

Ирина Кульчинская

БУЛИМИЯ **ЕДА или ЖИЗНЬ**

Первое практическое руководство
по избавлению от пищевой
зависимости



УДК 159.9
ББК 88.4
К 90

Оформление С. Бойко

Кульчинская И.В.

К 90 Булимия. Еда или жизнь. Первое практическое руководство по избавлению от пищевой зависимости / И.В. Кульчинская. — М.: Эксмо, 2008. — 256 с.

ISBN 978-5-699-25858-1

«БУЛИМИЯ — нарушение пищевого поведения, характеризующееся в основном повторяющимися приступами обжорства...» — так начинаются в современных словарях статьи о булимии. Эта проблема в той или иной степени знакома миллионам молодых женщин. У некоторых все проходит относительно «безобидно»: объелась — раскаялась — посидела на диете, и так из года в год. У других — все гораздо страшнее и печальнее: опустошенный холодильник — лошадиные дозы слабительного или промывание желудка — ненависть к себе и... палата реанимации в перспективе.

Автор этой книги, психолог и психотерапевт Ирина Кульчинская, знает, что такое булимия, не только из опыта своих пациентов. Все, что описано в этой книге, она испытала сама. Все техники избавления от булимии, которые сегодня помогают ее клиентам, много лет назад она опробовала на себе. Сейчас И. Кульчинская — ведущий специалист по терапии пищевого поведения, автор уникального метода по избавлению от булимии, разработчик эффективной методики безопасного похудения. Эта книга — единственное в нашей стране практическое руководство, которое помогает разобраться в причинах булимии и изгнать ее из своей жизни.

**УДК 159.9
ББК 88.4**

ISBN 978-5-699-25858-1

© Кульчинская И.В., 2008
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга родилась в результате моего собственного десятилетнего заболевания, название которого вы уже прочитали на обложке. Что такое булимия — заболевание или наша распушенность в пищевом поведении; уникальный, магический способ сохранять стройность фигуры и есть много и все подряд или нечто иное — странное и страшное, не поддающееся контролю и пониманию? Все мои личные выводы и мысли по поводу того, что же все-таки это такое, вы найдете на страницах этой книги.

Почему же мы начинаем страдать от этой замечательной привычки есть с удовольствием? Почему вся жизнь каким-то незаметным для нас самих образом превращается только в ЕДУ? Все мысли только о еде, все переживания и эмоции там же, наша любовь, теплота, дружба — все самые хорошие и нужные нам чувства, отданы ей, ЕДЕ? Еда заменяет нам ВСЁ, это рано или поздно становится невыносимым, и мы начинаем ненавидеть себя за эту распушенность, ненавидеть и одновременно продолжать любить нашего тюремщика — ЕДУ. А действительно ли только в НЕЙ все наши проблемы?

На своем личном опыте я знаю все достоинства и ужасы, приобретения и потери, радости и слезы, страх и решимость, деградацию и возрождение, которые внесла в мою жизнь *булимия*. В свое время,

когда я только начинала осознавать, что со мною происходит что-то не так, когда я лишь начала поиск людей, которые занимались бы этой проблемой и могли мне помочь, мне очень не хватало собеседника, который бы знал об этом не понаслышке, мог бы меня понять, дать совет, успокоить...

Но, к сожалению, книг с подобным названием я не находила, людей, готовых с пониманием отнестись к моей проблеме, тоже не встречала, а в прогрессивном Интернете лишь обнаруживала научные термины определения булимии и описания страхов и ужасов, связанных с ней. Мой знакомый как-то пошутил, сказав, что я придумала себе болезнь из Интернета, не нашла, мол, способа более оригинально привлечь к себе внимание! Хорош способ «привлечь внимание», когда не то что знакомым, а самой себе-то страшно и стыдно было об этом говорить!

Но это мне уже было все равно, я приняла решение изменить свою жизнь, познакомиться с булимией, изучить ее как можно лучше, узнать, для чего она пришла в мою жизнь. Ведь у нее определенно есть своя миссия — чего она хочет от меня, каковы ее цели, и так ли она ужасна?

Вот именно для тех, кому сейчас, как и мне когда-то, нужен друг и советчик, понимающий эту проблему, я и написала книгу. Мне искренне хочется поделиться с вами своим опытом, опытом моих клиентов и нашими результатами. Далеко не многие могут откровенничать на эту тему, нам очень тяжело найти себе понимающих собеседников, поэтому я в

этой книге хочу стать для вас тем другом, который был мне самой так необходим несколько лет назад.

Помимо моего личного изучения аспектов булимии и ряда методик по самотерапии я привожу письма клиентов. Это реальные истории со счастливым концом. Вполне возможно, что в этих письмах вы увидите себя. Не отчаивайтесь и не опускайте руки, поддаваясь коварному, ставшему привычным и одомашненным, сроднившимся с вами, недугом: вроде и болезнь, а отпустить страшно. Непривычно. Что будет без Нее?

Будет жизнь. Новая жизнь. Жизнь без булимии. Авторы этих писем прошли свой путь. И у каждого он разный, свой. Но так или иначе сейчас их судьба изменилась. И теперь они могут сказать: «Да! Я живу своей жизнью, и в своем теле, и со своими желаниями. И ничто мною не управляет. Я — независима». А это означает: у меня нет зависимости. Нет булимии.

И еще. Очень хочу искренне поблагодарить тех людей, которые отнеслись ко мне с пониманием, теплотой и настоящей заботой в преодолении множества трудностей на пути исцеления, проявили максимум терпения, которое и мне передавалось за многие годы работы над собой. В первую очередь огромное спасибо врачу-психотерапевту высшей категории, кандидату медицинских наук и главному научному руководителю «Славянской клиники» Игорю Викторовичу Вараксину, который первым протянул мне руку помощи как в профессиональном, так и в дру-

жеском плане. Хочу выразить уважение и признательность психологу Седовой Наталье Александровне, ставшей моей подругой по счастью (*это не опечатка, так как мы причисляем булимию именно к счастливым обстоятельствам нашей жизни*).

И, конечно же, моим двум самым главным мужчинам в жизни — моему мужу Алексею за безоговорочное принятие меня со всеми моими странностями и заморочками, за его абсолютнейшую готовность разделять со мною все мои неприятности и проблемы, поддержку и любовь и моему маленькому сыночку Ярославушке, который еще в утробе интуитивно чувствовал меня и, не побоюсь преувеличения, лечил.

О НЕЙ, ОБО МНЕ И О ТЕБЕ

Если ты ненавидишь что-то, то это — ты сам, хоть это и тяжело осознать, ибо ты — это я. Ты ненавидишь в себе то, что презираешь. Ты ненавидишь себя и думаешь, что это я.

Фредерик Перлз

Итак, дорогая моя — та, которая держит в руках сейчас эту книгу, с каким чувством ты ее открыла? С огромным интересом, если эта тема еще и тебя непосредственно касается! И наверняка с желанием найти себе помощь и поддержку.

Это что же — уже и книги на эту тему пишут? Неужели это не просто моя привычка бесконтрольно и нагло обжираться, а все-таки реальная проблема?

Да. Это реальная проблема. Как и любая в жизни. Решаемая.

Об этом пишут.

И говорят.

И лечат.

И выздоравливают.

Последнее я особенно подчеркиваю. У нас с тобой, как и у многих других, в том числе и у тех, чьи истории опубликованы здесь, — общая проблема,

которую я называю «своей благоприобретенной особенностью». Странное определение? Для меня — ничуть! Эта особенность приживается к нам, становится нам удобной, нужной и живет годами, беспрестанно подкрепляя свое существование ложными обещаниями: «Завтра я остановлюсь», «Я сама могу прекратить это», «Ради похудения еще чуть-чуть, а потом — ни-ни!» Позже: «Я не могу остановиться», «Это бесконтрольно», «Это сильнее меня». А для самых честных: «А хочу ли я вообще останавливаться?» и «Как же я буду удерживать вес без Нее?» Ведь эта особенность непременно что-то полезное и приятное дает, иначе не было бы постоянного самообмана и срывов.

Привычка? Особенность? Распушенность? Болезнь? Проблема? Да кто же она такая эта *БУЛИМИЯ*? Что в ней хорошего и чего нужно опасаться?

Давай разбираться вместе.

Возможно, многое в моей книге будет для тебя новым и даже шокирующим — и это хорошо, а что-то из всего этого ты уже знаешь, применяешь на практике, сама ко многим выводам пришла, тогда тебе будет легче принять все то, чем я хочу с тобой поделиться.

Начнем с самодиагностики. Что мы имеем на сегодняшний день?

1. Привычку радовать себя едой и относить все содержимое желудка в унитаз.
2. Дикую ненависть к себе после содеянного.
3. Раздраженность, агрессию и злость на всех окружающих, хотя они ни в чем не виноваты.

4. Беспросветную депрессию и нежелание заниматься хоть чем-нибудь для души и тела, кроме как обжираться (повторю это слово еще раз!!!).

Слышала ведь исконно народное выражение о том, что привычка делает характер, а характер — судьбу? Это действительно так. И с самого начала хочу тебя настроить на то, что свои привычки менять не просто, но если ты хочешь изменить свою судьбу и стать здоровым, счастливым, свободным от обжорства человеком, то нам с тобой по пути, я даю тебе свою руку — и нам будет легко общаться и работать с вредными привычками. Уверена, что хочешь! Тогда и привычки и даже характер ты сможешь изменить!

Если ты читаешь сейчас эти строки, значит, ты уже на пути выздоровления, ты уже начала искать информацию о том, что же с тобою все-таки происходит, наверняка что-то уже знаешь о булимии, главное — ты начала действовать. Молодчина!

Знаю, что ненавидишь ты ее как своего злейшего врага и одновременно ненавидишь себя, попадающую под искушающие чары обжорства каждый раз, давая себе зарок больше никогда не обжираться, а «держаться в руках» и «контролировать свой аппетит».

Так вот, я предлагаю с самого начала пересмотреть отношение к твоей редкой, но, как показывает опыт и практика, не такой уж уникальной *особенности* (да, именно особенности, а не болезни!) проявлять свою любовь так страстно и сильно к еде, а не к кому-либо или чему-либо другому. Я предлагаю из-

менить отношение с ненависти на принятие и даже благодарность!!! (Да-да! Вижу размер твоих зрачков!)

Дочитав эту книгу до конца, ты сделаешь множество открытий в себе, возможных именно благодаря булимии. И скажешь ей «спасибо».

А кстати, ты влюблялась когда-нибудь до безумства, до беспамятства, неистово и с таким рвением, как будто жизнь вот-вот закончится, если ты Его хотя бы раз еще не увидишь? Помнишь то сладостное чувство эйфории, когда хочется уединиться и помечтать о Нем, таком прекрасном и недоступном, самом лучшем и желанном на свете... Вот Он приближается к тебе: улыбка, парочка только Его сексуальных жестов — и ты ощущаешь Его дыхание на своей щеке и вот-вот упадешь в обморок, если Он еще и прикоснется губами...

Страстный любовник, последний романтик, испанский мачо и Казанова — все они в одном лице просто отдыхают по сравнению с тем, кем и чем для тебя является сейчас... ЕДА! Даже само слово содержит частичку «да»! Да, я люблю тебя, еда! Да, именно с едой у тебя самый жгучий роман на свете, который еще не удавалось описать ни одному романисту ни одной эпохи. Какая мощнейшая сила и какое мощнейшее чувство, что даже если его применить к человеку, то, скорее всего, останется еще великий резерв на пятерых!!!

Сейчас все бразильское танго страстей любви и ненависти ты испытываешь к еде. Тем, кому еще нужна твоя любовь, пока что не повезло. Наберитесь

терпения, дорогие наши близкие! Готовьте белых коней, принцы! Мы на пути к вам, на пути открытия истинной любви и настоящих чувств!

О безумных поступках, которые ты сейчас совершаешь ради еды, я буду говорить позже, а сейчас меня интересуют другие вопросы.

Готова ли ты принять себя со своими индивидуальными особенностями в питании как человека вполне разумного и счастливого? Готова ли ты простить себе свои слабости, несдерживаемые клятвы, срывы, раздражительность и нереализованные цели?

Готова ли ты признать появление булимии в твоей жизни как факт, имеющий место быть, поблагодарить ее за присутствие, которое так или иначе привело тебя на путь совершенствования, дало тебе возможность познавать себя, раскрывать свои возможности, меняться самой и радоваться миру и окружающим людям? Ведь любые болезни, и не только булимия, даны человеку для того, чтобы он переосмыслил свое существование в этой Вселенной, чтобы пересмотрел свое отношение к себе, людям, миру в целом.

«Я принимаю себя!»

«Я принимаю свою булимию!»

«Я прощаю себя!»

«Я обладаю энергией любви и жизненной силы, которая дает мне рост и развитие!»

«Я готова беречь себя и учиться любить себя!»

«Я даю себе время и терпение!»

Просто повтори эти фразы. Громче, активнее, смелее, веселее! Что ты чувствуешь сейчас?

Поздравляю тебя — ты сделала первый микрошаг к преодолению проблемы. Через любовь и принятие. Запиши свои чувства после проговаривания этих фраз. Это может быть подобный список:

- 1) сомнение;
- 2) недоверие;
- 3) интерес;
- 4) азарт;
- 5) «что-то новенькое»;
- 6) «возможно, вероятно»;
- 7) «неужели?»;
- 8) «попробую»;
- 9) спокойствие;
- 10) принятие;
- 11) вера;
- 12) желание действовать дальше.

Твой список может отличаться от моего. Принимаются все варианты. Главное — ты начала работать!

Если бы мы умели (точнее, если бы нас учили с детства) обращать внимание на свои слова, поступки и мысли вовремя, еще до появления болезни, которая является сигналом к их изменению, то, я думаю, нам незачем было бы обращаться к врачам и устранять благой сигнал о том, что в нашей системе на каких-то уровнях происходят неполадки.

Скажи «спасибо» своей булимии за то, что она

вовремя появилась в твоей жизни, пока ты не успела надеть глупостей и вызвать на себя какие-нибудь более ужасные заболевания или события. Если все это для тебя приемлемо, понятно и интересно — я рада, мы все делаем верно.

Оставь и забудь где-то в дряхлом ящичке прабабушкиного запыленного комода стыд и смущение от того, что ты съедаешь горы продуктов и тут же бежишь отдавать их унитазу, мучительно разрывая и царапая гортань двумя пальцами, там же глубоко спрячь раз и навсегда свой дикий страх от прибавки в весе на 100—300 г. (Если не секрет, способ вызывания рвоты был найден именно по этой причине?) Недоумение и раздраженность родственников от «перевода продуктов» тоже пока оставим в покое, даже первые сеансы психоанализа, дававшие надежду на спасение и с глубоким чувством самобичевания и словом «опять!» пущенные на ветер, — все это в прошлом. Ты простила себя за это?

Ты можешь реально жить со всем этим, продолжать в том же духе и, в конце-то концов, это же не запрещено ни конституцией, ни законом, да и кому по большому счету ты мешаешь?

Ответ знаешь, да? Себе любимой, себе дорогой, себе красивой и стремящейся к совершенству! Умею себе навредить, а сумею ли помочь? Это, я думаю, зависит от степени твоей любви к самой себе.

Э-эй, любовь, есть там у тебя еще силы полюбить меня саму, кроме еды? А ведь есть за что! Попутно вопросик: за что ты себя можешь любить? Не скром-

ничай, сейчас все средства хороши — похвали себя, подчеркни свои достоинства, вспомни себя в лучшие моменты твоей жизни. Приятненько-о-о? И это все тоже Ты!

Замечательно! Идем дальше!

Как же начать новую жизнь в том же мире, с его обычаями, привычками людей, складом собственного характера, но уже с новыми знаниями о себе, о своей особенности (а не диагнозом)?

Если правильно и в свою пользу направить всю ту неудержимую энергию, которая «двигала» тебя на колоссальную работу по поглощению и выбросу еды (а плюс еще хитрость для того, чтобы это скрывать, плюс добыча денег на продукты, плюс затраты времени на хоть какое-нибудь приготовление этой самой еды и «заметания» следов своего пиршества к приходу родственников и т.д.), то уж, конечно, стоит сесть и задуматься, как же применять эту силу в новом направлении, и в каком именно?

