть. Мне не нужно есть сейчас, чтобы выжить завтра. Мое тело знает, когда ему нужно топливо. Я доверяю своему телу. Я разрешаю себе есть, когда я голодна, и не есть, когда я сыта. Я разрешаю себе выбирать ту еду, которая приносит мне удовольствие и пользу. Я не убегаю от страха в еду. Я встречаю свой страх, смотрю на него, и говорю ему: «Ты меня не контролируешь. Я тебя вижу, но я выбираю другое».

Повторите это несколько раз. Возможно, вы почувствуете сопротивление. Это нормально. Это ваш страх не хочет уходить. Он тоже боится. Дайте ему время. Просто дышите.

Выводы:

Страх – это главный двигатель вашего аппетита. Вы едите не из-за голода, а из-за тревоги, неуверенности, страха «не справиться». Это не ваш недостаток, это эволюционный механизм, который когда-то спасал жизнь, а теперь мешает жить.

Жесткие диеты – это иллюзия контроля, рожденная страхом. Чем больше вы запрещаете себе, тем сильнее вы хотите. Эффект «запретного плода» работает всегда. Перестаньте запрещать – начните выбирать.

Ваша самооценка не должна зависеть от веса. Вы ценны не потому, что вы стройная. Вы ценны, потому что вы есть. Любовь не измеряется сантиметрами. Если вам кажется, что это не так – это ваша старая программа, которую можно переписать.

Признать страх – это первый шаг к освобождению. Не боритесь со страхом, не убегайте от него. Посмотрите на него, признайте его, назовите его по имени. «Я боюсь быть отвергнутой. Я боюсь быть невидимой. Я боюсь, что меня не полюбят». Когда вы называете страх, он перестает быть безличным монстром и становится просто эмоцией.

Вы имеете право на безопасность. Ваше тело хочет не еды, а безопасности. Дайте себе ее. Не через еду, а через осознанность, через принятие, через любовь к себе. Когда тело чувствует себя в безопасности, оно перестает паниковать и перестает просить «запасов».

В следующей главе мы разберем, как страх перед другими людьми, социальные сети и «гонка за идеалом» превращают нас в заложниц чужого мнения, и как перестать быть «удобной» для всех, кроме себя.

2. Страх отвержения. Социальные сети и гонка за идеалом

Ретушь, «успешный успех» и другие якоря тревоги

Она листает ленту соцсетей. Это уже сорок пятая минута бесконечной прокрутки. Она не может остановиться, хотя внутри уже давно зреет тяжесть – липкая, удушающая, похожая на тошноту. Она смотрит на фотографии девушек с идеальной кожей, с кубиками пресса, с точеными бедрами, в бикини на белоснежном пляже. Они пьют зеленые смузи, занимаются йогой на закате, улыбаются своей идеальной жизнью. У каждой – «успешный успех»: бизнес, путешествия, счастливые отношения, миллион подписчиков.

Она смотрит на себя в отражение экрана телефона – уставшая, с мешками под глазами, в старой футболке, с нечесаными волосами. Ее живот, обвисший после родов, лежит складками на бедрах. Ей кажется, что она – ошибка природы. Что она «не дотягивает». Что все эти девушки – из другого мира, где нет места таким, как она.

И она закрывает соцсеть, открывает холодильник и съедает еще один бутерброд. Потом еще один. Потом шоколадку. И ненавидит себя за это.

Знакомо?

Это не слабость. Это битва с самой мощной психологической ловушкой XXI века – социальным сравнением. Мы живем в мире, где на нас обрушивается поток визуальной информации, который наши мозги не эволюционировали обрабатывать. Наши предки видели в день, может быть, 50–100 человек из своей деревни. Мы видим тысячи «идеальных» людей в день, и каждый из них – отретушированный, отфильтрованный, выверенный до миллиметра. Это не реальность. Это коллективная иллюзия, и она убивает нашу самооценку.

Парадокс выбора: чем больше «идеальных» тел, тем хуже мы себя чувствуем

В психологии есть термин – «социальное сравнение вверх» (upward social comparison). Это когда мы сравниваем себя с теми, кого считаем лучше, успешнее, красивее. Этот механизм был полезен эволюционно: если твой сосед поймал больше рыбы, ты смотрел на него и учился, как стать лучше. Сравнение с «верхними» давало толчок к развитию. Но в XXI веке этот механизм сломался.

Почему? Потому что раньше ты сравнивал себя с физическим соседом, которого видел каждый день, чьи недостатки тоже знал. Ты знал, что он не всегда ловит рыбу, что у него тоже бывают неудачи. Теперь ты сравниваешь себя с виртуальным персонажем, у которого нет недостатков. У него всегда хороший свет, всегда идеальный ракурс, всегда отутюженная одежда. Ты не видишь его утра, его слез, его целлюлита, его усталости. Ты видишь только маску.

