

The book cover features a central illustration of a woman's profile in a soft, painterly style. She has long, flowing hair with a rainbow gradient. Behind her head is a large, luminous circular halo with a rainbow gradient. The background is composed of soft, wavy bands of color in shades of pink, orange, yellow, green, and blue. Stylized leafy branches are scattered around the central figure, particularly on the left and right sides. The title is written in a large, dark purple, sans-serif font, and the author's name is in a smaller, dark purple, sans-serif font below it.

В ПЛЕНУ У ЕДЫ

Марина Тарханян

Марина Тарханян

В плену у еды

«Автор»

2026

Тарханян М. А.

В плену у еды / М. А. Тарханян — «Автор», 2026

Автор: Марина Тарханян — клинический психолог, сексолог, магистр психологии, супервизор, автор научных статей. Эта книга — честный и поддерживающий разговор о том, что значит жить в плену у еды и собственного тела. Она написана для женщин, которые устали бороться с собой, постоянно пытаются похудеть, испытывают чувство вины за то, что едят, и мечтают вырваться из этого замкнутого круга, но раз за разом срываются. Это книга про возвращение домой, к себе настоящей, со всеми эмоциями, несовершенствами и мечтой о свободе. Здесь нет осуждения, только забота, сочувствие и поддержка на пути к миру с едой и своим телом.

Если вы когда-нибудь плакали от отчаяния у холодильника, если устали делить еду на врагов и друзей, если мечтаете перестать быть в плену у собственной ненависти и начать жить — эта книга для вас.

© Тарханян М. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Марина Тарханян

В плену у еды

Введение.

Каждая из нас хотя бы раз в жизни ловила себя на мысли: "Что со мной не так? Почему я не могу изменить себя, сделать своё тело таким, как надо?" Эта книга родилась из сотен подобных вопросов, из боли и надежды женщин, которые снова и снова приходят ко мне на консультацию — а однажды родилась и из моей собственной истории.

Когда-то я, как и вы, стояла у зеркала с ощущением, что чужой голос внутри головы оценивает и осуждает каждую складку, каждый сантиметр моего тела. Мне казалось, что если я смогу контролировать своё тело, наконец полюблю себя и стану счастливой. Но чем больше я старалась, тем дальше убегало это чувство счастья — словно я всё время неправильная, недостойная любви и принятия.

С детства нас учат стремиться к идеалу: быть стройной, послушной, удобной, "как надо". И почти никто не учит нас быть собой — с разными частями нашей личности, с ошибками и срывами, с борьбой внутри. Именно поэтому так сложно почувствовать целостность, понять: со мной всё в порядке, даже если я не соответствую чужим ожиданиям.

Пищевое поведение — это отражение внутреннего мира, отношений с собой. Эта книга о том, как вновь почувствовать себя цельной, услышать себя настоящую. Я искренне верю: внутри каждой женщины по-прежнему живёт та, которой когда-то всё было в порядке, которая по умолчанию любила своё тело. Но по пути взросления мы теряем с ней контакт, принимаем чужие правила вместо своих, начинаем стыдиться, прятаться, воевать с собой.

Мой опыт (и как психолога, и как женщины) научил меня: ощущение счастья это не идеальное тело, чтобы быть счастливой важно найти себя, стать целостной. Ваш путь — вспомнить, как слышать себя, как заботиться о себе с любовью, только через этот путь похудение придет само. Я хочу, чтобы каждая глава этой книги стала вам поддержкой в самые трудные моменты, а примеры реальных женщин — доказательством того, что перемены возможны для каждой.

В этой книге вы встретите не только теорию, но и живые истории, практические задания, вопросы для саморефлексии, короткие медитации. Здесь будет место и моим личным переживаниям — потому что я хочу быть честной с вами. Мне важно, чтобы именно здесь вы нашли понимание, поддержку и надежду: путь к принятию себя реален, и он начинается сегодня — с того момента, как вы позволите себе прочитать первую страницу.

Марина Тарханян, психолог, автор метода "Целостного Я",

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.