Поток подобных вопросов, естественно, может порождать страх перед новой жизнью, вселять неуверенность в себе, ведь Змей-искуситель постоянно нашептывает: «Брось ты это, жила себе, кайфовала по полной, зачем себе искать сложностей, новых путей каких-то, еда всегда рядом, она и успокоит, и утешит, и порадует как никто другой!» У тебя он такую же песню поет, или мотивчик другой? Смысл, я думаю, однозначно тот же.

Дай себе паузу. Поразмышляй. Что-то изменилось, что-то произошло, но ты пока не можешь понять, что

же именно. Такое чувство, как в невесомости, — вроде бы облегчение и новое, незнакомое чувство радости жизни, но, с другой стороны, страх: «А сумею ли я? А если один разочек? А как же теперь вообще мне «держаться в руках», если я уже привыкла к вседозволенности?» Это вполне законные и нормальные на этом этапе вопросы. Сумеешь. Ты ведь хочешь этого!

Чувство неуверенности, смятения и даже страха перед новой жизнью без булимии будет присутствовать поначалу как нормальный процесс при жизненных переменах. Это нормально!

Однако бывает и так: возникает абсолютная уверенность в том, что больше со мною никогда не случится булимический эпизод, я уже полностью смогу проконтролировать свое поведение, и просто смешным кажется, как я могла так над собою издеваться? Это тоже провокационная уверенность, которая может «свинью подложить» в любой момент. Просто такое чувство снижает ответственность.

Уверенность в себе, безусловно, должна быть, но вслепую довериться только ей, не продолжая при этом работать над собою, — вот в чем состоит главная опасность такой псевдоуверенности.

Мы сейчас должны выработать новые стратегии поведения (и не только пищевого), согласно которым ты будешь учиться жить по-новому. Возможно, сейчас у тебя присутствуют сомнения и страх перед всем окружающим пространством. Вокруг все старые стереотипы и привычки. Твой страх опять вернуться к навязчивой идее вполне обоснован. «Вот я

опять, оставленная наедине с собой и неизвестностью». Именно к этой неизвестности я и хочу тебя подготовить либо предостеречь от лже-уверенности и безоглядности поведения.

Я верю в терапевтический эффект этой книги, которая будет тебе опорой в дальнейшем — и при самолечении, и в новом, увлекательном процессе построения своей иной жизни, жизни без обжорств. Иначе зачем бы я ее писала и столько времени искала пути контроля над булимией?

Все ответы на терзающие тебя сейчас вопросы я нашла собственным экспериментальным путем. Тебе предоставляются готовые результаты моей работы, которые получили практическое применение в жизни. Книга основана как на моем личном опыте, так и на обработке информации, полученной от многих клиенток и клиентов (!) с нервной булимией, прошедших курс психотерапии и успешно применяющих сейчас программу самолечения.

Исповедь

Смотрю на огромную миску, на которой красноватыми подтеками подсыхают капли борща... Обвожу взглядом кухню: разбросанные грязные тарелки, крошки, разлитый кетчуп, скомканные, вымазанные жиром полотенца, разбитый в спешке стакан с остатками липкой

и едкой кока-колы... И только при виде этой картины в голове включается сознание. В сказке «Три медведя» удивленные хозяева дома говорили: «Кто был здесь и ел из моей плошки?» Кто был здесь и перевернул всю мою чисто вылизанную кухоньку вверх дном? Неужели это Я?

Последние 90 минут. Улица: ларек с булками, шоколадки, кола, орешки, чипсы... Дома: борщ, дешевые сосиски, нехитро запаренные с китайской кудряшкообразной лапшой в микроволновке, пряники, вафли, кефир, остатки каких-то продуктов в холодильнике... И все это летело ко мне в волчью пасть, как в топку старого паровоза!

А потом — два пальца в рот, и обратный ход всего только что проглоченного добра в унитаз. Быстрее! Быстрее, пока ОНО — все это — не осталось внутри! Пока ОНО не успело всосаться и оставить меня с выпирающим животом, пока ОНО не убило меня!

Ненавижу! Больно, господи, как же больно и мерзко! Еще! Еще не все вышло. Нужно до желчи, чтобы там точно пусто было. Не могу больше. Зачем? Почему я не вспомнила об этом гадком, раздирающем ощущении раньше — еще тогда на улице, как только этот внутренний монстр опять раскрыл свою пасть и меня затрясло в бешенстве и агонии?!

Тогда я видела только еду, а не дно унитаза. Тогда я радовалась тому, что могу так много сожрать. Не «съесть» или «покушать». Нет.

Себя-то не нужно обманывать — именно «сожрать». Ведь никто не догадается... Все. Нет сил. Ну все, что ли? Чисто? Или воды налить и промыть для верности, чтобы ничего там из этого порочного состава не застряло? Темнеет в глазах, слабость... Значит, все чисто. Все по привычному плану, разработанному мной годами.

90 минут затмения и...

Стройная, субтильная, интеллигентная девушка со свежим макияжем робко и уныло входит в кухню, обводя ее томным взглядом предобморочного состояния и крайнего изумления последствиями пиршества диких викингов: как же можно было ст-о-о-олько сожрать? И это тоже Я?!

При виде этой миски мне вспомнились рассказы родителей о том, что маленькой девочкой я норовила отобрать у нашего домашнего дворового пса Шарика его миску с борщом, ни за что не желая делиться таким добром с собакой. При этом меня нисколько не смущал тот факт, что это была собачья миска, и с криком: «МОЕ!!!» я неслась за своею ложкой! «Неужели, чтобы есть из собачьей миски?» — вопрошаю я сейчас. Интересно, а если бы меня не остановили? Хотя сейчас я знаю и понимаю, что многие дети шаловливо норовят отобрать у домашнего питомца его лакомство. Детский непосредственный интерес...

Но логического завершения своим действиям я не получила, так как каждый раз на

полпути к достижению своей цели я была застигнута жестким блюстителем порядка — моей бабулей: «Не кормят они ребенка, что ли?» И последующие уговоры «за маму» и «за папу», «доедай, а то не вырастешь», «еще немножко, хорошие девочки слушают родителей» просто порождали во мне протест против совместного семейного приема пищи. Так что, видимо, радостнее казалось разделить миску борща в компании с Шариком — по крайней мере, говорить «ну, еще ложечку» он уж точно не будет. Но эта свободная мысль так и осталась лишь мыслью.

И вот сейчас я об этом вспоминаю... Что послужило причиной того, что я заболела булимией и уже много лет не могу от нее избавиться? Неправильные установки детства? Эксперименты со своим весом и практикованием диет и голодовок в юности? Или это был путь обретения себя? Но какой себя: той, которая за каплю жира на своем теле готова жизнью расплатиться, — или какой-то другой, незнакомой, мудрой и умеющей ценить жизнь и себя в ней?

Возможно, странный, непостижимый, дикий, безумный и необъяснимый путь... Хотя и не удивительно, что это мой путь, ведь я и есть странная, непостижимая, дикая, безумная во всем — в любви, в преданности, в мечте, в деятельности, в напористости и твердолобости — и необъяснимая в своей сущности и в своих экспериментах, которые великолепно можно было

бы назвать «Мои университеты», если бы это не было слоганом известного классика.

Каждый из моих экспериментов можно назвать преодолением себя, прощупыванием границ, испытаниями на прочность, риском и безрассудством.

В 18 лет всему этому отдаешься, не думая об истощении ресурсов организма и средствах достижения цели, ведь вся жизнь впереди! Главное в 18 — быть сногшибательно красивой и сексапильной, тогда весь мир рухнет к твоим ногам!

В 25 понимаешь, что мир все еще где-то, но не у твоих ног, и стройная фигура, добытая жертвенной ценой, так и не приносит многообещающего счастья, любви и денег, но мечта по-прежнему остается большой и чистой. И ты продолжаешь верить в благоприятный пасьянс планет, но уже без того юного 18-летнего пыла, а прилагая хоть некоторые усилия в расставке карт собственной жизни.

И если со всей своей прыти давишь отчаянию и неверию на горло, то к 30 наконец-то постепенно обретаешь себя и держишь свои мечты под собственным контролем и исполнением. И с сознанием огромного приобретения, закрепленным массой экспериментов, наслаждаешься новым чувством, что мир рухнет к твоим ногам не из соображений случайных расположений планет и ставок на твое совершенное тело и симпатичную мордашку, а

что он может служить тебе, только если ты это-
го захочешь и будешь сама собою!

Если бы я тогда знала, что этот омерзительный путь через приступы обжорства, рвоты, слабительные, голодовки, диеты, ненависть к себе и всему миру приведет меня к себе настоящей, не вмурованной в показания весов 54 кг, не завидующей тем худышкам, которые едят «как не в себя» и не толстеют...

Кто бы мне тогда сказал, что я через страдания и самонаказания обрету себя нынешнюю — уверенную, ценящую жизнь, обогащенную знаниями о том, как правильно и человеческими методами следить за своей фигурой, как видеть мир вокруг и делать что-то, что важнее заботы о своем весе, радоваться тому, какая я есть — вне калькуляции граммов жира на теле, показаний стрелки весов и сантиметровой ленты, обманчиво стягивающей талию.

И в конце концов, кто бы тогда мне сказал, что я сама буду лечить эту болячку, напишу книгу о том, что же такое булимия, и всему миру признаюсь в том, в чем не каждая девушка с такой проблемой отваживается признаться даже самой себе — я булимичка!

И это был мой путь к новой жизни!

А что скажешь ты, милая читательница, готова ли ты начать новую жизнь не на словах, а на деле?

Тогда, я думаю, первым твоим вопросом будет: как же это сделать?

НОВАЯ ЖИЗНЬ: С ЧЕГО НАЧНЕМ?

Даже написав эту книгу, я остаюсь убежденной в том, что за помощью при булимии нужно обращаться к специалисту. Очную встречу с психотерапевтом я ставлю на первое место. Так тебе будет гораздо проще разобраться и с тем, о чем я пишу в этой книге, и главное — с самой собою. Ты будешь двигаться в заданном направлении по освещенной улице, не блуждая в темных закоулках недопонятого или неизвестного (именно в самой себе, а не в предложенном материале).

Нет ничего постыдного, страшного либо угрожающего твоей репутации, если ты обратишься к специалисту. Очень часто девочки считают, что к психотерапевту обращаются люди с большими неполадками в голове, «а я-то нормальная!». Они приписывают свой жор распушенности, но не в коей мере не психологической проблеме. Это происходит по незнанию, от недостатка информации, от массы внутренних комплексов или навязанного мнения родителей: «Дурью дите мается, болезнь себе выдумала, вот еще, тратить деньги на психоаналитиков зачем-то!»

Как правило, болезнь развивается, и все равно наступает момент, когда скрывать ее становится невозможным и когда все-таки понимаешь, что сама

справиться не можешь, хотя каждый день даешь себе обещание с завтрашнего утра начать новую жизнь и больше не обжираться, или не вызывать рвоту, или не пить слабительных и мочегонных. Но наступает новый день, в котором есть еда, и все происходит по отшлифованному привычному механизму, а заправляется все это страшными терзаниями, самообвинениями в недостаточной силе воли, чувством вины, стыда и страха.

Существуют разные случаи протекания булимии, иногда, возможно, и без вызывания рвоты или приема слабительных, просто происходит компульсивное переедание в течение нескольких дней или же по вечерам, а потом ты вынуждена терпеть что есть силы так называемые «разгрузочные» дни или попросту голодовки, а затем все начинается заново. Либо приступы обжорства не так часты, чтобы начать паниковать, — в основном во время обильных праздничных застолий, когда уже съела так много, что придется либо вызывать рвоту, либо слабительные принимать, и продолжаешь набивать желудок с этой мыслью дальше, до размеров живота пятого месяца беременности. Все это начало булимии, которая не замедлит воспользоваться теми самыми хитрыми мыслями об удовольствии еды и сохранности фигуры посредством избавления от съеденного и развернет всю свою мощь с неотвратимой силой, опасной для жизни.

Девочки готовы искать помощи где угодно, слушать любые советы, тренировать свою силу воли, но

упорно не обращаться к специалисту. Лучший совет здесь — не слушать ничьих домотканых советов, а помощи у родных и близких просить лишь в том, чтобы найти возможность встречи с доктором.

Итак, ты должна встретиться с психологом или психотерапевтом, так как ты должна понять свои внутренние, глубинные причины, провоцирующие булимию. (Ты считаешь, что ты их знаешь? Тогда почему продолжаешь обжираться и вызывать рвоту? Странно, я не знала лет восемь!)

Это первый шаг на пути решения проблемы. Но если ты думала, что сходишь разик-другой к доброму психотерапевту и он волшебной силой внушения исцелит тебя на всю оставшуюся жизнь, то огорчу тебя с самого начала: это не так! Процесс терапии требует времени, и ты можешь полностью доверить свое выздоровление профессионалу, только если твои финансы неограниченны. Выгоднее всего, пользуясь его помощью, вести курс самотерапии.

Повторю, что работу с психотерапевтом я поставила на первое место, так как выявить подсознательные мотивы, провоцирующие искажение пищевого поведения, возможно с помощью специалиста. Может быть, тебе покажется странным, но булимия — это не только результат отклонений в пищевом поведении, это связь со всеми процессами подсознательного: от обычных человеческих страхов и тревог, скрытой агрессии, выражающейся вот в такой форме, до мучительной отработки родительского сценария. Не советую огульно делать самостоя-

тельные выводы и домыслы на сей счет — это работа профессионала.

А теперь мы продолжаем работать самостоятельно.

В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего как самого себя» и «Сотворил Господь человека по образу и подобию своему. Бог есть в сердце твоём и Бог есть Любовь!». Какие из этого можно сделать заключения? Я думаю, что вывод тут один: любить нужно себя лишь потому, что тебя именно такой сотворил Господь и замысел его был в каждой твоей клеточке. Спорить со Вселенной и ее законами по меньшей мере неразумно, так как мы являемся неотъемлемой ее частью. Да и вряд ли ты сумеешь возлюбь ближнего своего, если у тебя нет ни капли этого чувства к себе.

Что такое любовь к себе, спросишь ты. «Разве я не люблю себя, если хочу быть красивой? Разве я не люблю себя, если трачу на наряды все деньги?» Любовь к себе — это глубоко внутреннее чувство, а не внешние проявления. Когда человек любит себя, он излучает спокойствие, добро, уверенность. Вокруг такого человека всегда много друзей, у него всегда хорошее настроение лишь только потому, что он доволен жизнью, доволен тем, что Господь его сотворил именно таким, и благодарен ему за это. (Еще скажи, что ты никогда не встречала таких людей! Конечно, встречала. А внешность их всегда ли была идеальна? Или, правильнее сказать, отвечала ли каким-либо стандартам или современным идеалам?)

Не надо путать любовь к себе с эгоизмом или самовлюбленностью. Это, наоборот, проявления каких-либо претензий к себе и окружающему миру.

Без принятия себя и любви к себе и своему телу никакая болезнь не вылечится. Посмотри на себя в зеркало! Принимаешь ли ты себя с ТВОЕЙ мыслью о «чрезмерно» выпирающем животике, который ты пытаешься приплюснуть чисткой всех внутренностей и выровнять накачиванием пресса, с ТВОЕЙ мыслью об «излишне» увесистой попе и с ТВОЕЙ мыслью о «чересчур» заплывшей жиром талии? Все это не более чем твои личные фантомы либо страстное стремление к чьим-то фантомам — выдуманым стандартам. Не придумано природой для живой женщины, несущей святую миссию воспроизведения потомства, плоских, мертвых, каменных ровных форм!

А теперь задай такой вопрос себе: за что я люблю свое тело? Запиши свои 10 самых лучших, самых красивых особенностей! Именно твоих, которые отличают тебя от всех. Опять скромничаешь? Тогда спроси любимого — подсказка друга! Вспомни, как ты принимаешь комплименты? «Да, спасибо!» или «Ой, да что вы, мне бы еще похудеть, вот тогда было бы...» Что в себе ты назвала бы индивидуальностью?