Исследование, проведенное в 2019 году в Университете Пенсильвании, показало прямую корреляцию между временем, проведенным в социальных сетях, и уровнем депрессии, тревожности и недовольства телом. Участницы, которые проводили в соцсетях более 2 часов в день, в два раза чаще сообщали о негативном восприятии своего тела, чем те, кто ограничивал время до 30 минут. Даже простое пролистывание ленты «вдохновляющих» блогов о фитнесе и здоровом питании вызывало повышение уровня кортизола – гормона стресса – у 80% участниц эксперимента.

Парадокс в том, что мы сознательно идем на этот стресс. Мы подписываемся на этих «идеальных» блогеров, мы следим за ними, мы вдохновляемся ими – и одновременно ненавидим себя за то, что не такие. Потому что в глубине души мы надеемся: «Если я буду на них смотреть, я стану такой же». Но это иллюзия. Вдохновение часто становится токсичным, когда

разрыв между «картинкой» и реальностью слишком велик. Мы не становимся лучше, мы просто чувствуем себя хуже.

Я часто спрашиваю своих клиенток: «Зачем вы подписаны на этих девушек с идеальными телами?». И слышу: «Чтобы мотивировать себя». Но мотивация, построенная на чувстве ущербности, не работает. Она лишь глубже загоняет нас в яму страха. Мы боимся, что нас отвергнут, если мы не будем соответствовать этому шаблону. И этот страх заставляет нас есть еще больше – чтобы заглушить боль от ощущения, что мы «недостаточно хороши».

Как ретушь и фильтры меняют восприятие реальности

В 2018 году в Великобритании провели шокирующий эксперимент. Группе женщин показали коллаж из фотографий знаменитостей и инфлюенсеров в купальниках. Половина фотографий была оригинальной, с ретушью (как они выглядят в журналах), вторая половина – те же фотографии, но без ретуши (как они выглядят на самом деле: с растяжками, целлюлитом, складочками). Женщин попросили оценить свою самооценку и уровень тревожности до и после просмотра.

Когда женщины смотрели на отретушированные фотографии, их самооценка падала в среднем на 40%. Уровень тревожности подскакивал на 60%. Но когда им показывали необработанные снимки, самооценка восстанавливалась практически до исходного уровня. Женщины говорили: «О, так у них тоже есть целлюлит? И складки на животе, когда они сидят? Я думала, я одна такая».

Этот эксперимент доказывает то, что мы знаем интуитивно: мы не видим реальности. Мы видим иллюзию, и мы боимся, что не вписываемся в эту иллюзию. Но иллюзия не имеет к нам отношения. Она вообще не существует в реальном мире. Она существует только на экранах. И когда мы перестаем отличать экран от жизни, мы начинаем жить в постоянном страхе отвержения. Мы боимся, что нас «разоблачат» – что кто-то увидит наш настоящий живот, нашу настоящую кожу, нашу настоящую усталость и отвергнет нас.

Исследование «Кривая Диккенсона»

Сейчас я введу термин, который использую в своей практике и который, как мне кажется, точно описывает состояние современной женщины. Я называю это «Кривой Диккенсона» – в честь знаменитого писателя, который жил в эпоху промышленной революции и описывал разрыв между обещаниями прогресса и реальной жизнью.

В XIX веке, во времена Диккенса, мир стремительно менялся. Технологии развивались, города росли, появлялись новые профессии. И людям казалось, что они стоят на пороге «нового мира» – мира, где все будут счастливы, сыты и здоровы. Но реальность оказалась жестокой: детский труд, нищета, загрязнение воздуха, болезни. Обещания прогресса столкнулись с суровой реальностью. И люди чувствовали себя обманутыми.

Сегодня мы переживаем такую же «революцию» – только вместо паровых машин у нас информационные технологии. Нам обещают «здоровый образ жизни», «красивое тело за три месяца», «счастье через диету». Блоги, книги, видео, курсы – они кричат о том, что все возможно, нужно просто «захотеть». И мы хотим. Мы очень хотим. Но реальность не совпадает с обещаниями.

Почему информации много, а толку мало?

Мы живем в эпоху переизбытка информации о здоровье, питании и фитнесе. Есть миллионы статей о том, «как похудеть», «как правильно питаться», «как накачать пресс». Кажется, что если бы знание решало проблему, мы бы уже давно все были стройными и счастливыми. Но мы не стройные. Мы не счастливые. И уровень тревожности растет с каждым годом.

