

Адиля Гимаева

**Выбрать
ЖИЗНЬ**

Адиля Гимаева

Выбрать жизнь

«Автор»

2026

Гимаева А. И.

Выбрать жизнь / А. И. Гимаева — «Автор», 2026

«Выбрать жизнь» — это книга-поддержка для тех, кто борется с анорексией и ищет опору. Я — психолог, и я прошла этот путь сама. Поэтому я знаю, как страшно бывает есть, как громко звучит голос болезни и как трудно поверить, что выход есть. На страницах этой книги я делюсь своим опытом и инструментами, которые помогли мне и помогают другим: практиками по осознанию причин расстройства, техниками по снижению тревоги и возвращению к себе. Путь к свободе от внутреннего контроля, от давления общества и от голоса болезни возможен. Выберите жизнь. Пройдите этот путь вместе с этой книгой.

© Гимаева А. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРОЛОГ	6
ГЛАВА 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Адиля Гимаева

Выбрать жизнь

Адиля Гимаева
«Путь к свободе»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ

ГЛАВА 1. ОСОЗНАНИЕ

ГЛАВА 2. ЕДА

ГЛАВА 3. СВОБОДА ЖИТЬ

ЭПИЛОГ

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МЕТОДИКИ

ПРОЛОГ

Вы держите в руках эту книгу. И уже одно это — шаг, который говорит о вашей смелости. Вы устали бороться в одиночку. Вы хотите понять, что с вами происходит, и найти путь к себе настоящему(ей). Или, возможно, вы просто ищете опору в тот момент, когда все кажется безнадежным.

Я знаю это чувство. Я была там, где вы сейчас. Я помню этот ужасный страх перед едой, эту бесконечную битву с цифрами на весах, это чувство, что вы теряете себя, но не знаете, как остановиться.

Эта книга — не просто «советы». Это карта, которую я рисовала по пути, когда сама пробиралась сквозь лабиринт нервной анорексии. Я не врач. Я человек, который смог выбраться и теперь хочет помочь выбраться другим.

Анорексия — это коварный враг. Она говорит с вами вашим голосом, убеждает вас, что худоба — это свобода, а еда — это враг. Она изолирует вас от близких, крадет ваши мечты и заставляет верить, что вы ничего не стоите без ее «контроля».

Но я пишу эти строки, чтобы сообщить вам: это не так.

Вы не «просто худеете». Вы пытаетесь справиться с болью, которую не можете выразить словами. Вы пытаетесь выжить в мире, который кажется слишком сложным. Но этот способ выживания разрушает вас, и вы это уже знаете, раз ищете пути выхода.

В этой книге я поделюсь своим опытом и инструментами, которые помогли мне. Инструментами из когнитивно-поведенческой и диалектической поведенческой терапии, техниками, которые я вынесла из работы со специалистами.

ГЛАВА 1

ОСОЗНАНИЕ

Первое, что вам нужно сделать – это осознать, что у вас есть расстройство пищевого поведения.

Вы посетили врача-психиатра, вам поставили диагноз «Нервная анорексия». Это не «просто диета», не «забота о здоровье» и не «способ стать лучше». Это болезнь. Серьезная, коварная и смертельно опасная, если ее игнорировать.

Но в тот самый момент, когда вы говорите себе правду, вы забираете у анорексии ее главное оружие — секретность. Она любит темноту. Она живет в ваших тайнах, в оправданиях, в мыслях «я просто хочу быть красивой». Выведите ее на свет.

Поймите, что это очень серьезно. Вам нужна не только медицинская помощь в восстановлении организма, но и терапия, поэтому обязательно обратитесь за помощью к хорошему психологу — специалисту, работающему с пищевыми расстройствами.

Примите тот факт, что у вас анорексия, и осознайте: единственная цель этой болезни — отнять у вас жизнь.

Звучит страшно, но такова правда.

Вы можете сколько угодно говорить о том, что просто хотите быть худым(ой), красивым(ой), прекрасным(ой) и т.п., но все эти отговорки — лишь верхушка айсберга, а нам надо заглянуть под воду...

Начните вспоминать: что происходило с вами, когда вы решили(а) отказаться от естественной потребности организма — от еды.

Сейчас вы вновь подумаете о том, что просто хотели(а) быть стройнее и здоровее, поэтому возможно перешли на так называемое «ПП».

Но все это – лишь психологические защиты, не дающие вам докопаться до сути проблемы.

Поймите, анорексия – это на самом деле не про еду.

Удивлены?

Но так и есть.

Причины отказа от естественной потребности человека и побуждение к бесконтрольному похудению скрыты намного глубже.

Во-первых, отмечу, что анорексия изначально обусловлена строением вашей центральной нервной системы. Зачастую люди, страдающие этой болезнью – сверхчувствительны. Причем, как физически (нежелание носить «колючие» колготки, тугие резинки, и т.п.), так и эмоционально (непереносимость крика родителей, учителей, острая реакция на критику, и т.п.).

Во-вторых – это особые черты характера:

У вас есть чувство вины и стыда просто за то, что вы есть.