Параметры 90—60—90, скорее всего, кем-то придуманы для красоты округления цифр. Но при этом мало кто учитывал, что женские формы от этого округлость теряют. А если у тебя 95—73—100 — это что, твоя непригодность? Или «нужно срочно худеть!»? Звучит даже смешно, верно? Так что не со-

твори себе кумира с глянцевой обложки модного журнала, не обвиняй маму и папу за генетическую предрасположенность к полноте — все это чушь, не ругай веса за то, что они показывают не 54, а 63 кг.

Хочешь быть красивой — пожалуйста, я — только за! За здоровый образ жизни, за здоровое питание, за здоровых детей, за здоровую деятельность, за здоровые отношения и т.д., — только делай это с любовью! И в первую очередь с любовью к себе, с принятием себя такой, какая ты есть! Твоя индивидуальность неповторима, береги ее, она стоит гораздо дороже нормативных стандартов. Растеряв ее, трудно понять, кто я и какая я. А ты прекрасна! И ты это знаешь.

Вот с этого мы начинаем. Это — внутренняя база, на которой будет строиться твое дальнейшее исцеление и саморазвитие.

В плане первичных внешних действий я бы рекомендовала установить тебе свой личный график питания. К этому вопросу нужно относиться с учетом своих склонностей и привычек.

Естественно, желание сохранять стройную фигуру неизменно — это желание можно сохранить на законных основаниях, но не забывая заповедь: не навреди! Сохранять фигуру, не вызывая рвоту, возможно без набора веса! Страх набора веса возвращает тебя назад в булимию. Однако стройность хороша при здоровье и именно та стройность, которая дает силы жить и возможность нормально питаться. Экстремально низкая, критическая отметка веса, в

которую ты хочешь насильно замуровать свое тело, вполне возможно, не является твоим оптимальным весом.

Как практикующий специалист приведу по этому поводу небольшую справку. Функционирование организма булимика за годы болезни привыкает к обмену веществ в критических условиях выживания и довольствуется малым. Сама клетка не в состоянии принять лишнее и ненужное — то, к чему она не привыкла. Безусловно, терапия «волчьего голода» лечится отсутствием запретов на еду и удовлетворением как физического, так и психологического голода. В этот период возможен набор веса от 1,5 до 3 кг. Практика и личный опыт показывают, что тело в результате терапии возвращается к своему оптимальному весу и стабилизирует его. То есть страх набора веса не должен быть основанием для отказа от терапии. А если все-таки есть рациональные показания к снижению веса, то это возможно только после 3—6 месячной ремиссии и под наблюдением психолога-консультанта.

Как вызывание рвоты, так и ее прекращение глобального влияния на вес не оказывает. Те, кто «живет» с булимией давно, уже заметили, что от вызывания рвоты похудения НЕ наблюдается. Вес стоит на одном месте. Дело за малым: найти свой рацион питания, чтобы еду оставлять в себе в том количестве, в котором она будет усваиваться и поддерживать обменно-энергетические процессы. Которые необходимы для здоровья, желания жить и действовать,

творить, рожать детей, радоваться, общаться, планировать свое будущее. Может ли хроническая слабость изголодавшегося и истрепанного рвотами организма давать такие ощущения? Не ошибусь, если для многих они забыты.

Основной вывод: после булимии не полнеют. Полнеют во время нее, полнеют с ней, и в зависимости от длительности заболевания булимия всегда ведет к нарушению обмена веществ. Вот это самое опасное — когда вес начинает расти сам собой. И уже ни рвота, ни голодовки, ни разнообразные отвратительные диеты не спасут. Чем раньше ты прекратишь обманывать природу в сохранении фигуры посредством рвоты, тем быстрее пройдет процесс восстановления и нормального функционирования организма.

Режим питания будет зависеть также и от графика работы, от общей занятости, от приоритетов в питании, от расхода калорий и многих других факторов, которые необходимо учитывать каждой женщине индивидуально.

Целенаправленно не буду писать даже приблизительное меню или какое-либо расписание приема пищи. Оно настолько индивидуально для каждой девочки с булимией, что какие-либо предписания или рекомендации по этому поводу считаю просто насильем или давлением на тебя.

Кому-то подойдет дробное питание по часам, в небольших количествах, а кто-то займется рациональным (без фанатизма!) подсчетом калорий и не будет ограничивать себя в объеме пищи с учетом ее

калорийности. Кто-то просто «на глаз» уменьшит порцию съедаемого и выпьет больше воды.

Первое время все кажется искусственным и подконтрольным — это твой поиск своего образа питания. С учетом пережитой «пищевой катастрофы» для всего организма. Если хочешь, это как заново учиться ходить. Только этот процесс займет гораздо меньше времени. Телу и психике просто нужно освоиться с тем, что еду больше не заберут, что ее нужно перерабатывать. Нужно некоторое время для восстановления желудка и кишечника, работы сердца, эндокринных систем и даже костей и суставов. Прояви терпение. Ты это можешь.

Кому-то потребуется больше времени на отдых и покой. Чтение книг. Медитация. А кто-то, наоборот, посчитает нужным перестраховаться и пойти в спортзал, многие от души и с настроением потанцевали бы перед зеркалом, а кому-то и на давно забытые ролики встать захочется, как в беззаботном детстве! Ура! Это первые признаки выздоровления! Все, что манит к давно забытому: книга, вязание, спорт, рисование, общение — это возрождение жизни и спонтанности в тебе.

Если ты просыпаешься в 6 утра и до 12 дня ты уже успела 2 раза поесть — это ни хорошо ни плохо — это так, как тебе удобно; если ты без самобичевания можешь не есть после 6 вечера и тебе это нужно — ради бога, так и делай; если, наоборот, без перекуса на ночь не уснешь — оставь и эту привычку. Главное — помнить, что все, что ты сейчас ешь,

тебе во благо, что еда — это не враг, от которого надо тут же избавиться. Мы сейчас учимся с нею заново находить общий язык таким образом, чтобы и сытость была и фигура цела, а главное, чтобы не было никаких запретных плодов — таких вожделенных, от вида которых начинается бесконтрольный жор.

Не напрягайся и не ставь себе никаких железных рамок; в крайности впадать — от голоданий и истязаний своего тела в спортзале до кропотливой калкуляции калорийности минеральной воды — вообще не нужно! Это бред, атавизмы твоего прежнего отношения к себе с завышением стандартов и требований. Подойди к этому вопросу с фантазией и творчеством, без страха и ненависти. Лишь один совет позволю себе дать по этому поводу: количество приемов пищи должно быть не менее 3—4 в день, перерывы между ними не больше 4 часов (этим ты не только сохранишь оптимальный обмен веществ, при котором не грозит потолстение, но и здоровую психику, не измученную голодом).

В рамках общеизвестных знаний следи за тем, что ты ешь (естественно, меню из пачки вафлей и стакана газировки на обед отпадает!). Возможно, первое время тебе и придется махнуть рукой на какие-то «лишние» килограммы, дай ты им поприсутствовать на твоём теле хоть немножечко! Скорее всего, это твой оптимальный вес, который тело самостоятельно отрегулировало, чтобы ты могла получать полноценное количество и качество пищи, быть энергичной, веселой и здоровенькой. Если же телу бу-

дет тяжеломерно с гипотетически лишним весом, то посредством такого вот питания с соблюдением режима, оно — само! — выравнивает свой оптимальный для нормальной жизнедеятельности вес. Доверься своему телу, попробуй не подчинять его себе, а слушать.

Наверняка ты уже замечала, что организм сам порой просит чего-то определенного: сладкого, рыбного, творожного. Слушай его и удовлетворяй его посылы к самовосстановлению. То, как ты принимаешь пищу на психологическом уровне, является важным для ее переваривания физически. Если ты боишься что-то съесть, это провоцирует срывы. Не бойся продуктов. Не бойся своих желаний. Хочется — нужно съесть! Если ты принимаешь свои желания в питании, то пища лучше переваривается и улучшается метаболизм, так как готовность психики отражается на активности процесса пищеварения.

Этот процесс можно назвать интуитивным питанием. Не раздельное, не диетическое и не вегетарианское. А только твое индивидуальное. То, которое чувствуешь ты для себя. Экспериментируй. Если ты больше любишь рыбу — отлично! Если ты ни дня не можешь прожить без мяса — никто не против. Это не вредно и не запрещено! Безусловно, шашлык или жареную курицу ты не будешь есть три раза в день. Но необходимый белок, если организм требует, нужно получать. Если ты действительно испытываешь удовольствие от овощной пищи, почему нет? Но внимательно слушай себя — возможно, понадобится пополнение кальция: творог, сыр, молоко. Слад-

кое само по себе угрозы не несет. Если не накачивать его негативной информацией об огромных и страшных калориях. Тогда нет необходимости согрешить половиной торта или парой плиток шоколада. Удовлетворяй потребности! Меньшее количество не влияет на качество твоего удовольствия от еды и от сладостей. Следи за тем, чтобы тебе не снились запретные шоколадки. Выдавай себе необходимую дозу как лекарство. Единственное, от чего я рекомендовала бы воздержаться первое время, — это орехи, семечки и чипсы. Такую пищу трудно проконтролировать в объеме, и она, что называется, «затягивает». Позже ты позволишь себе и это. Запретов нет. Просто сейчас не время. Запреты и ограничения лишь провоцируют срывы. Помни об этом.

Главное — заново научиться жить по другому: радоваться себе, своим близким, своему образу жизни, видеть многообразие этого мира, краски лета, прелесть детской непосредственности, добрые улыбки людей... Я искренне желаю тебе этого!

Рекомендую также посетить терапевта — сдать анализы, так как страдающие булимией — зачастую гипотоники и анемики (следствие недостатка калия и железа), врач назначит препараты, если у тебя есть недостаток чего-либо. (Ломкие ногти, выпадающие волосы, слабость, дрожь в теле — оно тебе надо?)

При более серьезных нарушениях функционирования внутренних органов и систем необходимо обратиться к гастроэнтерологу, невропатологу и эндокринологу.

История Виктории

Хочу рассказать о себе. Я не скрываю свою булимию, ведь она в прошлом. Может быть, мой пример кому-то послужит уроком.

Спрошу лишь всех девочек с булимией: вы считаете, что булимия сохраняет вам фигуру? Тогда послушайте мою историю.

Как это было... Моей булимией очень много лет. Все годы, проведенные между кухней и унитазом, я считала, что буду целенаправленно вызывать рвоту только ради сохранения фигуры. Держала вес благодаря этому лет пять. Мучительно было: обжорство до дурноты, а потом пинок себя на эту ненавистную экзекуцию в стойке цапли над унитазом. Но одно оправдание этому было и одна цель — я не растолстею!

А ела я и блевала не реже 5—7 раз в день, редко когда 3. Мне нравился процесс ощущения себя Владычицей невероятной силы и власти, данной только мне. Я обжирюсь и худею! Нашла уникальный способ! Да, первые годы я худела. Сначала это было увлекательной игрой с приятным времяпрепровождением перед телевизором с тазами вкусностей. Рвота на первых порах вызывалась легко, нужно было потерпеть буквально несколько минут. Зато перед этим было два часа удовольствия!

Потом я стала замечать, что мне это надоело. Два пальца в рот и вытягивание внутренних органов наружу с годами получалось не так лихо. А самое главное — вес больше не сни-

жался. Я стала ненавидеть себя и паниковать, отчего жрать хотелось еще больше. Хочется? Тормозов же нет — пожалуйста!

Вызывать рвоту по 7—10 раз в день я уже не могла. Обедаться стала еще чаще. Казалось бы — куда уже?

Многое оставалось во мне. Вес стал расти. Я стала паниковать еще больше, каждый день вставая на весы, жрать и блевать. Кровью. Болью. Слабительные... Мочегонные... Огромные дозы. Вспоминать больно.

Реанимация.

Самое страшное.

Прошло еще 5 лет. За это время приступы как-то уменьшились лишь потому, что врачи принимали меня в свои объятия очень часто. А под капельницами сильно не нажрешься и не наблюдаешься.

Я потолстела на 17 кг и принимала каждый килограмм как нечто не со мною происходящее. Я верила, что вылечу желудок, печень и поджелудочную, восстановлю функции кишечника и опять начну худеть тем же способом.

Не вылечила, так как все время возвращалась к одному и тому же. Пока не услышала страшное — вызывать рвоту мне больше нельзя! Это стало для меня смертельно опасным!

Все. Надежды на похудение не было. Я посмотрела в зеркало и закрыла глаза. Жить я не хотела. Там был отвратительный растянутый и раскисший живот, целлюлитные ляжки и отвисшие щеки. Но жить с этим мне все же пришлось.

Что есть сейчас? За два последних года я разыскала специалистов и прошла длительную терапию. Похудела на 5 кг и приняла себя такой. Растянутый живот даже при снижении веса остался висеть. Не ношу обтягивающее, короткое, живот прячу в цельный купальник. Но рада лишь тому, что уцелела. Сберегла ли я фигуру? Нет. Я отдала ее булимии, ошибочно полагая, что таким образом ее сохраняю.

Но, слава богу, я сберегла себя. Я сейчас любима и счастлива в браке, имею достаток и возможность одеваться в соответствии со своей фигурой. И все время работаю над собой, чтобы не реагировать на красивые тела рекламных роликов и ярких страниц гламурных журналов.

Что будет? Конечно, сейчас есть разные способы подтянуть живот, вплоть до операции. Возможно, но почему-то я не спешу. Отпустило. Жить только мыслями о животе? Хватит.

При том, что я не вызываю больше рвоту, я могла бы подумать: может, опять — похудеть? Но я гоню прочь даже мысли об этом. Иначе потеряю все. Зачем? Уже фигура не та — хоть худей, хоть не худей. С этой страшной силой я познакомилась сполна. Навоевалась. Я вполне симпатичная, нормального телосложения, обыкновенная и живая, счастливая женщина.

Знаю, что не обману я себя в погоне за мифом. Есть реальность, и есть будущее, в котором есть я и есть моя семья. Будет еще много впечатлений и радостей в жизни. Разве все счастье в точеной фигурке?

ЖИТЬ БЕЗ ЗАВИСИМОСТИ, СО ЗНАНИЕМ О ЗАВИСИМОСТИ

*Я есть хочу, и это вот желание
Мое переполняет подсознание.*

То, что мы приняли решение распрощаться с булимией, еще не изменило нашего отношения к еде. И желание пойти стрескать полсковороды жареной картошки все равно не превращается в желание пойти напиться воды из-под крана.

Верно? А почему? Да потому, что именно страх еды и провоцирует желание съесть еще больше. И становится стыдно — я ведь сказала себе: СТОП! Почему же я все равно хочу есть? Потому что существует еще и психологический голод, помимо того что «под ложечкой сосет». «Под ложечкой сосет» — это голод «надо!», физический голод. А есть еще и просто голод под названием «хочу!».

Что такое «зависимость от еды», или пищевая зависимость? Это когда: «Все мысли только о еде», «Мне кажется, я много ем» или, наоборот, «Ничего не ем и толстею», «После еды легчает, успокаиваюсь, мне хорошо», «Весь день рот не закрывается — не

могу наесться», «Еда — мой наркотик», «Вкусняшечки, супчик, котлеточки, мяско и пельмешки» и так далее. Я думаю, смысл понятен.

То есть пищезависимым свойственно думать о еде как о благе, наслаждении, а не только как способе удовлетворения физического голода. В понятие еды вкладывается особый эмоционально значимый смысл. Желание поестъ возникает постоянно, и оно уже не ощущается просто как чувство физического голода. Два понятия смещаются в одно: поестъ и доставить себе наслаждение. Это и есть психологический голод. Так ли он плох и постыден? Стыдно признаться, что я люблю поестъ? Нужно ли его бояться и надеяться забыть и выкинуть, вырвать из себя?

Многие, приходя на терапию булимии, желают одного: я не хочу думать о еде! Я хочу забыть о булимии и питаться как раньше — как было до нее, просто поела и забыла.