Почему? Потому что информация, которую мы получаем, редко бывает адаптированной к нашей реальности. Нам говорят: «Худей на 2 кг в неделю». Но наш организм не знает, что он должен укладываться в эти графики. Нам говорят: «Ешь только полезное». Но наша психика не готова отказаться от привычных источников удовольствия. Нам говорят: «Ты можешь все». Но мы чувствуем, что не можем.

Разрыв между «должна» и «могу» становится бездной. И в этой бездне живет страх: «Со мной что-то не так. Я не справляюсь. Я хуже других». Этот страх парализует. Он заставляет нас искать новые правила, новые диеты, новых блогеров. Мы надеемся, что «вот этот метод точно сработает». Но метод не срабатывает, потому что проблема не в методе. Проблема в том, что мы пытаемся соответствовать внешним стандартам, игнорируя внутреннюю реальность.

Как «Кривая Диккенсона» формирует страх отвержения

Мы боимся быть отвергнутыми, потому что видим, что мир отвергает тех, кто не вписывается в стандарт. Стандарт красоты меняется каждые 5–10 лет, но он всегда жесток. В 90-е – худоба до анорексии. В 2000-е – спортзальные подтянутые тела. В 2010-е – пышные ягодички и тонкая талия. Мы бежим за этим идеалом, как за зайцем-призраком. Но догнать его невозможно, потому что он постоянно ускользает.

Исследование, опубликованное в Journal of Health Psychology в 2017 году, показало, что современные женщины чувствуют себя хуже по поводу своего тела, чем женщины 30 лет назад, хотя в среднем мы стали стройнее и здоровее. Мы объективно выглядим лучше, но субъективно чувствуем себя хуже. Потому что стандарты красоты стали недостижимее. Мы сравниваем себя не с соседкой или коллегой – мы сравниваем себя с отреетушированными изображениями, которые даже не существуют в реальности.

И в этом сравнении мы всегда проигрываем. Всегда. Даже супермодели чувствуют себя неуверенно, глядя на других супермоделей. Это бесконечная гонка, в которой нет финиша. И единственный способ выйти из нее – перестать играть по этим правилам. Перестать бояться, что вас отвергнут за то, что вы не вписываетесь в шаблон. Начать создавать свой собственный шаблон. Свой собственный стандарт.

Страх близости: жир как защита от отношений

Теперь мы подходим к самому глубокому, самому интимному слою этого страха. Страх отвержения на социальном уровне – это лишь верхушка айсберга. Глубже лежит страх, о котором многие женщины даже не догадываются: страх близости. И жир может быть не просто лишним весом, а защитной стеной, которую вы построили, чтобы избежать ран.

Жир как «броня» от нежелательного внимания

Многие женщины, пережившие сексуальное насилие, домогательства, нежелательное пристальное внимание, бессознательно набирают вес, чтобы стать «невидимыми» для мужчин. Жир становится физической преградой, которая говорит миру: «Не подходи. Я не хочу, чтобы меня трогали. Я не хочу, чтобы меня оценивали. Я не хочу быть объектом».

Я работала с женщиной, которую мы назовем Ириной. Ирине было 35 лет, она была умна, красива, успешна в карьере. Но у нее был один паттерн: она набирала 5–7 кг перед каждым серьезным отношением. Как только появлялся мужчина, который проявлял искренний интерес, который мог стать близким, Ирина начинала «расплываться». Она не понимала, почему это происходит. Она винила себя, пыталась сидеть на диетах, но вес упрямо рос.

Когда мы начали разбираться, мы нашли причину. В 15 лет Ирина подверглась домогательствам со стороны тренера по плаванию. Он говорил ей, что она «красивая», что она «особенная», но его внимание было пугающим и навязчивым. Ирина тогда ничего не сказала родителям, закопала этот страх глубоко внутри. И ее психика создала защиту: «Если я буду толстой,

мужчины не будут обращать на меня внимание. Если они не будут обращать на меня внимание, я буду в безопасности».

Каждый раз, когда Ирина чувствовала, что мужчина приближается к ней эмоционально, ее подсознание включало программу: «Опасность! Спасайся! Становись невидимой!». И она начинала есть. Не потому, что хотела есть. Потому что ее тело пыталось защитить ее от страха близости.

Этот механизм не всегда связан с травмой. Иногда это просто страх оказаться уязвимой. Быть «настоящей» – значит показать свои слабости, страхи, недостатки. А что, если партнер увидит все это и отвергнет? Гораздо безопаснее иметь «объяснение»: «Я толстая, поэтому меня отвергли». Это больно, но это контролируемо. Это лучше, чем быть отвергнутой за то, кто вы есть на самом деле. Жир становится оправданием: «Меня не любят не потому, что я плохая. Меня не любят, потому что я толстая. Если я похудею – меня полюбят». Но похудев, женщина часто не находит любви – потому что проблема была не в весе, а в страхе.