Скорее всего, у вас низкая самооценка, синдром «отличника(цы)», перфекционизм и гиперответственность. Причем не только за себя, но и за других. Вам важно делать все «best of the best», либо не делать вообще.

Эти особенности в совокупности могли стать толчком к тому, что в один день вы взглянули(а) на себя в зеркало и решили(а), что с вами что-то не так (спойлер: с вами все так), и вы решили(а) начать что-то в себе менять.

НО!

У каждого заболевшего нервной анорексией есть своя личная боль. Травма. Момент, когда вас отвергли, не приняли, недолюбили, обманули, обидели, предали.

Пишу это не для того, чтобы вы себя жалели, а для того, чтобы осознали причины, из-за которых механизм тотального отвержения себя запустился в вашей голове.

Вспомните: возможно, повзрослев, вы поступили учиться или уехали из дома, увидели «страшный взрослый мир», испугались и решили спрятаться от него, оставшись в детском теле или вообще без тела. Чтобы не быть. Чтобы не чувствовать невыносимую тревогу.

Возможно, ваша болезнь проявилась в подростковом возрасте, когда вас отвергали, постоянно осуждали, много критиковали, и вы решили стать идеальным, чтобы к вам невозможно было «прикопаться».

Не исключено и то, что анорексия проявилась еще раньше, когда в детстве вас не замечали, не хвалили, вы были брошенным и невидимым, в то время как вам очень хотелось любви и заботы... И вы выбрали путь похудения, чтобы хоть как-то обратить на себя внимание, как бы заявив тем самым: «Ну вот же он(а) я! Заметьте меня хоть так! Я хочу любви и тепла...»

Что-то из вышеперечисленного точно будет вам знакомо.

Давайте будем честными. Вы думаете, что хотите быть худым(ой). Но за этим желанием всегда скрывается что-то другое. Что именно?

Прямо сейчас остановитесь и подумайте: «Когда я представляю себя «достаточно худым(ой)», что я чувствую? Что мне это дает?»

Возможно, вы ищете:

- Принятие — «Если я буду худым, меня будут любить и не осуждать».
- Безопасность — «Если я стану маленьким и невесомым, меня не заметят, а значит, не причинят боль».
- Контроль — «Я не могу контролировать мир, но могу контролировать свой вес. Это единственное, что мне подвластно».
- Уникальность — «Я буду особенным, не как все».

Но вот истина, которую сложно принять: худоба никогда не даст вам того, чего вы на самом деле хотите. Как только вы достигнете заветной цифры, придет следующая. Вы никогда не будете «достаточно» стройным(ой). Болезнь всегда будет двигать планку, потому что ей нужна не цифра. Ей нужна ваша жизнь.

Прямо сейчас четко осознайте внутри себя, что все это – проявление болезни. Худоба – это лишь иллюзия того, что вы можете быть счастливым(ой) и любимым(ой). Это симптом ваших душевных травм, с которыми обязательно надо разбираться у специалиста.

Поймите, что позиция «буду худым(ой) и тогда самым(ой) лучшим(ей)» является абсолютно бессмысленной. Жизнь вокруг кипит, время проходит, а вы из-за своей болезни тотально замыкаетесь в себе, в своих страхах, ведь в низком весе (ИМТ меньше 18,5) мозг истощается и начинает работать по-другому, включая только черно-белое мышление и зашоренность.

Да, вы взрослеете. Да, вы меняетесь. Как физически, так и эмоционально. Да, вокруг бывают разные люди: и плохие, и хорошие. Да, в жизни бывают разные события, и не всегда они позитивны. И это та реальность, в которой мы существуем, и которую нужно научиться принимать.

Обращайте внимание на добрых людей и радостные моменты — все это тоже существует в нашем мире.

Возможно, когда-нибудь в своей жизни вы слышали разные комментарии от негативных людей по поводу своей внешности.

И вот что я вам скажу: каждый судит по себе. И что бы ни говорил другой человек, он говорит исключительно про себя. Он заиклен на своей внешности, и в один момент просто выместил на вас свои комплексы, обиду, злость.

Не слушайте его. Пожалуйста, слушайте себя – каждый миг жизни, ведь это ВАША реальность! Сотворите ее такой, какой хотите видеть ее ВЫ, а не голос болезни или мнения других людей.

Неужели вы позволите кому-то решить, что вам нельзя быть собой? Нет!

С этого дня вы берете ответственность за свою счастливую жизнь на себя! Доверьтесь своему сердцу и летите за его зовом!

Возможно, в какой-то момент своей жизни вы ощутили боль от потери. Потери любимого или близкого человека, и ваша психика решила вас защитить, выбрав не самый лучший способ. Да, вам стало легче, ведь вы подсознательно начали отказываться от еды, чтобы не чувствовать... Чтобы не быть.

Но сейчас вы выбрали выздоровление. А для того, чтобы исцелиться и быть счастливым и здоровым, вам нужно найти новые, правильные способы преодоления тревоги и страхов.

Просто признайте: в этой жизни вы боитесь чего-то намного больше, чем умереть от анорексии.

Что это? События? Люди? Чего вы боитесь?

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.