Однако в процессе лечения и понимания многих факторов, приведших к булимии, клиенты обнаруживают, что эта самая булимия научила новому образу питания и сохранения фигуры. То, что «есть не думая», ничуть не лучше того, что мы имеем после булимии, а именно: есть в соответствии с моей индивидуальностью. То, что существует нормальное здоровое чувство голода «хочу!» и оно имеет право на свое существование и имеет право быть удовлетворенным. Тело самостоятельно посылает сигналы о своих потребностях. То соленьенького захотелось,

то сладенького... Вполне нормальные желания. Или ты их все еще боишься?

О булимии можно помнить. Сама память не несет опасности и угрозы. А вот знания, пришедшие в преодолении проблемы, гораздо ценнее того, что было «как раньше» и «до нее».

Напрасно ты боишься принимать пищу 3—5 раз в день. Вероятность переедания выше, если ты ешь раз в день или ешь только диетические продукты. Есть ты хотела и будешь хотеть, и не нужно от этого убегать и пытаться обмануть себя. Это естественное здоровое чувство психологического голода. Его не нужно бояться. И подавить его не получится.

Само желание вреда не несет. Мысль о еде не ведет за собой переедание. Это только психологический эффект, его нужно просто признавать и не бояться. Навредить он не может, хоть и является зависимостью. Вы можете расслабиться: это та зависимость, при которой «наркотик» не изымается раз и навсегда из вашей жизни. Переедание отличается от других видов зависимости тем, что вы не можете перестать есть совсем, тогда как для алкоголиков спиртное становится запрещенной субстанцией. И в этом можно усмотреть как трудности, так и положительные стороны.

Понятное дело, сила наркотика настолько велика, что очень непросто сдержаться и вовремя перестать есть. Это еще один страх. И он же — еще один провокатор срывов. Поэтому первое время, налаживая отношения с едой, живи без запретов и отказов

в том, чего хочется, не угнетай психику, не заставляй ее защищаться тотальным обжорством. И даже если придут, на твой придирчивый взгляд, лишние 2—3 килограмма, прими это как побочный и необходимый при лечении эффект. С этим нужно *смириться*. Другими словами, принять с миром. Это необходимое условие терапии. Мы не худеем. Мы лечим булимию. Дабы потом не оказаться вмурованными в 100 килограммов веса, двумя-тремя килограммами можно пожертвовать ради здоровья и счастья.

Со временем ты будешь получать удовольствие и от небольшого количества еды, при этом испытывать наслаждение и от еды, и от сохраненной фигуры и здоровья. Но это позже. А сейчас — дай голодной клетке наесться. И в который раз хочется напомнить, что не нужно тут тренировать свою силу воли или ставить себе запреты и ограничения — это не поможет, дело не в твоей слабости и распушенности в еде, дело в той силе, которая жаждет еды, испытывает зависимость от нее.

И наилучшим способом для начала самотерапии будет осознание того факта, что эти обе стороны твоего Я — Та, которая хочет быть стройной, и Та, которая любит покушать, — обе нужны тебе, и обе несут свою пользу. Главное — не спорить ни с одной из них, а постоянно держать их взаимоотношения в балансе, не обижая каждую из сторон.

Само желание еды не говорит о том, что нужно немедленно сесть и «приговорить» коробку пирож-

ных. Любые свои желания мы соизмеряем с возможностями и осуществляем их осознанно.

Скажите, что желание еды меньше всего поддается разумному планированию? «Если хочу есть, то все, слона съем!» Что в любом другом случае мы работаем мозгами и способны рассуждать здраво и взвешенно принимать решения, только не здесь? Что для контроля своих желаний еды нужна невероятная сила воли?

Кстати, по поводу силы воли. Что есть воля? У Дала: «Воля — данный человеку произвол действия; свобода, простор в поступках; отсутствие неволи, насильования, принуждения. Творческая деятельность разума... Вольный — кому дана воля, свобода, самостоятельность, право, во всех значениях воли, независимый, свободный, самостоятельный, властный: добровольный, согласный с желанием, хотеньем...»

Получается, что воля — это собственное хотение, желание. Проявляя силу воли, ты хочешь или не хочешь что-либо делать с определенной силой, но уж никак не принуждаешь или заставляешь себя делать это против собственной воли!

Не надо наперекор здравому смыслу пытаться приложить волю к каким-то неприемлемым для нее вещам. Как себя вести в ситуации принуждения, когда предназначение воли в том, чтобы отвечать за твои желания и хотения, — она не знает и начнет бунтовать. В чем это будет выражаться? В нашем случае — в обжорстве.

Сила свободы, сила выбора, сила желания —

вот что такое сила воли. Силой этого самого желания ты его, желание, не остановишь, вот такой вот парадокс получается. А вот приложив разум (по тому же Далю, «противоположность воле»), ты и желание удовлетворишь, и здоровье сохранишь.

Для меня показатель проблемы не в мыслях о еде либо в зависимости от нее, а в непринятии и страхе перед этими мыслями, понимании своей зависимости как греховной, неприемлемой, постыдной и требующей тотального изменения.

Еда в твоей жизни остается, и остается с теми же качествами, которыми ты ее наделяла до того, как решила однажды, что она тебе во вред. До того как ты начала соблюдать диету, потом — голодать, а потом — срывать на свои любимые лакомства и испытывать ненависть к себе и еде.

На какое-то время подобные тренировки своей выносливости к непримиримой внутренней борьбе и страданиям дают результат, но он теряется вновь и вновь, как только мы возвращаемся к еде, забыв о зависимости от нее. Невозможно избавиться от зависимости от еды, пытаюсь забыть о ней или в надежде, что она сама пройдет. Поэтому проще ее принять и научиться слушать. И в этом смысле это настоящее преимущество пищевой зависимости перед любой другой.

Порождение этой зависимости мы не будем удалять как аппендицит, мы будем его лелеять и оберегать, зная ту силу, которая взбунтуется, если мы будем игнорировать истинное свое желание снова

принять дозу-другую своего «наркотика». Именно это понимание и поможет структурировать некий график своего питания во времени, количестве и качестве, выгодном и полезном для обеих сторон: и той, которая хочет быть красивой-стройной и не переедать, и для той, которая все же падка до прелестей еды и не собирается от них отказываться.

У любого пищевого человека есть желание покушать даже в отсутствие реальной возможности организма принимать пищу. Другими словами, когда «больше некуда», но проходит полчаса после застолья — и ты опять вспоминаешь о кайфе еды и идешь на кухню, при этом ругая себя последними словами.

Продельвала ты и такие эксперименты: зная свою тягу к еде, старалась держать себя в узде весь день и с остервенением налетала вечером на весь продовольственный запас, содержащийся на кухне, — так, что по прошествии такого пиршества было трудно дышать. Вот при таких вот играх с телом и психикой и борьбы со своими желаниями и потребностями возникают отвратительные и страшные целлюлитно-жировые килограммы.

Поэтому, обрадуйся ты тому, что знаешь свою особенность испытывать чувство голода даже тогда, когда физически сыта, и начинай с этим работать. Самым лучшим средством будет не только свобода в выборе потребляемой пищи, но и тот график питания, который удобен тебе, о чем мы уже говорили. Каждый раз, заканчивая трапезу, ты смело можешь

оставить местечко в желудке для следующего приема пищи, который не замедлит состояться в ближайшие 2—3 часа.

Однако, принимая буквально мои рекомендации по свободному удовлетворению голода «хочу!», относись ответственно к своим действиям. Уплетать все, что глазу доступно, например по три блюда за раз, не нужно. Нужно всего лишь эти три блюда разбить на три приема пищи: все, что ты хотела съесть за раз, ты обязательно съешь, но за три раза.

Твоя психика чувствует себя удовлетворенно, она знает, что, несмотря на то, сколько едят за столом остальные члены семьи, ей нужно сейчас совсем немного, но она получит следующую — **СОВСЕМ НЕ ЛИШНЮЮ** порцию удовольствия через какое-то время.

Но даже если ты и объелась раз, другой, или же, наоборот, есть не хотелось и ты пропустила назначенный прием пищи, все это не катастрофа, все это совершенно нормально и здорово для незагнанной психики и безмятежно функционирующей клетки. Если ты не худеешь, не толстеешь, значит, это тоже нормально. Ты можешь самостоятельно найти свой способ питания, я не настаиваю на предложенной схеме, я лишь объясняю ее целесообразность и безопасность для здоровья. У тебя есть свобода выбора, так как любые наставления и указания в сфере зависимости порождают протест.

Твоя задача — найти свой баланс и равновесие ощущений. Свобода выбора и действий в еде является тем же проявлением воли — не забывай об этом!

Если я действительно отвыкла от чрезмерно жирных блюд, то мне их и не хочется, и я на физическом уровне ощущаю чересчур жирные продукты, и они мне не нравятся, а не психологически себя настраиваю против них. Если я не отказываю себе в сладостях, то захожу гуляючи в кондитерский магазин и не хватаю с остервенением все подряд пирожные и вафли. Да, я их ем и, вероятнее всего, если не надоеет, буду есть иногда для разнообразия. Но мне их не хочется каждый день. Каждый день мне они просто опротивят.

Поверь мне, мысли о еде уходят. Постоянное желание чего-то съесть растворяется в свободе и доступности для организма этого продукта. Мне незачем думать о еде. Мое тело уже ее чувствует и само выбирает. Так происходит и с моими клиентами. Так будет и у тебя.

История Марины

Булимия... Когда-то я даже не подозревала, что это такое. Позже — не думала, что это — мой образ жизни и одновременно моя проблема. Но я не могла и предположить, как много по всему миру девушек и женщин разного возраста, достатка, образования страдают тем же, чем и я. Действительно, булимия — это болезнь, а для болезни, как известно, нет ни социальных перегородок, ни материальных. Она

ния, кричала, что уедет (и ведь уехала как-то, правда, через 3 недели вернулась). Папа всеми силами показывал, как он меня любит — он и правда меня любит. В общем, картинка «мама, папа, я — дружная семья» как-то вдруг рухнула.

А я все еще по-детски переживала их ссоры, мамины слезы, скандалы, в которых я еще и оказывалась виновата, потому что старалась как-то оправдать отца. То меня обвиняли в том что мне «все равно, наплевать, лишь бы денег взять», то наоборот — «ну, конечно же, папа у тебя всегда хороший, лучше вообще молчи». Честно сказать, приезжая к себе, я отдыхала, отключалась от этого. Нет, у меня прекрасные родители, но, погрязнув в своих проблемах, они не замечали моих. Мама просто не слышала и не видела моих попыток обратиться к ней, когда она была так нужна. Я не обвиняю ее ни в коем случае, сейчас особенно, но в какой-то момент я почувствовала такую пропасть, такое одиночество, такое скопление эмоций, которым не было выхода. А выход нашелся сам собой.

Как-то раз мы сидели с девочками у меня дома и, как частенько бывало, сплетничали. Подружка только что вернулась из Питера, куда ездила с однокурсницами. Рассказывала про нашу общую знакомую, которая, так же как и все, безбожно худела. Суть рассказа сводилась к тому, что девушка ела как все, даже больше, а потом шла в туалет и вызывала рвоту. За пол-

года похудела на 8 кг! В тот момент я не подумала даже, что я тоже так могу. Прошло какое-то время, мне надоело разглядывать свое «толстое, безобразное» отражение в зеркале, и я попробовала сначала один раз, потом еще и еще. Так стало повторяться регулярно, и я худела! Ела и худела! Теперь я могла есть все что угодно — торты, колбасу, бутерброды, жареную картошку. Сначала я прибегала к этому, только когда объемя — застолье какое-нибудь или что-то в этом духе. Потом нажираться и блевать в туалете вошло в привычку. Даже не просто в привычку — это стало занятым временемпровождением и даже смыслом жизни. Еда — вот что занимало мое воображение с утра до вечера. Со временем сошли на нет отношения с друзьями, потом начались ссоры с родителями, непонимание, подозрения в том, что я сижу на наркотиках, наверное, мой внешний вид оставлял желать лучшего... Я просто таяла. За год похудела с 63 до 50 кг, потом вообще до 45. И все продолжала и продолжала. Целью было уже не похудение. Просто жить по-другому я уже разучилась, отвыкла от шумных вечеринок, веселья и прочего. Прием пищи сопровождался походом в туалет. Днем я практически не ела, вечером приходила домой и сметала ВСЕ. Самое страшное, что сначала мне это нравилось. Через какое-то время я стала плохо спать, всюду мерещилась какая-то ерунда. Из развлечений осталось только катание

на машине — просто бесцельная езда по городу. Так я встретила Макса. Ехала куда-то поздно вечером, и совершенно случайно мы познакомились. Через месяц стали жить вместе, но во мне уживалось одновременно два человека: Я — любимая, нужная кому-то, любящая, заботящаяся о доме и своем любимом, и Я — которая после работы мчалась в магазин, выкраивая время и постоянно придумывая разные отговорки, скупавшая все съестное, что под руку попадалось, а потом обжираящаяся и стоящая над унитазом. Как же тяжело это было — физически стало не хватать времени, а морально... В душе мне было настолько противно, что я обманываю любимого человека, что ОН, который так меня любит и которого я так люблю, не достоин такого! Через некоторое время мы решили завести ребенка. Мне, если честно, стало еще хуже. Забеременеть при весе 45 кг — просто нереально, когда твой нормальный вес — хотя бы 53—54. Я поняла, что, если не изменить образ жизни, не переломить себя, можно вообще все разрушить. В общем, я начала искать информацию о лечении, причинах, последствиях и прочем, где только можно. Одновременно с этим старалась создать с нуля новый образ жизни. По кирпичикам — режим питания, свободное время, общение с друзьями. Пыталась поставить себя на место нормальных людей, свободных от подобной проблемы.

Каждый раз, когда мне хотелось сорваться или я надолго оставалась одна и в голову лезли мысли о еде, я думала о том, что сейчас главное — это Макс, мои родители, мой будущий ребенок. Помогало. Я поняла, что, если поставить цель — не глобальную, а вполне достижимую, путь к ее достижению найдется. Конечно, далеко не все было так гладко, как хотелось. И срывы, и постоянное самокопание, мысли, что «не получится», а на фоне всего этого — еще более ошутимое разочарование. Потом снова брала себя в руки и начинала сначала. Около года назад я познакомилась с человеком, который очень сильно мне помог. Я никогда не видела ее вживую, но онлайн-общение стало мне просто необходимо. Ирина Кульчинская помогла найти ответы на вопросы, которых была целая куча. Со временем, и с ее помощью, выстроилась определенная система, а самое главное — в душе наступило относительное спокойствие, я уже не кидалась из крайности в крайность, не воспринимала как трагедию срывы, которые, кстати, стали гораздо реже. И еще я поняла, что сразу эту проблему решить нельзя — нужна долгая, порой нудная работа над собой, своими мыслями, желаниями. Но разве это не мелочь по сравнению с жизнью без зависимости, в гармонии с самой собой?

ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПИТАНИИ И ОТНОШЕНИЯХ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Другими словами, нужно ли вывешивать плакат с красными буквами «Я — пищеголик, я питаюсь по-своему, и вы все (имеются в виду родственники, друзья, коллеги) обязаны мне сочувствовать и помогать!»

Нет, я думаю, это не нужно. Пользы не будет, а вот свою энергию ты на это потратишь вместо того, чтобы учиться работать только с собой. Вот тут самое время для скромности. Не жди любви и понимания со стороны, зачем? Ведь у себя есть Ты — самая любимая и единственная! Подбери к себе ключик: тихо открыла дверку, зашла, пообщалась с собою, покушала по своим правилам, а не чьим-либо предписаниям и привычкам, и вышла тихо, без скрипа, радуясь, что все у тебя в порядке!