Жир как защита от «настоящей» близости

Есть и другая сторона медали. Некоторые женщины набирают вес, чтобы защититься не от мужского внимания, а от... счастья. Звучит странно, но это так. Мы боимся близости, потому что близость – это риск. Это риск быть брошенной, риск разочароваться, риск потерять себя.

В психологии есть понятие «страх интимности» или «страх поглощения». Когда женщина слишком сильно привязывается, она боится, что растворится в другом, потеряет свою идентичность. Она боится, что партнер «проглотит» ее. И жир становится способом сохранить дистанцию. «Я не подойду близко, потому что я толстая. Если я похудею, я стану уязвимой. Я буду доступной – и это страшно».

Исследования показывают, что женщины, которые имеют стабильный избыточный вес, часто сообщают о большей тревожности в отношениях и меньшей способности доверять партнеру, чем женщины с нормальным весом. Но это не всегда связано с дискриминацией по весу. Часто это связано с тем, что женщина использует вес как оправдание своей закрытости: «Я не могу открыться, потому что я толстая. Когда я похудею, я смогу». Но вес не меняется, потому что бессознательно женщина знает: если она похудеет, ей придется открыться. И она не готова.

Кейс из практики: «Я боюсь, что он увидит меня настоящей»

Марина пришла ко мне в 42 года. Она весила 95 кг при росте 165 см. Она была дважды замужем, но оба брака закончились разводом. Ее текущий партнер был любящим и заботливым, но Марина чувствовала, что не может ему полностью довериться. Она говорила: «Я не могу заняться с ним любовью при свете. Я не могу показать ему свое тело. Я боюсь, что он отвернется, когда увидит меня настоящей».

Мы начали работать. И выяснилось, что Марина была стройной до 25 лет. Она весила 58 кг и считала себя красивой. Но в первом браке, когда муж начал изменять ей, она набрала вес. Она думала: «Если я буду толстой, другие мужчины не будут на меня смотреть. И я не буду страдать». Во втором браке, когда муж начал ее критиковать за вес, она набрала еще больше – в знак протеста. «Ты говоришь, что я жирная? Я буду еще жирнее. Я тебе покажу».

Это была не борьба с весом. Это была борьба за контроль. Марина боялась близости, потому что близость ассоциировалась у нее с предательством. Вес был ее оружием. «Если я худая, мужчина может меня предать. Если я толстая, я контролирую ситуацию. Я решаю, кто и когда ко мне приблизится».

Когда Марина поняла этот механизм, она заплакала. «Я все эти годы ненавидела себя за лишний вес, – сказала она. – А это была просто защита. Я защищала себя от боли. Но я устала защищаться. Я хочу жить».

Мы начали работать не над диетой, а над доверием. Марина училась постепенно открываться партнеру, рассказывать ему о своих страхах. Она написала ему письмо (в рамках нашей практики), в котором рассказала о своей травме измены и о том, как она использовала вес, чтобы защититься. Партнер ее обнял и сказал: «Я люблю тебя любую. Ты можешь быть толстой, худой – я останусь. Я не уйду».

Это был переломный момент. Марина начала худеть не для того, чтобы «стать красивой». Она начала худеть, потому что ей больше не нужна была защита. Она чувствовала себя в безопасности в отношениях. За год она потеряла 18 кг. Но самое главное – она перестала бояться зеркала. Она перестала бояться близости. Она перестала бояться, что ее отвергнут.

Практика «Разделение тела и личности»

Эта практика – одна из самых мощных в моей работе. Она помогает отделить ваше тело (физический объект) от вашей личности (кто вы есть). Мы так привыкли отождествлять себя с внешностью, что забываем: внешность – это просто оболочка. Это не вы.

Упражнение 1: «Я – это не мое тело»

Найдите тихое место. Сядьте перед зеркалом (желательно в полный рост). Посмотрите на свое отражение. Вы видите свое тело. А теперь скажите себе четко и спокойно:

«Я вижу это тело. Оно – мой дом, моя физическая оболочка. Но я – не это тело. Я – мыслящий, чувствующий, живой человек. Моя ценность не определяется формой моего тела. Мое тело меняется, оно стареет, оно набирает и теряет вес – но моя личность остается. Я та же самая я, что и 5 лет назад, и 10 лет назад, даже если мое тело выглядит иначе. Мое тело – это то, что я имею. Но это не то, кто я есть».

Повторите это несколько раз. Вслух. Не бойтесь, если почувствуете сопротивление или даже слезы. Это нормально. Вы разрешаете себе разделить две части вашей идентичности, которые были склеены страхом.

Упражнение 2: «Дневник личности»

Заведите блокнот (или файл в телефоне). Разделите его на две колонки.

Колонка 1: «Что я знаю о своем теле».

Запишите факты: «Мой вес – 75 кг. Моя одежда – 46-48 размера. У меня есть растяжки. У меня целлюлит. Мне 38 лет».

Колонка 2: «Кто я как личность».

Запишите то, что не имеет отношения к телу: «Я – любящая мать. Я – хороший друг. Я – творческий человек. Я умею поддерживать других. Я – профессионал в своем деле. Я – женщина с чувством юмора. У меня богатый внутренний мир».

А теперь сравните. Ваше тело – это просто набор цифр и описаний. Ваша личность – это целый мир. Когда вы сосредотачиваетесь на колонке 2, вы чувствуете себя увереннее, спокойнее, цельнее. Потому что эта колонка не зависит от вашего веса. Она зависит только от вас.

Упражнение 3: «Диалог со страхом отвержения»

Это упражнение выполняется письменно. Представьте, что страх отвержения – это человек, который сидит напротив вас. Задайте ему вопросы и запишите ответы (то, что приходит в голову, не цензурируйте).

Страх, от чего ты меня защищаешь?

Кого ты боишься больше всего? Кто тот человек, чье мнение для тебя страшно?

Что самое ужасное произойдет, если меня отвергнут? Я умру? Нет. Со мной случится что-то непоправимое? Нет. Что именно случится? Мне будет больно. Я буду плакать. Я буду одинока. Но я выживу. Я переживу.

А что, если я смогу выдержать эту боль? Что, если я стану сильнее? Что, если я смогу дать себе ту любовь, которую жду от других?

Это упражнение не дает мгновенного результата. Вы будете возвращаться к нему снова и снова. Но каждый раз вы будете замечать, что страх становится слабее. Вы начинаете видеть его насквозь, и он перестает быть монстром. Он становится просто старым, уставшим стражем, который охраняет пустую тюрьму.

Как перестать бояться социального отвержения: стратегия внутренней опоры

Теперь, когда мы разобрали природу страха, давайте поговорим о стратегии. Как перестать бояться, что вас отвергнут, и перестать использовать еду как способ справиться с этим страхом?

1. Ограничьте потребление «токсичного контента»

Я не призываю удалить все социальные сети. Это было бы лицемерно (я сама ими пользуюсь). Но я призываю вас провести ревизию. Отпишитесь от блогеров, которые вызывают у вас чувство тревоги, зависти или неполноценности. «Вдохновение» не должно быть токсичным. Если после просмотра блога вы чувствуете себя хуже – это не ваш учитель, это ваш триггер.

Замените их на аккаунты, которые транслируют позитивное отношение к телу (body positivity), реалистичные изображения женщин разного возраста и размера, аккаунты о здоровье без диет, о психологии, о развитии. Вам нужны не картинки «идеальной жизни», а информация, которая делает вас сильнее.

2. Научитесь отвечать на критику

Страх отвержения часто кормится возможной критикой. Мы боимся, что кто-то скажет: «Ты толстая», «Ты некрасивая», «Ты не соответствуешь». И мы не знаем, что ответить.

Подготовьте «защитные скрипты»:

«Спасибо за ваше мнение, но я не спрашивала вашего совета».

«Мое тело – это мое дело. Я чувствую себя хорошо, и это главное».

«Я не обязана соответствовать чьим-то стандартам. Мне нравится быть собой».

«Ваша критика говорит больше о вас, чем обо мне».

Они звучат резко? Возможно. Но они защищают ваши границы. Помните: никто не имеет права оценивать ваше тело. Это не тема для обсуждения, если вы не инициировали это обсуждение.

3. Практика «Заземления»

Когда вы чувствуете, что страх отвержения парализует вас (перед выходом в люди, на мероприятие, на свидание), используйте технику заземления. Она возвращает вас в ваше тело, в реальность, а не в мысли о том, «что подумают другие».

Посмотрите вокруг. Назовите 5 предметов, которые вы видите: «стол, стул, лампа, чашка, окно».

Назовите 4 вещи, которые вы чувствуете: «прохлада воздуха, мягкость дивана, запах чая, звук ветра за окном».

Сделайте 3 глубоких вдоха.

Скажите себе: «Я здесь. Я в безопасности. Мое тело – это мой дом. Я не должен никому нравиться. Я имею право быть собой».

Это упражнение не решает проблему глобально, но оно дает вам «паузу» в моменте, когда страх может заставить вас переест или отступить. А пауза – это время для выбора, а не для автоматической реакции.

Выводы:

Социальные сети формируют искаженное восприятие реальности. Мы видим не людей, а их маски. Сравнивая себя с этими масками, мы чувствуем себя хуже. Это не наша слабость – это психологическая ловушка, которую можно распознать и обойти.