Никого не нужно склонять на свою сторону, бороться за правильное питание и оздоровление организма, выкидывать из семейного холодильника колбасу или заварные пирожные с кремом — это путь назад, в регресс, в истерию. У каждого свое представление о питании и своя мотивация по отноше-

нию к еде, здоровому образу жизни, да и вообще отношение к себе у всех разное. Прогрессивнее будет по-доброму и спокойно относиться к общей системе питания в семье, не требуя к себе повышенного внимания, тебе достаточно будет и своего собственного внимания и заботы о себе. Просто ты не проявляла этой заботы о себе в должной мере, не знаешь пока, насколько это приятно — настоящая забота о себе с любовью к своему телу, своим поступкам, своим решениям и выборам. Никогда не поздно учиться. Даже любви к себе и самодостаточности. К этому тебя привела булимия. Аллилуйя! Скажем ей «спасибо» в который раз! И это без тени иронии, так как стать обладателем подобных чувств к себе означает обрести неуязвимость перед любыми проблемами в жизни.

Наверняка в своей семье можно найти решение вопроса путем мирного диалога: ну если тебя тошнит по утрам от едкого запаха жареного сала с луком, то, наверное, можно договориться с папой устраивать этот праздник для него раз в неделю, а не ежедневно? А что он по этому поводу думает? Ну а если и ты разделишь с ним раз в неделю этот жутко вредный завтрак (если уж и тебе захочется согрешить шкварочками да с корочкой хлеба!), то и он будет счастлив, что его не заставляют прятаться по углам со своим куском сала. Да и ты будешь гораздо меньше напрягаться от гнетущего чувства запрета на «смертельно» вредный продукт.

Что делать, если количество еды в семейном хо-

лодильнике вызывает навязчивые мысли: «Всего так много, и все такое калорийное! Запретный плод ведь так сладок!»?

Есть несколько вариантов.

1. Купить себе отдельный холодильник.
2. Купить себе отдельную квартиру и жить в ней с пустым холодильником.

3. Выкидывать каждый день еду из холодильника, а если жалко просто так выкинуть, можно сначала «в себя», и тут же покусанную и разъеденную желудочным соком (все не даром!) — «из себя». Ну, ты знаешь, как это делается.

4. И, наконец, самое рациональное: не делать себе запретов! Мысли о возжеленной еде тебе хорошо знакомы, такого страстного любовника не так-то просто отвергнуть! Но как раньше было, ты уже знаешь. Хочешь возврата в те светлые романтические дни? Тогда — вперед, на штурм холодильника! Это война. А на войне кто-то должен победить, а кто-то потерпеть поражение. Этим последним хочешь быть ты? Причем, прошу заметить, не еда тебя атакует, а ты ее. И терпишь крах. Неразумно, верно?

Мы идем другим, гуманным, мирным путем и подписываем пакт о ненападении. О ненападении на родственников с их способом питания и манерой загружать холодильник, о ненападении на себя за свои постыдные мысли о еде, о ненападении на весь мир с желанием отомстить за выдуманные стандарты худобы и обилие еды повсюду, и назло всем — пойти и нажраться (с хорошо знакомыми нам последствиями). О ненападении, наконец, на отвратительно

ненавистную и такую хитро подкупающую манящую еду, которую хочется уничтожить, чтобы ею и не пахло в доме. Чтобы был чист и пуст холодильник, на столе не лежали печенюшки и вафли, а на плите не скучала одиноко забытая в сковороде котлетка. Если отказаться от всех этих акций тотального контроля еды в окружающем тебя пространстве, тогда никто против тебя не выставит оборонительные войска.

Но то, как ты будешь жить по-новому, в позитивном содружестве с едой, а не с безумной страстью, зависит от тебя самой — насколько прилежно ты будешь сейчас заново учиться есть.

Секундное дело: внутренний змей уже раскрыл свою пасть и готов накинуться на еду, вот сейчас разум спасует и опять крах, срыв?! Дальнейшие симптомы перечислять? Был ли хоть один продукт в твоей жизни, запрещенный или диковинный какой, который стоил бы такого позора твоему разуму? Не поддавайся секунднему порыву, это лишь инстинктивный пережиток прошлого, время и самотренинги его обессилят. Глубокий вдох, смело открывай дверцу холодильника, изучи все манящие продукты, добавь мысленно еще чего-нибудь самого-самого... Итак, это страшно? Пока нет. Возьми и съешь по маленькому кусочку от всего, чего очень сильно хочется. Сейчас главное — обдурить змея.

Нет сейчас для тебя вредных и запрещенных продуктов, просто со временем ты найдешь свою меру их употребления. И чем спокойнее ты относишься ко всем продуктам, зная, что они тебе не запрещены, тем больше шансов на взаимопонимание и под-

держку в семье, даже если тебе и хотелось бы уменьшить невероятное количество жира в кулинарных шедеврах мамы или свекрови. Или приказать всем: «Не покупать в дом сладкое!» и «Вычистить холодильник, чтобы не было соблазнов!».

Есть и обратная сторона медали — это когда тебе навязывают свое мнение, уговорами и причитаниями расшатывают и без того слабую нервную систему: «Худющая какая, не ест ничего, для кого я готовлю?» или «Не выдумывай давай с диетами, ты уже додиетничалась — на мумию похожа, съешь еще хоть кусочек!». К этому нужно относиться снисходительно и с пониманием.

То, что по-русски звучит как «воспитание», зачастую многие родители и бабушки понимают буквально — как «поддерживание питания», не совсем отдавая себе отчет, что речь идет не столько об обычной пище, сколько о духовной, психологической; о целостной системе развития человека, в конце концов! На это тоже надо реагировать мирно: мама тебе действительно желает добра. И делает это так, как умеет.

Если ты не будешь на нее «ляять» каждый раз и устраивать истерики: «Как вы задолбали со своей жратвой!» или «Вас еще что-нибудь в жизни, кроме *пожрать*, интересует?!», а попробуешь постепенно вводить в курс своих новых привычек питания, а также рассказывать о возможном вреде от переедания и пользе от того способа, который выработала ты для себя, то, поверь мне, она все поймет и будет тебя даже оберегать от других родственников, а мо-

жет быть, постепенно станет и твоим единомышленником. А если и не станет, не столь важно. Важно только твое восприятие ситуации.

На работе или среди друзей еще проще: тут никто ничего никому не навязывает, а каждый отвечает за себя и самостоятельно делает выбор. Будь то столовая, кафе, буфет в институте или ближайшая от офиса пиццерия. Ведь сама ты выберешь, сколько и чего съешь на обед, и какая разница, кто и что закажет, ведь тебе нужно и важно только то, что выгодно тебе, твоему телу, фигуре и психике.

Офисная работа в плане питания имеет ряд недостатков — перекусы всухомятку, чрезмерное потребление кофе, посиделки со сладостями по нескольку раз на день. Все эти вещи ты вполне можешь откорректировать самостоятельно: например, вместо пирожка или бутерброда с кофе, съесть творожок, пропустить пару посиделок с пирожными и шоколадками (поработать все-таки!), а вместо этого выпить зеленого чая с сухофруктами. «Перекуры» с чашкой крепкого сладкого кофе надо сводить до минимума, пробуй через раз заменять кофе на чай. Не пожалей средств — купи хороший ароматный чай и разрекламируй его так, чтобы у всех пропало желание пить кофе и все переключились на твой уникальный напиток. В принципе я не знаю конкретных примеров катастрофического вреда, приносимого кофе, просто этот напиток действует возбуждающе. А тебе сейчас нужен по максимуму покой, режим, здоровое домашнее питание и нормальный сон. Но это опять-таки не значит, что кофе вообще нельзя пить.

Так что выбор все равно всегда остается за тобой, каково бы ни было твое отношение к еде. Постоянные мысли о ней не будут тебя донимать, если ты правильно расставишь акценты на ее доступность, многообразие, возможность потребления с удовольствием для себя и в нужных тебе количествах.

Что касается каких-либо диет в период ремиссии, это то же самое, что и запреты и ограничения. Я — против! Даже против самой щадящей и вроде всепозволяющей диеты! Даже если у тебя есть желание расстаться с несколькими килограммами, временно отложи это занятие! А именно до того момента, когда агония бесконтрольного жора булимических эпизодов отпустит и ты сможешь разумно контролировать свое пищевое поведение. Сейчас важно научиться спокойно относиться к еде, начать по-новому питаться; необходимо устранить причины, провоцирующие психику защищаться от ГОЛОДА, страха или чувства вины и неуверенности в себе! Во время диеты надо во многом себя ограничивать, что неизбежно приведет к срыву. Я бы не подвергала растрепанную булимией психику таким серьезным испытаниям.

Лучшая диета сейчас — это ее отсутствие. Возможно, позже ты сама найдешь методы и разработаешь собственную программу по сбрасыванию веса (если это тебе необходимо, конечно), не устанавливая себе жестких запретов. Но сейчас у нас с тобой задача иная: учиться принимать еду как данность, учиться *спокойному* ее восприятию. Жгучий роман с ней прошел — ошибка молодости, что поделаешь...

Продукты, какими бы они ни были, останутся и будут всегда. Они в холодильнике, в магазине, на деревьях, в поле... а вот лестница, которую ты строишь на пути к гармонии, может рухнуть в один миг соблазна, а потом опять начинай стройку заново!

То же самое могу добавить и по поводу избирательности продуктов и запретов на сладкое, жирное и так далее. А еще есть различные диеты по группе крови, голодания по Брегу, раздельное питание, различные псевдоклиники для желающих похудеть за три дня — в общем, масса всякой всячины, КОТОРАЯ ТЕБЕ СЕЙЧАС НЕ НУЖНА!

Все твои мысли о еде — только лишь оттого, что запрет на еду длится уже достаточно долго и действует не только на сознательном уровне. Он уже внедрен в подсознание и живет в клетках твоего тела. То есть сама клетка вынуждена защищаться накоплением жира («про запас», а вдруг больше не дадут?) даже от незначительных количеств пищи. И вся твоя жизнеобеспечивающая система просто пропитана мыслями о еде, инстинктивно желая лишь одного: защититься от голода и потери сил.

Организму-то по барабану, какие там стандарты сейчас в моде, он рожден, чтобы жить и получать питание для выработки энергии. А какая может быть энергия из пары яблок и стакана кефира в день? Немудрено, какой стресс переживают и тело, и психика, когда рушится все то, что было органично создано изначально! Ломкие кости, слоющиеся ногти, выпадающие волосы, слабость, головокружение, обезвоживание, отсутствие месячных! Да тут любая сис-

тема начнет защищаться, а тем более человеческая, которая изначально совершенна!

Можно довольно долго издеваться над собою, да, организм — штука выносливая, но «сколько веревочке не виться, а конец будет». А стоят ли все эти 90—60—90 таких мучений и откладывания жизни «на потом»: «Вот когда похудею, куплю себе джинсы в обlipку, найду супербойфренда и буду самая счастливая на свете!» Все это потом! А еда есть сейчас, и тело, требующее всех микро- и макроэлементов, есть сейчас, оно сейчас живое, а не потом! Ему плевать на джинсы и 42-й размер, его жизнедеятельность подорвана, и будь добра уважать и любить свое тело, которое еще ой как пригодится! Живи сейчас, живи разумом, чувствами, стремлениями к развитию — хватит жить только изменениями в теле!

Твой образ питания — это условное понятие на адаптационный период выздоровления. Это не приговор вечного расписания еды, ограничений, контроля и напряжения. Это не штамп ненормальности в пищевом поведении. Это твоя забота о своем теле и здоровье.

Вполне возможно, тебе будет удобнее и комфортнее принимать пищу по часам, постепенно ты будешь чувствовать, что вполне легко можешь отступать от расписания. И даже забывать поесть или не помнить, что находится дома в холодильнике!

Для кого-то правильное питание означает меню комплексного обеда советской заводской столовой: салат, первое, второе, пара пирожков с капустой, ком-

пот и десерт. Нас в духе этого расписания и воспитывали, начиная с яслей.

«А компот?» — вспоминается голос Феди из фильма «Операция Ы и другие приключения Шурика», мрачно-вопрошающе оглядывающего тазик супа, полбатона хлеба и пересчитывающего куски шашлыка — хватит ли? Так вы гляньте на того Федю! Два метра центнеровой красоты нужно же кормить! Вот прототип того героя советских времен, который вполне нормально питается первым, вторым, салатом, десертом, компотом и еще чем-нибудь вприкуску.

Кому-то и при маленьком весе и хрупком телосложении тоже нужно много еды, и такое меню его устроит и не прибавит жира. Что ж, давайте обзавидуемся таким уникамам. Но вряд ли они осознают свое счастье — много есть и не толстеть! Нам, пищеголикам, такого не понять. Зато нам еда вкуснее! Вот! Мы любим покушать! Зачем отрицать очевидное? Я не вижу в этом ничего постыдного и страшного. А ты?

И, наконец, есть такие же, как мы. Нормального телосложения люди, которым не требуется много еды. И ведь заметь: от природы мы не склонны к полноте! Это излишние страхи и диеты довели до такого маразма — страха растолстеть!

И мы все же счастливее других — нам много не надо! И для каждой из нас «нормально поесть» означает съесть столько, сколько нужно нам. Не неси в себе угнетающего чувства неполноценности оттого, что ты мало ешь. Я питаюсь по принципу: «Лучше меньше, да лучше!» И скучно-пресный студенче-

ский обед Шурика из кефира с булкой мне точно не подойдет.

Твое грамотное отношение к еде без запретов — это возможность удовлетворять свой голод «хочу!» без обжорств. Твоя фантазия в еде, в разнообразии продуктов, в их приготовлении — это твоя свобода от зависимости. Не ленись красиво оформлять блюда в домашней обстановке. Сервируй стол красивыми салфетками и красивой посудой. Не ешь наспех и перед телевизором. Будь гурманом и эстетом. Это как нельзя лучше умеем делать мы — те, кто любит покушать. Не менее приятны ужины в ресторане. Там уже все готово, и красиво, и вкусно. Не фаст-фуды! А именно хорошие качественные рестораны.

Ты научишься слушать свое тело и держать баланс. Именно так и будет, если ты прекратишь воевать с собственным весом, едой, собою и испытывать зависимость от мнения окружающих по поводу своего внешнего вида. Тогда тебе не придется кидаться из крайностей похудения и отказа от жизненно важных продуктов в крайности полной капитуляции перед своим жором. Все происходит как нельзя лучше, когда движется плавно и без скачков: будь то питание, самоорганизация или же вообще отношение к себе и другим людям.

Есть простая формула: нет запретов = нет обжорств = нет необходимости вызывать рвоту.

Приведенные ниже утверждения помогут тебе наладить отношения с едой. Повтори их и применяй с этого момента в любых ситуациях:

— Я выбираю себе еду в нужных мне количествах, за руку никто не ведет.

— Мой образ питания — правильный для меня и независим от образа питания и мнения других!

— Я не беру ответственность на себя за количество еды вокруг меня!

— Я не держу под жестким собственным контролем наличие еды в доме!

— Я могу эту сферу контроля и ответственности переместить в зону работы, ухода за собою, общения, развлечений!

— Я принимаю наличие еды в своем теле без страха и запретов каких-либо продуктов.

Я не призываю вас к распушенности и потреблению еды в немыслимых количествах и сомнительного качества. Полный — не значит здоровый! Следить за тем, что ты ешь и сколько нужно, но, ради бога, без фанатизма! Не нужно бояться еды, она не враг и не страшилка.

И тут же слышу вполне разумный вопрос: а ведь еда — это удовольствие, и его всегда хочется еще и еще?

Это действительно разумный вопрос. Конечно же, еда — это удовольствие! Об этом в следующей главе.

ЕДА — ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ

Ух! Еще како-о-о-е! Как часто мы говорим: «Люблю вкусненькое, сладенькое, поджарочки, корочки и т.д.». И в сладких воспоминаниях или в предвкушении растекаемся в неге, как сыр в теплом масле. Еда — это способ выживания и получения удовольствия, наслаждения и успокоения, данный нам прямо от рождения. Еда и жизнь неразделимы. С молоком матери мы получаем насыщение, тепло, защищенность, чувство безопасности, комфорта. И жизни.

Рождение для ребенка — стресс. Страх. Ужас новых ощущений и неизвестности. Всю дальнейшую жизнь нами движут различные страхи. Но страх неизвестности и неопределенности — самый жуткий. Что дальше происходит с младенцем? Его прикладывают к груди матери. Питание. Молоко и тепло. Удовольствие. Забота. Любовь. Успокоение. Моментально вырабатывается мощная психологическая связка: стресс — еда — успокоение — любовь. И в дальнейшей жизни многие сохраняют этот механизм защиты от страхов и стрессов.