«Кривая Диккенсона» – разрыв между обещаниями и реальностью. Нам обещают счастье через диету, но счастье не приходит, потому что проблема не в диете. Информация не лечит, она лишь углубляет тревогу, если мы не работаем с внутренними установками.

Страх близости может маскироваться под лишний вес. Жир может быть защитой от нежелательного внимания, от травм прошлого, от страха быть отвергнутой за свою настоящую сущность. Это не оправдание, а диагноз. И его нужно лечить не диетой, а психотерапией.

Отделите свое тело от своей личности. Вы – это не ваш вес. Вы – это ваши мысли, чувства, ценности, поступки. Когда вы научитесь разделять эти две вещи, страх потеряет власть над вами.

В следующей главе мы поговорим о страхе перед собственными эмоциями, о том, как мы запрещаем себе злиться, бояться, грустить, и как эти запреты превращаются в лишние килограммы.

3. Страх своих эмоций. Почему мы заедаем грусть и злость

Запрет на чувства: «Ты же девочка, не злись»

Она сидит на кухне. На часах – половина одиннадцатого вечера. Дети уже спят, муж смотрит телевизор в гостиной. Она смотрит на тарелку с остатками ужина, которую еще не убрала, и чувствует, как внутри нарастает тяжесть. Ком в горле. Желудок сжимается. Грудь давит, будто на нее положили мешок с песком. Она не знает, что это. Ей кажется, что она просто устала. Или голодна. Или что у нее начинается мигрень.

Она открывает холодильник, достает кусок торта, который остался после дня рождения ребенка, и съедает его. Потом еще один. И еще. Она не чувствует вкуса. Она просто жует, смотрит в стену и чувствует, как тяжесть в груди немного отпускает. Еда заполняет пустоту. Она не знает, что на самом деле она злится. Она злится на мужа, который снова не помог с уборкой. Злится на детей, которые разбросали игрушки. Злится на себя за то, что не сказала им этого. Но она не может сказать. Она же хорошая мать, хорошая жена. Хорошие девочки не злятся.

И она ест.

Этот сценарий повторяется миллионы раз в день по всему миру. Женщины заедают эмоции, которые им запрещено выражать. И самое страшное, что большинство из них даже не знают, какую именно эмоцию они заедают. Они чувствуют «что-то», какое-то напряжение, какой-то дискомфорт. И это «что-то» они называют голодом. Потому что голод – это безопасно. Голод – это социально приемлемо. Голод – это не «плохая эмоция». Голод можно утолить. А вот злость – нельзя. Злость надо прятать.

Как нас учили не чувствовать

Вспомните свое детство. Вам было пять лет. Вы упали с велосипеда и разбили коленку. Вам было больно и страшно. Вы заплакали. А мама сказала: «Не плачь, ты же девочка, не ной, вставай, ничего страшного». Или вам было десять, и вы разозлились на брата, который сломал вашу куклу. Вы закричали, топнули ногой. А мама сказала: «Прекрати кричать, ты ведешь себя некрасиво, хорошие девочки так себя не ведут». Или вам было пятнадцать, и вы грустили, потому что парень, который вам нравился, не позвонил. А подруга сказала: «Не вешай нос, не будь такой плаксой, улыбнись».

Мы росли в культуре, где эмоции – особенно «негативные» – были запрещены. Девочек учили быть удобными, мягкими, покладистыми. Гнев, ярость, агрессия – это «не женственно». Страх, тревога, паника – это «слабость». Печаль, слезы, уныние – это «истерика». Запретными оказались почти все эмоции, кроме радости и спокойствия. А радость тоже должна быть «спокойной», не слишком бурной, иначе ты «истеричка».

И что делает ребенок? Он учится прятать эмоции. Он зажимает их в теле. Он перестает их чувствовать. Потому что чувствовать – больно. Чувствовать – опасно. За чувства наказывают. За чувства стыдят. Ребенок не перестает испытывать эмоции – он просто отключает от них сознание. Эмоции остаются в теле. Они застревают в мышцах, в органах, в фасциях. Они становятся зажимами, спазмами, хроническим напряжением.

А потом ребенок вырастает. Он становится женщиной. И эта женщина – вы. Вы больше не помните, что вам запрещали чувствовать. Вы просто знаете: иногда у вас «ком в горле», «тяжесть в груди», «пустота в животе», «спазм в челюсти». Вы не знаете, что это эмоции. Вы думаете, что это усталость, голод или просто «плохое самочувствие». И вы едите, чтобы заглу-

шить этот дискомфорт. Еда – единственный доступный способ «переварить» то, что не было прожито эмоционально.