Так как же нам не получать удовольствия от еды, если это заложено самой природой? Я, наоборот, удивляюсь: почему не все люди — пищеголики? Вот это для меня настоящая загадка.

Во взрослой жизни мы бессознательно пытаемся защитить себя едой, согреть, доставить радость. Это особенно актуально для тех девушек, для которых разрыв младенческой связи с матерью в процессе взросления компенсируется едой.

У психологов есть такое понятие — «*болезненная любовь к матери*». Недолюбленность, комплексы, желание соответствовать, жажда поощрений — все это идет из семьи, из детства. Там же и зарождаются болезни. Заедая чувство вины перед родителями, заедая неуверенность в себе, несамостоятельность, страх перед жизнью и т.д., ты понимаешь, что такой способ ничего не дает и принимаешься выбрасывать, вычищать любыми способами, выкидывать из себя ЭТО НЕЧТО, что является ненужным заменителем покоя, комфорта, удовлетворенности... Затем наступает стадия ненависти к себе, неадекватное восприятие своего тела, не принимая еду вообще, даже как способ поддержания жизни, ты начинаешь отвергать и свою жизнь.

Принять и оставить в себе еду для тебя уже так же невозможно, как принять СЕБЯ такой, какая ты есть, и оставить себя в покое. Как же я ее ненавижу и люблю одновременно, эту ЕДУ! Принимай и оставляй себя в себе — вот чего я хочу тебе пожелать. Принимай еду как жизнь и как удовольствие. И, любя одновременно еду, люби себя!

Я далека от аскетизма и не считаю, что конфеты и пирожные — это смертельный яд, — для чего-то же они придумались и существуют? Вот в каких коли-

чествах их есть — это другой вопрос. Баловать, лелеять и любить себя, дорогую, конечно же, нужно. Но вот любить именно в самом понимании этого слова нужно себя, своего ребенка, свою семью, а не еду.

Возьмем, например, секс. Разве это не удовольствие, спрошу я вас? А как же! Конечно, да! Но ведь мы не занимаемся им более своих физических возможностей! Не стираем же мы органы друг об друга, нанося себе вред?!

Для кого-то сон — огромное, ничем не заменимое удовольствие, но к середине дня даже этот человек просыпается. И тем более просыпается, если ему надо идти на работу. Кто-то любит плавание, но не живет в аквариуме. И таких примеров можно привести много. Но суть одна: все мы совершаем в меру наших физических возможностей и неизменных законов природы. И не будем изобретать миф об удовольствии, которое можно себе позволять *непрерывно*, — природу не обманешь, она всегда чувствует подвох и даст сигнал в виде лишних килограммов или какого-либо заболевания.

Вообще для удовлетворения таких важных человеческих потребностей, как потребности в удовольствии, соответствии, контроле, уверенности, комфорте, вовсе не обязательно обжираться, пить, курить, употреблять наркотики. Разве нельзя получать удовольствие от:

- ощущения полета по волнам на скутере,
- закипания адреналина от мощного спуска по лыжному склону,

- распаленного огня в груди от танца в ритме самбы,
- головокружения от лесного аромата трав и грибов,
- нежного прикосновения своего любимого человека,
- прекрасной музыки детского озорного смеха,
- созерцания заката на берегу моря,
- удовлетворения от созданной своими руками картины,
- понимания своей нужности в общем деле,
- прочтения хорошей книги,
- погружения в теплую ванну?

Можно найти себе столько удовольствий и занятий, что диву даешься: ну почему же мы выбираем столь примитивные и легкодоступные средства, забирающие нашу энергию, а не пополняющие ее? Кому столько добра и красоты дала природа? Пользуйся, люби, наслаждайся!

Сейчас, возможно, эти слова звучат для тебя пустым звуком, а может быть, даже бередят свежую рану: «Да, я все это понимаю, сколько раз я себе об этом говорила!» И каждый раз с позором, ругая и обвиняя себя, ты заменяла любой из приведенных выше способов наслаждения обжорством. Схема мгновенного реагирования, связанная с наслаждением едой, отработана до автоматизма и прочно укоренилась в подсознании. Но с этим можно справиться: тебе необходимо научиться удовлетворять потребности в удовольствии не только с помощью еды.

Тем девочкам, у которых отношения с едой превратились в пылкий роман под названием «булимия», необходимо выработать такой образ жизни и такое отношение к здоровью, которые не заключали бы в себе никакого риска возобновления болезни. Но при этом причиной «болезни» часто считают еду, обвиняя ее за присутствие, изобилие, манящие свойства, желанность и запретность одновременно.

Еда — это не болезнь и не наркотик срыва, это приятное средство поддержания жизни. Болезнь — в другом, и причин быть может тысячи. А свой образ жизни строить ты будешь сама, выбирая то, что тебе нравится, как ты себя чувствуешь с этим, насколько это приятно и интересно тебе, и так далее...

Верь в себя, и у тебя все получится!

История Полины

Я с детства была воспитана в духе того, что наслаждаться и быть счастливым — это запрещено и плохо. Получать удовольствие — грешно и неправильно.

Я в этом была уверена с тех самых пор, как вообще помню себя.

Когда в очередной раз я тянулась за порцией чего-то вкусного, мама с укором смотрела на меня: «Ешь? Ну-ну... Потом не жалуйся». А иногда прямо: «Ты меня разочаровываешь».

У человека должна быть сила воли! А у тебя она есть?»

И говорила так... мягко, что становилось стыдно. За себя. За свое желание вкусно поесть.

«Какие встречи с одноклассниками? Одни гуляния на уме! Как ты можешь уходить из дому, когда нам сейчас так тяжело, мы для тебя — все, а ты платишь черной неблагодарностью. Ты нас совершенно не жалеешь и не любишь. Эгоистку вырастили!» А мне хотелось встречаться с мальчишками, целоваться тайком, влюбляться...

Я примеряю новое платье, кручусь перед зеркалом, и мне непременно хочется, чтобы меня одобрили, похвалили, сказали, какая я красивая. «Была бы попа меньше — платье лучше бы сидело!» Когда последний раз я покупала обновку, я уже и забыла...

Тогда мне стали приходить сны. Чем чаще я себе отказывала в очередной вкусной трапезе, тем извращеннее были сны. Они были сексуального характера. Видимо, запрет на еду в реальной жизни переходил в желание нарушать все телесные и плотские запреты в мире снов. И там я вела себя как хотела. Ходила голой, ела торт в постели, с кем-то занималась любовью...

А на утро вновь становилась послушной девушкой, дочкой своей мамы, которая вновь съест на завтрак здоровый овощной салат. Ведь во сне она вновь нарушит все запреты.

Но нарушение в сфере «питание—секс—реальность—сон» повлекли сложности в личной жизни. Иногда я просто ненавидела себя, свое тело, мужчин с их «похотливыми» желаниями. Ненавидела секс.

Но иногда меня замыкало. И мысленно я мечтала быть изнасилованной кем только можно.

Нормального секса не хотелось. Потому что нормальное естественное удовольствие для меня — что-то страшное, запретное и ужасное. Это то, чего надо избегать, если не хочешь быть наказанной.

Я дожидалась, пока мама уйдет с кухни, чтоб съесть очередной бутерброд. Кашу варить не хотела — это надолго задержит меня на кухне, придет мама и... А бутерброд можно съесть быстро и почти незаметно.

Есть за столом с родителями тоже было страшно. Это всегда переходило в ссоры и подсчет калорий у каждого на тарелке. «Ты ешь слишком много мяса и соли!» (в адрес папы), «А ты ужасная сладкоежка. Так нельзя!» (в мой адрес) и «Да и мне пора худеть!» (всегда говорила мама про себя, хотя она у меня не толстая).

Я дожидалась, пока мама уйдет с кухни... А если мама выходила из квартиры, я набрасывалась на еду до боли, одури и тошноты — я наказывала себя ею за свои недозволенные желания... Едой. Пока что. На что еще я способна?

Я ненавижу еду и ненавижу секс. Когда от чего-то я получаю удовольствие, я до сих пор испытываю чувство вины. Но и то и другое — мои два самые заветные желания.

Самонаказание. Самозабвение в диких желаниях. Долго ли я смогу еще терпеть этот тикающий во мне механизм бомбы замедленного действия?

Запретное удовольствие. Запретное.

И теперь я точно знаю почему. Не хочу больше запретов.

ТОРЖЕСТВА, ВЕЧЕРИНКИ, ПРАЗДНИКИ: ОБИЛЬНОЕ ЗАСТОЛЬЕ

Что делать, если друзья пригласили на свадьбу или другое торжество, где неизменно будет обильное застолье?

Обязательно идти. С радостью и благодарностью за приглашение. Такова уж наша славянская нация: все, что связано с «отмечаниями», «обмываниями», празднованиями, встречами, проводами (даже на тот свет!), все мы пропускаем через застолья, запивания и заедания, будь то радости или горе.

Наверное, мы и общались бы гораздо реже, если бы не эти застолья и различные поводы собраться и коллективно поесть и попить. Что ж, я бы не стала тратить время и энергию на отмену этих вековых устоев, но и ограничивать свое общение с людьми из-за сложившихся традиций тоже глупо. *Твои личные* страхи и недовольства по поводу изобилия «вредной» еды на столе оставь при себе. Это мы уже проходили. Смотри выше.

И любовь к себе у всех разная. Ты, например, можешь любить себя тем, что бережешь фигуру и, не

напрягаясь от мысли «как же я этого ВСЕГО сегодня не попробую, ведь дома такого нет!», пробуешь то, что нужно тебе, и не обязательно ВСЕ. А кто-то любит все свои 140 кг и с засаленным подбородком и жирными руками смачно целует молодых красоток и в который раз опрокидывает стакан за их здоровье, подчищая все тарелки вокруг. На здоровье! Свадьба же! Гуляй на всю!

Знаю-знаю, что отвлечь мысли от еды и переключить их на общение очень непросто. Но трудно бывает только сначала, когда организм еще не окреп, еще не адаптировался к новой жизни! В голове до полубоморочного состояния роятся мысли: «А если один только раз? Ну ведь не каждый день я себе такое позволяю? Дома-то такого нет! Как же здесь удержаться, когда все вокруг только тем и заняты, что набивают рты? Ой, как же раньше было хорошо, жрала сколько угодно и несла в туалет! Уже, наверное, раза три исполнила бы сей чудесный номер!»

Все эти эксперименты лично мною проделаны неоднократно. Отнесись к этому мероприятию как к тренингу, но не забывай при этом, что это все-таки праздник, с танцами, поздравлениями, конкурсами, активное участие в которых можешь принять и ты. А если ты присмотришься повнимательнее, то обнаружишь еще немало таких, которые действительно веселятся, а не «набивают» животы.

Ну что, уже не так мучает тоска по прежней обжористой жизни? Поскольку ты познакомишься с новой для себя стратегией пищевого поведения, от-

личным закреплением урока будет помещение своего страха перед едой в любую ситуацию, где нужно думать о себе.

Отнесись с юмором к своему страху и вызови его там, где особенно страшно, усиль этот страх, но оставь дома сопутствующие страху ограничители, такие как:

- «Я буду следовать диете при любых условиях»,
- «Я ни за что не прикоснусь к этому жареному бифштексу»,
- «Мне нельзя съесть много за раз»,
- «Я смогу прикинуть калории перед едой»,
- «Я надену узкое платье, дабы проконтролировать свой живот»,
- «Я вообще не буду смотреть на стол»,
- «Я не сдамся и не обожрюсь»,
- «У меня есть сила воли, чтобы не обожраться» и т.д.

Сможешь ли ты при таком настрое получить удовольствие от самого праздника, заметишь ли ты его вообще?

У Бернаноса в «Дневнике сельского священника» есть прекрасная фраза: «Не так трудно, как кажется, возненавидеть себя; благодать же состоит в том, чтобы себя позабыть». Следить за собой и за своими страхами — разве это выражение какой-то выдержки или проявление силы воли? Зачем? Отпусти себя на свободу, не прогоняй страх, а прими его с юмором — он и сам рассеется ввиду своей несостоятельности,

позабудь о всех своих вышеперечисленных заморочках относительно застолья.

Вообще воля — штука, конечно, хорошая, она позволяет человеку достигать чего-то, однако не позволяет расслабляться и наслаждаться достигнутым, так как это зависит от способности отдаваться процессу. Не надо прилагать волю к своему пищевому поведению и говорить себе: я не буду есть то-то и то-то, я сильная, у меня есть сила воли, чтобы держать себя в руках и т.д. Воля — это нужное качество человека, позволяющее расцветать его индивидуальности, человек и может быть кем-то именно потому, что использует волю (а иногда в опасных ситуациях она и жизнь спасает), но не в данном случае...

Мы считаем, что это очень большое дело — добиться успеха, кого-то победить; преодолеть трудности, и не отдаем себе отчет в том, что в жизни нечего побеждать, кроме страха перед самой жизнью, страха перед самим собой.

Эффективность любых ограничений в питании можно свести на нет, т. к. они лишают удовольствия жизни и, по сути, еще больше добавляют тебе проблем и напряжения. А булимия и возникает из страха потерять контроль над этими самыми проблемами. Не надоело, а? Все время бояться и пытаться контролировать, предупреждать заранее свои страхи? Ведь не получается, верно? Значит, этот механизм не работает.

Запускаем новый. Более прогрессивный, который точно приведет к успеху. Это механизм спон-

танности и гибкости. Вот тут очень хорошо помогут воспоминания ощущений детства. Задумывалась ли ты о том, что в морковке 58 ккал, перед тем как стащить ее из миски очищенных на суп овощей и с хрустом пустить на рост и развитие своему организму? А что в мороженом содержится жир или, о боже, холестерин! Вряд ли...

А ведь детская непосредственность нам нужна не только по отношению к еде. Она проявляется во всем, если нужно расслабиться и забыть о проблемах. Наверняка тебе не раз хотелось подурачиться, вырваться на свободу — свободу от мнения окружающих и принятых правил поведения? А самое главное — тебе хотелось сбежать по-детски, удрать от своей булимии и постоянных мыслей о том, что ты не такая, как все. Так кто запрещает это сделать?

Упс! Только в детство впадать не нужно! Смысл детской непосредственности для взрослого человека состоит именно в том, чтобы уметь переключаться от проблем к ощущениям чего-то приятного и веселого. Да, ты не такая, как все, — а разве это плохо? Зачем быть серым пятном? Разве от этого ты станешь счастливее? Достала уже булимия до «не могу» и «не хочу»? А все почему? Да потому, что слишком серьезно ты к ней относишься! Держишь как родное и ценное приобретение, в народе говорят: как дурень с писаной торбой носишься!

Твое новое поведение покажется искусственным только на какое-то время, поначалу. Смело практикуй, бросай себе вызов (не путать с провокаци-

ей!), но при этом ты должна видеть цель: какой бы ты хотела быть и что бы ты хотела делать, а не жить по принуждению. В общем, позволяй себе побольше удовольствий от разнообразных вещей, тогда и удовольствию от еды останется меньше места. А то уж сильно ты себя в угол загнала своим страхом булимии. Так, что всю остальную деятельность и получение законных наслаждений просто перекрыло основной проблемой — булимией. А если ее нет? Булимией? Чем тешиться будем? Умеем ли? Конечно, умеем! Нам ли за словом в карман лезть в компании? Нам ли не потанцевать, вырвавшись из оков одиночества и затворничества, нам ли не найти фантазию для веселья, конкурсов, сюрпризов? Все мы умеем. Все это в нас есть. Ну, спрашиваю я, и где тут страх еды, если тело уже удовольствие от еды получило, а душа занята весельем?

По мере ощущения удовлетворения и радости от того, что ты можешь есть и не бежать после еды в туалет, наслаждаться общением, участвовать в обсуждении каких-либо тем или просто болтать о пустяках, танцевать, флиртовать, замечать жизнь вокруг себя, в конце концов новая форма поведения сольется с тобою как родная, приобретенная.

Наша психика устроена весьма интересным образом: запрещая себе что-то, мы красочно представляем себе тот самый запретный плод, а частичка «не» бессознательным полностью игнорируется. Например, скажи себе: «Я *не* буду есть кусок киевского торта». И тут же ты представляешь себе кар-

тину: этот кусок торта с кремом из вареной сгущенки, кусочками хрустящего безе и ароматом ванили.

Чем богаче представление, тем оно более привлекательно. Психологи советуют замещать подобные запреты на положительные позитивные утверждения, например: «Я *буду* есть сочный, ароматный персик!» Если срабатывает — браво! Тренируйся, не бросай и будешь автоматически реагировать на все только положительными эмоциями. Но даже если нет, не беда — ешь ты, что хочешь, ради бога, только ощущай наполняемость желудка, чтобы не возникло готовности к «выбросу».

Вечеринки и застолья придуманы не только для того, чтобы поесть-попить, как бы стол ни ломился от яств. Это так же общение, а его нужно уметь создавать, чтобы праздник не превратился в утреннее несварение желудка и головную боль. И скажи булимии «спасибо» за то, что она поставила перед тобой эту задачу.

Не спорь и не воюй с собственным телом, потому что в этом споре всегда выигрывает подсознание. Очень коварная штука, которую не проконтролируешь. Но с помощью сознания ты можешь проявлять избирательность и гибкость поведения. (И слышать не хочу, что это не получается, что кто-то как за руку тянет съесть еще кусочек! Вспомни-ка на секундочку, кто сейчас тебе все это пишет? Человек со стороны? Теоретик, несколько раз читавший умные книжки о пищевых зависимостях? То-то же!)

Прислушивайся к своему телу, не истязай его

ни запретами, ни обжорством, оно само тебе подскажет, что ему надо. Если ты без проблем можешь за праздничным столом только вилкой помидор тыкать и тебя действительно это не напрягает, то я просто снимаю перед тобою шляпу — мне это и сейчас не удастся. Опять-таки это дело выбора и личной мотивации. Но всегда лучше «наесть» лишний килограмм (кстати, за один прием пищи это не переходит в подкожный жир, а является лишь содержимым кишечника), чем начать блевать!

СПИРТНОЕ И БУЛИМИЯ: НЕ ОПАСЕН ЛИ КОКТЕЙЛЬЧИК?

Можно ли употреблять спиртное в период реабилитации?

Вопрос весьма серьезный, даже если ты не заостряешь внимание на том, что в этой чудо-водичке тоже есть калории, которые можно получить из чего-то более полезного. И не нагромождать себя лишней огненной водой. Вопрос принятия спиртного весьма актуален в разговоре о булимии, так как это может быть одной из форм созависимости, которая будет лишь тормозить процесс выздоровления. Нынешняя реальность с безобидными соками-лонгерами, легким пивом и различными миксами тоже соблазняет.

Хорошо, если эта глава к тебе не имеет никакого отношения. А если есть привычка совместно с несколькими пачками чипсов и орешков принять пару-тройку бутылок пива? Возможно, и не к пиву охота была, а хотелось побольше ядовитой закуски проглотить. А пиво — уж так, за компанию пришлось. Все равно идти к унитазу. И расставаться с едой и пивом. Какая разница, все ж пьют, а мне тем

более можно — с ног не упаду, зато для объема хорошо, чтобы рвота легче пошла. И тут я всем могу фокус-покус показать: кто еще сможет столько выпить и не захмелеть?

Спиртное не только нежелательно из-за содержания в нем лишних калорий, но главным образом опасно своим коварным воздействием на психику. «Пьяному море по колено» — доводилось слышать? А как ты думаешь, что скажет твой внутренний змей в изрядном подпитии, сказочно расслабленный, да еще и посреди изобилия еды? Станет ли просить танцев или стихи начнет читать от вдохновения? Его ответ очевиден. Он скажет: «Жрать давай!», потому что для него, расслабленного и бесконтрольного, это самое вожаделенное наслаждение. Он именно к этому привык. Годами! К вседозволенности и бесконтрольности!

Нет, ты, конечно, можешь рисковать и пытаться владеть собой во хмелю. Но уверена, что тут змей победит, и ты покатишься в бесконтрольное разгульное жорево, еще и подкрепляемое оправдательными утверждениями: «Да гори оно пропадом, это контролирование себя! Гулять так гулять, все равно я хочу есть, и никогда мне не избавиться от булимии, так хоть сейчас кайф получу! Ну, может, последний раз! Ладно, больше не буду. А сегодня — последний раз!»

На многих алкоголь действует возбуждающе, хотя бывает и наоборот. Но почему-то всегда самые необдуманные, а порой и страшные поступки люди

совершают под действием спиртного или наркотиков. Но я сейчас даже не о том хочу сказать. Просто мозг расслабляется настолько, что человек теряет контроль над своим поведением. А твое поведение вообще и пищевое поведение в частности целиком и полностью зависят только от трезвого состояния ума и способности к самоконтролю.

И это не недостаток, это преимущество, позволяющее тебе всегда при любых обстоятельствах владеть собою. Возражения: *«Ну другие же пьют и закусывают в меру, не обжираясь!»* — в данном случае даже не подлежит рассмотрению, так как ты — это ты, а не «другие». При умении контролировать себя чувство самодостаточности куда выше, чем у всех остальных, и булимии даже *«спасибо»* за ее присутствие сказать надо! В том-то и состоит твоя нормальность, а не распушенность.

Я не пишу трактат о вреде алкоголя для молодого неокрепшего организма. Выбор — личное дело каждого. Твой вес является результатом выбора, то, что ты ешь и в каких количествах, тоже является результатом выбора, пить или не пить — это тоже выбор. Выбор — твой! Но призываю тебя лишь к одному: научись мирить свои желания и возможности, примирять, соизмерять — как угодно, лишь бы тебе было комфортно с этим.

Лучше все-таки не смешивать еду с алкоголем. Мнение о том, что алкоголь является уникальным исцеляющим средством в любых стрессовых ситуациях и что он поможет отвлечься от мыслей о еде,

расслабиться и не чувствовать себя белой вороной на празднике жизни, — крайне ошибочно. Именно сейчас игру с состояниями возбуждения и торможения нервной системы можно сравнить с корридой: не дразни быка — целее будешь. Или ты уже квалифицированный и опытный матадор?

Выпить можно, дома, после ужина, с любимым человеком, 50 г любимого напитка, пусть он будет дорогим, оцени его аромат и качество, а не то дурманящее действие, которым «упиваются» люди, накачиваясь водкой.

Итак, торжество и застолье с честью пережили, ощутили «всепроникающий оргазм» от своего достойного во всех отношениях, а главное — в отношении себя, поведения. От своего нового самочувствия после еды без вызывания рвоты. От своего нового образа жизни. Хорошо? То-то же, сама знаю! Со временем и ежедневными тренировками ты ощутишь, как растет твоя уверенность и как радостно ты принимаешь любые проявления себя как члена социума.

АНТИДЕПРЕССАНТЫ ПРИ БУЛИМИИ: ЗА ИЛИ ПРОТИВ?

Существует такая практика в психиатрических клиниках или же в институтах питания, где занимаются пищевыми проблемами, — прописывать пациентам на серьезной стадии заболевания анорексией или булимией определенные дозы антидепрессантов.

Они снимают ряд симптомов, типичных при этих заболеваниях: улучшают настроение, уменьшают или снимают тоску, вялость, апатию, тревогу и эмоциональное напряжение, повышают психическую активность и так далее. В определенных случаях они клинически показаны, и их употребление строго должно контролироваться лечащим врачом в стационарных условиях.

Однако не следует забывать, что антидепрессанты — психотропные лекарственные средства, которые применяются в основном для лечения депрессии. А сейчас мы все стали мастерами приписывать себе ложную депрессию при любых даже незначительных проблемах и норовим заняться самолечением, в котором панацеей считаем антидепрессанты. Ну на крайний случай — успокоительные.

А ради того, чтобы найти волшебную таблетку «от булимии», мы вообще готовы поверить в любые сказки, даже если эта таблетка не от того или такой таблетки и в помине не существует. А какую при этом «помощь» оказывают рекламные фишки: «Устали, стрессы и неприятности на работе — не грустите, лучше таблетку примите!» Производители уверяют, что эти средства на 100% натуральны, безвредны, не вызывают привыкания и побочных эффектов. И главное — их можно купить без рецепта врача.

Быть может, стоит обратить внимание на родину антидепрессантов — США — и понять, что происходит с нацией, посаженной на успокоительные колеса... Сейчас 65% населения США принимает психотропные препараты (прежде всего антидепрессанты и транквилизаторы).

И что, это их спасает от обжорств? Или нация стала заметно лучше выглядеть? Таблетка — чтобы уснуть, таблетка — чтобы проснуться, чтобы поесть, чтобы не есть. «Спокойная нация» — так окрестили американцев. Правда, спокойствие достигается не медитацией или здоровым образом жизни, а приемом разных психотропных средств. Врачи из других стран уже давно намекают своим американским коллегам на то, что стоит внимательнее относиться к препаратам группы антидепрессантов. Дело в том, что зачастую именно прием таких лекарственных средств толкает людей на суицид. Причем особой опасности подвергаются подростки.

Главную опасность для здоровья представляют

избирательные серотонино-замещающие препараты (SSRI). Еще совсем недавно говорилось о том, что лекарства этой группы способны творить чудеса в борьбе с неврозами и депрессивными состояниями. Однако в настоящее время речь идет о том, что риск от приема таких таблеток превышает предполагаемую пользу, которую может получить пациент. Большую популярность лекарства данной группы завоевали благодаря своей низкой токсичности. Также считалось, что они позволяют облегчать состояние пациентов, в том числе и пищеязависимых.

Итак, что же такое SSRI и полезны ли они вместо еды? SSRI относятся к группе «новых» антидепрессантов. Разрешенные к использованию не так давно, эти препараты быстро стали весьма популярными среди психиатров и их подопечных из-за сравнительно малого количества побочных эффектов.

Как же действуют эти антидепрессанты? Если в двух словах, SSRI просто-напросто увеличивают концентрацию серотонина в мозге, и, по-видимому, с этим и связан их мощный антидепрессивный эффект.

Откровенно говоря, никто точно не знает, как именно связаны количество серотонина в мозге и наше настроение. Меняется ли содержание этого вещества при булимии — для меня вопрос открытый. Хоть SSRI и считаются практически лишенными побочных эффектов, у некоторых пациентов они вызывают весьма ощутимые неприятные (а иногда и при-

ятные, но тем не менее считающиеся побочными) ощущения. Некоторые пациенты жалуются на нарушение аппетита, сна, половой активности, изменения веса — *как в плюсовую*, так и в минусовую стороны.

Эксперты по здоровью высказались отрицательно в отношении рекламных призывов продавцов препаратов SSRI, так как (справедливо) считают, что полностью оценить такого рода препараты могут только специалисты, и врачи не имеют права прописывать их, не изучив до конца влияние на организмы своих пациентов.

Главное, для себя решить, что ты хочешь им вылечить — свою депрессию или булимию? Какими волшебными качествами ты хочешь наделить эту пилюлю, чтобы перестать обжираться и блевать? Тебе нужно успокоиться, расслабиться, снять напряжение — для этого существует масса способов без употребления лекарств. А, как известно, как бы ни была волшебна пилюля, она приносит лишь краткосрочный эффект, пока ты ее принимаешь. Если у тебя полно денег на пожизненную «подсидку» на сей препарат и ты желаешь найти в этом друге еще одну зависимость, тогда экспериментируй.

Но, по-моему, лучше надеяться на свой здравый ум, работать над здоровой психикой и не сдаваться на милость депрессиям, маниям. Ведь не настолько ты слаба, чтобы, признав очевидную ложь в отношении самой себя, продолжать верить в то, что кто-то или что-то тебе поможет, а не ты сама.

Из записей о результатах длительной терапии клиентки N

Я не хочу называть своего настоящего имени. Моя деятельность не терпит обнародования таких фактов моей биографии. Хотя себя и своей болезни я не стыжусь. Сейчас я другой человек. И имя у меня другое.

А то, что было, было так.

5 мая 2006 г.

Это последний день моего откладывания решения проблемы и вранья себе. Я точно помню этот день. Отчаяние, наверное, переполнило меня больше, чем несколько литров пищи в раздутом желудке. Я была как натянутая струна нервов. Кофе, кофе, кофе, шоколад, много шоколада, антидепрессанты и в тот же день... алкоголь. Знала, что нельзя. Но жизнь на антидепрессантах для меня уже стала нормой, и я даже забыла о том, что мне запрещен алкоголь. Год я пью максимальную дозу препарата — 60 мл. Год беспросветной депрессии.

До этого — месяц в клинике. Похудела — там держали, вымывали клизмами. Там было все равно. Я была невменяемая. Назначения препаратов соблюдала и дома. Обязательно! Но радости не было. А я ждала. Дома была лишь еда. В ней — вся радость.

Раздражительность и меня же пугающая агрессия. Казалось, я могу убить, если кто-то помешает мне нажраться. Мне не хотелось жить.

В общем, я не хочу вспоминать весь тот период: там было все — потеря работы, любимого человека и себя.

23 мая я нашла в Сети телефон человека, который занимается проблемой булимии, и позвонила со слезами о помощи. Меня услышали. Через неделю я была на приеме у Ирины. И еще через неделю. И еще через месяц.

19 июля 2006 г.

«Ирина, здравствуйте! Прилагаю отчет о моем нынешнем самочувствии.

Странно — я замечаю за собой, что мне не нужно крепкого чая или кофе по несколько чашек в день! А раньше меня трясло, если я не накачаюсь этим. Кофе с утра. И большего не нужно.

Антидепрессанты бросила за несостоявшейся верой в них. А ведь была просто зависима. Потому, что свято верила, что обрету счастье и спокойствие. Наверное, их передоз поставил точку в этом вопросе. Я успокоилась. Как же приятно это писать!

Ирина! Вы действительно говорите крайне продуманно, в том числе те вещи, которые могли бы ранить. Вы умеете сказать так, что они безболезненно проникают внутрь. И лечат! Меня!!! Никогда не принимавшую ничьих советов?!

Комментарии, кажется, излишни...

Сейчас понимаю, что таблетки — не метод. И очень хочется показать эти мысли моим прошлым врачам».

Август 2007 г.

Занимаюсь приятными делами и стала высыпаться. Наконец-то! Мне долго пришлось восстанавливать сон и работу кишечника. С кишечником и сейчас еще не все в порядке. Но по сравнению с тем, что было...

Не переедаю, ем нормально, активность нормальная. Очень придает сил уверенность в том, что хорошо выгляжу (все таки успокоение, нормальная еда, сон и витамины делают свое дело).

Еще придают сил удачи на рабочей неделе, так как энтузиазма — море. Вот такая ситуация на сегодняшний день.

Не хочу никому давать советов. Это просто моя история. И я ее еще пишу.

Я БОЮСЬ НАБРАТЬ ВЕС!

Это один из самых страшных страхов, который толкает тебя на необдуманные поступки, такие как прием слабительных или срыв на обжорство с последующим вызыванием рвоты. Да, в спокойный период ремиссии ты можешь благополучно, даже этого не заметив, набрать 2—3 кг. Но лишние ли они? Вот тут надо разобраться.

Все, что ты делала до терапии, я имею в виду — сидела на голодовках, либо пила пачками слабительные, либо обжиралась и промывала желудок, — все это для организма такой же шок, как электрический стул с определенной дозировкой тока, жутко болезненной, но еще не смертельной. Организм не в состоянии понять, что с ним делают и чего хотят: от желудка, которому только что-то дали и тут же забрали, да еще и как — со всеми соками! От кишечника, в котором ни воды, ни еды, ни жизни вообще. От печени, которая не понимает, от чего она больше страдает — от таблеток или от перегрузок в еде либо вообще ее отсутствия. От всех сопутствующих органов: желчного пузыря, поджелудочной, раздранного пищевода, лопающихся сосудов, всех напрягающихся жилочек, мышц, тканей?