Еда как единственное разрешенное выражение эмоций

Удивительно, но в нашей культуре еда – это единственная эмоция, которую разрешено выражать открыто. Мы говорим: «Я хочу сладкого» (читай: я хочу любви). «Я хочу мяса» (читай: я хочу силы). «Я хочу соленого» (читай: я хочу остроты ощущений). Мы проецируем свои эмоции на еду. Мы говорим о еде языком чувств. Но мы не говорим о чувствах прямо. Мы не говорим: «Я злюсь». Мы говорим: «Я хочу шоколад». Мы не говорим: «Мне одиноко». Мы говорим: «Я хочу пиццу».

Этот феномен называется «эмоциональное питание». Это не просто «вредная привычка». Это способ справляться с эмоциями, которые мы не можем выразить иначе. Когда мы едим, мы не получаем питательных веществ. Мы получаем утешение. Еда становится суррогатом объятия, поддержки, понимания. Вместо того чтобы сказать: «Мне нужна поддержка», мы говорим: «Я хочу бутерброд». Вместо того чтобы попросить о помощи, мы просим о порции.

Ирония в том, что мы, взрослые женщины, часто не умеем просить о том, что нам нужно. Мы умеем только просить еду. И когда мы получаем еду, мы чувствуем временное облегчение, но нужда остается. Она не уходит. Она ждет нового повода. И мы снова едим. Потому что единственное, чему нас научили в детстве, – есть. Есть, когда грустно. Есть, когда обидно. Есть, когда страшно. Есть, когда радостно (праздник же!). Еда – единственный способ контакта с эмоциями, который мы знаем.

Механизм алекситимии: неспособность распознавать эмоции

В психологии есть термин «алекситимия» – это неспособность человека распознавать, описывать и выражать свои собственные эмоции. Буквально с греческого: «а» – отсутствие, «лексис» – слова, «тимос» – чувство. Отсутствие слов для чувств. Человек с алекситимией чувствует дискомфорт, но не может сказать, что именно он чувствует. Он говорит: «У меня что-то болит», «Мне плохо», «Я напряжен». Он не говорит: «Я злюсь», «Мне страшно», «Я одинок».

Исследования показывают, что алекситимия часто встречается у людей с расстройствами пищевого поведения. До 50% женщин с булимией и до 60% женщин с компульсивным перееданием имеют высокий уровень алекситимии. Это не случайность. Это прямое следствие детского запрета на эмоции.

Как это работает на практике? Женщина попадает в стрессовую ситуацию. Ее муж нагрубил. Ее начальник унизил. Ее ребенок заболел. Ее тело реагирует: желудок сжимается, сердце колотится, челюсть напрягается, дыхание становится поверхностным. Это классическая реакция на стресс. Но женщина не знает, что это стресс. Она думает: «Я что-то нервничаю. Наверное, я голодна». Потому что голод – это единственное телесное ощущение, которое она умеет идентифицировать. Она привыкла интерпретировать любой дискомфорт как голод.

Она идет к холодильнику. Ест. Но дискомфорт не уходит. Потому что проблема была не в голоде. Проблема была в невыраженной эмоции. Она съела бутерброд, но муж все еще нагрубил. Начальник все еще унизил. Ребенок все еще болен. Эмоция осталась. Она просто «запихнула» ее внутрь, сверху положила еду. Но она не исчезла. Она ждет следующего триггера. И в следующий раз женщина снова съест что-то, чтобы заглушить ее.

Исследования психосоматики: как подавленные эмоции становятся жиром

Связь между подавлением эмоций и набором веса давно подтверждена научными исследованиями. Я хочу привести несколько ключевых работ, которые доказывают эту связь не теоретически, а физиологически.

В 2016 году в Journal of Psychosomatic Research было опубликовано исследование, в котором ученые наблюдали за 500 женщинами в течение 10 лет. Они измеряли уровень «эмоционального подавления» (способность скрывать и не выражать негативные эмоции) и индекс массы тела. Результат был шокирующим: женщины, которые имели высокий уровень эмоционального подавления, набирали в среднем на 7–9 кг больше за десятилетие, чем женщины, которые умели выражать свои эмоции. И это была не просто корреляция. Ученые контролировали уровень калорийности и физической активности. Разница была обусловлена именно психологическим фактором.

Другое исследование, опубликованное в Frontiers in Psychology в 2018 году, изучало связь между хроническим подавлением гнева и абдоминальным ожирением (жир на животе). Ученые использовали МРТ, чтобы измерить объем висцерального жира (жира вокруг органов). Оказалось, что у женщин, которые признались, что часто подавляют гнев, объем висцерального жира был на 30% выше, чем у женщин, которые выражают гнев открыто. И снова – контроль калорийности и физической активности не отменял эту связь.

Почему подавление эмоций ведет к набору веса? Есть несколько механизмов:

Кортизол. Когда вы подавляете эмоцию, вы остаетесь в состоянии стресса. Ваш организм продолжает выделять кортизол. А кортизол, как мы уже знаем, способствует отложению жира, особенно в области живота, и повышает аппетит.

Нарушение связи «голод-сытость». Когда вы игнорируете сигналы своего тела (напряжение, сжатие, дискомфорт), вы теряете чувствительность к сигналам голода и сытости. Вы перестаете понимать, что на самом деле нужно вашему организму.

Дофаминовая компенсация. Еда дает дофамин – нейромедиатор удовольствия. Если вы не получаете дофамин от выражения эмоций (например, от крика, слез, объятий), вы ищете его в еде. Сладкое и жирное – самый быстрый способ получить дофаминовый всплеск.

Нарушение пищеварения. Хронический стресс и подавление эмоций влияют на вегетативную нервную систему, замедляют пищеварение, вызывают вздутие, запоры. Это может привести к дисбиозу (нарушению микрофлоры), который, в свою очередь, усиливает тягу к сладкому (мы помним связь кишечник-мозг).

Телесный опыт: где живут эмоции

Каждая эмоция имеет свой «адрес» в теле. Это не метафора – это нейробиологическая реальность. Когда вы чувствуете страх, активизируются определенные группы мышц. Когда вы злитесь – другие. Когда вы грустите – третьи. Проблема в том, что мы не знаем этот язык тела. Мы не умеем переводить телесные сигналы на язык эмоций. Мы чувствуем «ком в горле» и думаем: «Наверное, я простываю». Мы чувствуем «сосущую пустоту» в животе и думаем: «Я голодна». А на самом деле это страх, который застрял в диафрагме. Это печаль, которая сжала горло. Это гнев, который скрутил желудок.

В телесно-ориентированной терапии есть понятие «мышечного панциря» – хронического напряжения, которое блокирует эмоции. По сути, мы используем мышцы, чтобы «придавить» эмоцию, чтобы она не вырвалась наружу. Мы сжимаем челюсть, чтобы не кричать. Мы напрягаем плечи, чтобы не бить. Мы зажимаем диафрагму, чтобы не рыдать. И эти зажимы остаются с нами годами. Они становятся нашей второй натурой. Мы носим их, как тяжелый рюкзак. И они отнимают энергию. И требуют еды, чтобы хоть как-то компенсировать эту потерю.

Практика «Телесный дневник эмоций»

Теперь я предлагаю вам практику, которая является основой для всей дальнейшей работы. Она научит вас различать телесные сигналы и возвращать себе способность чувствовать эмоции. Это первый шаг к тому, чтобы перестать заедать чувства.

Шкала голода и эмоционального дискомфорта

Прежде чем мы начнем, давайте введем две шкалы. Это поможет вам различать физический голод и эмоциональный «голод».

Шкала физического голода:

- 1 – я умираю от голода, кружится голова
- 2 – я очень голодна, желудок урчит
- 3 – я голодна, думаю о еде
- 4 – начинаю чувствовать голод, легкое посасывание
- 5 – нейтрально, не голодна и не сыта
- 6 – легкая сытость
- 7 – комфортная сытость
- 8 – переела, тяжесть
- 9 – мне плохо от количества еды
- 10 – тошнота

Шкала эмоционального дискомфорта:

- 1 – мне очень плохо, паника, боль
- 2 – я сильно напряжена
- 3 – я ощущаю тревогу, дискомфорт
- 4 – легкое беспокойство
- 5 – спокойствие
- 6 – легкое тепло, приятные эмоции
- 7 – счастье, радость
- 8 – восторг
- 9 – экстаз
- 10 – абсолютное блаженство

Упражнение «Телесный дневник»

В течение 7 дней я прошу вас вести дневник. Каждый раз, когда вы хотите есть (вне основного приема пищи), перед тем как взять что-то в рот, выполните эту последовательность:

Остановитесь. Положите руку на живот. Закройте глаза на 30 секунд. Сделайте три глубоких вдоха.

Оцените физический голод по шкале 1–10. Запишите цифру.

Оцените эмоциональный дискомфорт по шкале 1–10. Запишите цифру.

Просканируйте тело. Где вы чувствуете напряжение? Грудь? Желудок? Горло? Плечи? Челюсть? Живот? Опишите эти ощущения. «Ком в горле», «тяжесть в груди», «пустота в животе», «сжатие челюсти», «холод в руках».

Назовите эмоцию. Посмотрите на список эмоций и попробуйте подобрать ту, которая соответствует вашим телесным ощущениям. Гнев, страх, грусть, тревога, стыд, обида, безнадежность? Если вам трудно – просто запишите: «Я не знаю, что я чувствую, но я чувствую дискомфорт в _____».

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.