А что говорить о голове как оместилище самого ценного и отвечающего за все эти действия — твоего мозга? Она не то что «кругом идет» — болит,

пытается что-то соображать, но тщетно, она вообще бы рада забыться и переложить бремя такой ответственности за твое сумасшедшее тело на кого угодно. Давай ей поможем, ведь ты у себя одна, и никто не поможет твоему телу и голове, кроме себя самой.

Теперь ты учишься заново питаться и жить в гармонии с самой собою, а это означает не что иное, как принятие себя такой, какая ты есть. И твой измученный — возможно, годами (!) — организм жаждет этого принятия, он жаждет любви, твоей любви к себе, заботы и внимания.

Не стоит делать скоропалительных и мрачных выводов по поводу твоего набора веса, организм — такая умная и саморегулирующаяся система, что излишним будет сейчас прислушаться к нему. Если ты действительно рационально относишься к питанию, следишь за балансом всех нужных тебе веществ и знаешь и уважаешь голод «хочу!», то беспокоиться о прибавке в весе незачем!

Это твое родное здоровое тело — познакомься с ним! Оно красиво, индивидуально, а главное — ты его вновь приобрела после стольких лет борьбы за что-то чужое, не твое. Если не торчат кости, не сутулится позвоночник, не чернеют впавшие щеки и не выпадают волосы, разве это не красота? Да открой глаза! Это же ты, а не пособие для студентов медвузов по анатомии! Это ты, а не модель с экрана телевизора, которая всю жизнь ест траву и пьет травяной чай без сахара, но ведь она на этом деньги зарабатывает!

Радуйся, что тебе можно кушать все, что твое тело создано для тебя (или тебе надо, чтобы оно было достоянием всей Америки или, скажем, после смерти было забальзамировано, как образец идеала XXI века?). Да этих идеалов сейчас — пруд пруди, и не поймешь, где натуральное, а где — чудо пластической хирургии, но ты-то одна такая, понимаешь?

НЕПОВТОРИМАЯ! Люби себя и чаще смотри в зеркало с радостью. Не любила ты себя потому, что не знала. Нет, конечно, ты знаешь, как тебя зовут, какой ты носишь размер одежды или обуви, что у тебя светлые волосы и бойфренда зовут Николай. Но ведь это еще не есть знание себя.

Кто ты там внутри, какая ты и чего в действительности хочешь от себя и от жизни? Хочешь ли *ты* это костлявое тело, или это желание навязано вечным двигателем прогресса — рекламой или увлечениями подружек?

«У меня депрессия! Я толстею...»

А ну-ка, силой своего воображения прокрути перед мысленным взором вчерашнее утро, припоминая события и свои чувства. Теперь сегодняшнее. А теперь найди десять отличий. Улавливаешь трудности? Откуда в рутине взяться радости? Вот она — депрессия. Вот она скучная, серая, пресная жизнь без интересов и чувств.

Да, есть ежедневность, есть быт, есть работа и однообразие. Но все это можно ощущать по-другому, самостоятельно наполняя рутинность красками и приятными чувствами. Привноси в свою жизнь, в

каждое действие что-нибудь новое, экспериментировать! Хватит ныть! Бери свою жизнь в свои руки! Лень-матушка — вот как это называется! Лень — это стремление к покою. Покой стремится к своему абсолюту — вечному покою. Лень — это смерть в миниатюре. Хорошо расклад, да? Верный, не мной придуман — об этом все знают. И ты тоже.

Жить надо жизнью, светом и радостью от каждой минутки, а не маниакальным подсчетом лишних килограммов на своем теле. Не надо насиловать себя и свое тело. Изнурять его голодом и разными диетами. Конечно, таким образом можно добиться определенного результата на некоторое время. Но если ты кардинально не изменишь своего отношения к себе самой, то полнота опять вернется.

Вот некоторые мысли и чувства, отражением которых может быть полнота.

Страх и потребность в защите. Часто полные люди чувствуют себя незащищенными. А жир выполняет защитную, буферную функцию. Полные люди очень чувствительны, но так как они не могут справиться со своими чувствами, то жир символически помогает им притупить нежелательные эмоции и переживания. Полнота — это одно из проявлений недовольства и ненависти к себе. Ты настолько сильно недовольна собой и так часто критикуешь и ругаешь себя, что твое тело вынуждено защищаться. Всех людей с лишним весом объединяет одно качество — нелюбовь к себе.

Многие женщины начинают набирать вес по-

сле родов. Они связывают это с гормональной перестройкой организма, да и врачи говорят то же самое. Но разве в этом причина? Ведь есть женщины, которые рожают и двоих, и троих детей, и даже больше, но при этом остаются стройными. У меня, правда, пока только один малыш, но я могу предъявить себя в качестве неопровержимого доказательства этого факта.

Конечно, гормональные изменения в организме рожавшей женщины происходят: изменяется содержание кальция в костях, расширяется таз, на долю миллиметра удлиняется нос, немного тяжелеет подбородок и др. Но не в этом причина полноты. Причина в том, что с рождением ребенка женщина меньше уделяет себе внимания.

Все внимание — ребенку. И это грубая ошибка. После рождения ребенка женщина должна себе уделять внимания в два раза больше, чем до его рождения. Она должна начать делать это уже во время беременности. Причем внимание должно уделяться не столько своей внешности (хотя и это обязательно), сколько своим мыслям, чувствам, своему поведению. Ведь здоровье ребенка целиком зависит от состояния мыслей и эмоций его родителей. Кстати, беременность при булимии, возможно, и пройдет благополучно, но опять-таки при условии любви к себе и к своему будущему чаду.

Скрытый гнев и нежелание прощать также могут быть причиной полноты. Замечено, что полные люди очень обидчивы. Обиды способствуют накоплению жировых отложений. Очень часто обжорство яв-

ляется невротическим способом для осуществления позитивных подсознательных намерений. Обжоры наделяют пищу какими-то специальными свойствами, помимо того, что связано с удовлетворением физиологического голода. Например, с помощью еды человек стремится заполнить эмоциональную пустоту. В подсознании устанавливается связь: заполнение желудка — заполнение эмоциональной пустоты — достижение полноты эмоционального состояния. Отсутствие любви и удовлетворения в жизни приводит к тому, что человек использует еду как средство для быстрого и сиюминутного получения удовольствия.

Полюбить и принять себя — это очень важно. Если ты недовольна собой, то обязательно должно быть внешнее проявление этого недовольства. Внешнее отражает внутреннее. Давно замечено, что когда человек любит себя, его тело принимает идеальный вес и форму. Очень часто человек дефицит любви и удовлетворения в жизни пытается заменить едой, так как душа не терпит пустоты. Отсюда вывод напрашивается сам собой: если ты сейчас и прибавила в весе, то это идеально для тебя, радуйся и наслаждайся собой и жизнью!

Если страх набора веса толкает тебя на продолжающиеся срывы, задай себе вопрос: чего ради я читаю эту книгу? Ведь твой способ сохранения фигуры и веса продолжает работать. Он для тебя единственно приемлем.

А если я скажу тебе вновь, что мы так не худеем и худеть не будем, ты сильно расстроишься?

Тогда вот тебе убедительные научные факты, приводимые моим учителем, кандидатом медицинских наук, врачом-психотерапевтом высшей категории Игорем Викторовичем Вараксиным:

«Использовать рвоту как средство контроля пищевого поведения опасно. Почему нам не подходит использование этого приема в качестве единоразовых акций? Ну, скажем, после обильной трапезы. Потому, что у булимиков уже сформировался устойчивый механизм зависимости от этого способа чистки организма. Один раз тут же спровоцирует последующий и так далее...

Главная цель — структурирование правильных глубинных установок в отношении пищевого поведения — не будет достигнута, если рвота является стереотипным поведением: поела — вызвала рвоту, поела — вызвала рвоту. Это болезнь. Страшная. Укорачивающая жизнь.

Я лечил таких пациенток, осматривал язвы на языке и щеках после постоянного раздражения кислым содержимым желудка, видел их черные и разрушающиеся зубы.

Кроме того, для поддержания веса в норме нам нужно, чтобы желудок имел нормальный размер, а у булимиков он, извините, растягивается до матки. Количество пищи, поедаемое за раз, огромно.

С рвотными массаами теряются важнейшие мик-

роэлементы. Но главная цель — похудеть — при таком способе не достигается из-за того, что сахар, легкоусваиваемые углеводы всасываются очень быстро. Вспомни, когда ты выпиваешь 100 г водки, то в голове ощущается ее присутствие уже через несколько минут. Если ты съешь пищи энергоемкостью в 3000 ккал, затем эвакуируешь почти все содержимое желудка, организм все равно утилизирует не менее 1000—1200 ккал в виде углеводов».

Тут же спрошу: а сколько раз в день ты вызываешь рвоту? И сколько лет ты удерживаешь так вес? Если год — ты еще держишься, если три-пять лет, то вес более-менее стабилен, но ты уже не можешь похудеть таким способом. А если 10—15, то начинаются процессы нарушения обмена веществ, когда вес начинает расти даже при постоянной чистке желудка рвотой.

Так страшна ли прибавка в весе, если ты съедаешь свои законные 2000 калорий с нормальными приемами пищи? Ведь если обжираться и вызывать рвоту 3—5 раз в день, то калорий ты утилизируешь в два раза больше! Они все равно остаются в тебе! Да плюс организм не сможет уже расщеплять жиры и использовать белки и углеводы по назначению.

«Напомню анатомию и физиологию пищеварения. В процессе принятия и утилизации пищи она проходит через рот, пищевод, желудок, 12-перстную кишку с печеночными и поджелудочной железы ферментами, тонкий и толстый кишечник. В пище содержатся углеводы (быстрая энергия), жиры (медленная энер-

гия), белки (строительный материал), витамины (коннекторы обмена и иммунитета), микро- и макроэлементы (строительный материал и скорость обмена), клетчатка (пищеварение), вода (основа жизни). До 12-перстной кишки всасываются исключительно углеводы и вода, остальное — только-только подверглось начальной обработке — подготовке для всасывания после желудка. В желудке пища обрабатывается от 2 до 8—10 часов (в зависимости от вида пищи). Если не давать рвотой ей (пище) двигаться дальше, то через некоторое время ГОЛОД возрастет неимоверно из-за развития тяжелейших дефицитов ВСЕГО. Кроме воды и сахаров.

Характер питания у постоянно вызывающих рвоту становится а-витаминно, а-аминокислотно, а-минерально, а-жировым. Дефицит ВСЕГО, на чем основывается жизнь. Портится характер, подсаживается нервная система, страдает выдержка. Из-за рвоты. Голод нарастает из-за рвоты. Развивается нейроэндокринный синдром. Из-за рвоты. Жизнь идет мимо. Из-за рвоты».

Возможно, по причине страха набора веса ты найдешь еще способы сохранять фигуру — есть один раз в день или (упаси господи!) голодать!

Продолжаю лекцию Игоря Викторовича:

«Голодать при булимии запрещено! Поль Брег почти на каждой странице своей книги «Чудо голодания» пишет о том, что «плоть глупа», мол, тело просто усваивает все то, что ему дали, ничего в этом не соображая. Действительно, я не могу сказать, что

отдельно взятая клетка нашего тела в состоянии осмыслить происходящее, делая глубокие философские выводы. Но также я не могу согласиться с тем, что во мне что-то глупо устроено.

Я знаю, что состою из живых клеток, могущих чувствовать себя хорошо или плохо, быть в тонусе или подавленными. Клетка рождается и растет, размножается. Я не знаю, как она относится к любви, но, думаю, ей и это приятно. Иначе вряд ли бы она реализовала эту генетическую программу.

Считаю, что и ты состоишь из живых клеток, способных чувствовать. Самая примитивная форма живой жизни — амеба — реагирует на укол, недостаток питательных веществ, скукоживается при обезвоживании, становится пассивной при минерально-витаминной недостаточности. С ней, с амебой, легко экспериментировать: клетка — с одной стороны, организм, способный существовать самостоятельно, — с другой. При определенной концентрации белков в воде амеба имеет определенные массу, объем, подвижность, способность к ответу на раздражение. Уменьшив концентрацию питательных веществ в растворе, исследователи отмечают уменьшение размеров этой клетки-организма. Вновь помещают ее в первоначальный раствор. Амеба становится больше своего первоначального размера на 5—15%! Можно ли обозвать ее тупой, если за единственный раз она научилась тому, что голод возможен в принципе, поэтому вполне логичным выглядит ее поведе-

ние, направленное на увеличение массы и создание запасов «на всякий случай».

Наш организм состоит из живых клеток. Помни об этом! Наши клетки умеют делать выводы. Во время резких пищевых ограничений клетка будет действовать подобно амебе: сбросив толику, наберет эту толику и еще толику толики. Знакомая ситуация. Сброшено на голоде 10 кг, набрано — 13 кг; сброшено 7 кг, набрано — 10 кг. У многих вес повышается зигзагами вниз-вверх именно из-за практики резких пищевых ограничений.

ОТСУТСТВИЕ РЕЗКИХ ПИЩЕВЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ — обязательное условие терапии булимии!

НЕЛЬЗЯ есть менее 3—4 раз в день!

Из истории: в одном из университетов США был проведен эксперимент. Взвесили всех студентов при поступлении и при окончании, т.е. через пять лет. В эксперименте приняли участие 5000 человек. Все участники эксперимента были условно разделены на несколько групп по предпочтению то ли однократной, то ли многократной еды в течение дня.

I группа (ели 1 раз в день) — за пять лет прибавка — 7 кг;

II группа (ели 2 раза в день) — за пять лет прибавка — 4,5 кг;

III группа (ели 3 раза в день) — за пять лет прибавка — 1,7 кг;

IV группа (ели 4 раза в день) — за пять лет прибавка — 0,7 кг;

V группа (ели 5 раз в день) — за пять лет прибавка — 3 кг.

Уже, исходя из этой статистики, можно сказать, что оптимальным количеством является 3—4-разовое питание.

Предположим, что ты ешь один раз в день. Тогда биохимия подобного пищевого поведения выглядит так: ночь и целый день клетка не получает основные продукты, на которых строится ее жизнедеятельность, из-за чего снижается темп обмена, более экономно расходуя запасы. Ближе к 18 часам темп расхода уже минимальный. В 18—19 часов ты приходишь домой в ситуации «клеточного голода». Есть хочется так, что от входной двери до кухни слюну, которой уже полон рот, донести сложно — расплескивается по прихожей. В 19 часов — еда «от пуза». В кровь начинают поступать питательные вещества, а клетки — в ситуации голода. Клеток миллиарды, они все сейчас попали в ситуацию «кто быстрее». Кто быстрее, у того и больше шансов выжить. Таким образом, достигается естественный отбор тех клеток, которые могут быстрее накапливать и медленнее расходовать.

В конечном итоге обмен становится анаболическим, т.е. накапливающим. Если ты хочешь сохранить подобную ситуацию, то продолжай есть один раз в день. Ты сама себе ухудшаешь обмен веществ. Нельзя долго оставаться голодной, и поэтому права народная мудрость: хотела бы кушать — покушала бы, а хотела жрать — нажралась.

Обязательная рекомендация: есть не менее 3—4 раз в день!»

И еще добавлю, секретом французской стройности считается такой факт: толстеют те, кто ест мало блюд, но в больших количествах, а те, кто ест много блюд, но в умеренных количествах, не толстеют. Разнообразие еды и свобода выбора при включении здравого рассудка не позволят тебе набрать вес. А я бесконечно верю в твой здравый рассудок. От булимии или от лишнего веса невозможно закодировать! Булимия лечится процессом осознания. Что ты сейчас и делаешь.

Эффект Бабочки

Я всегда любила поесть. Знаете, так сытно, с добавкой и десертом. Поэтому не стоило слишком удивляться, когда эти «маленькие слабости» привели к довольно плачевным последствиям в виде полутора десятков лишних килограммов, в одночасье скрывших мои стройные формы. Итог — при росте 175 см вес 72 кг. Не страшно, конечно, но, учитывая мой нежный возраст (тогда мне было 17 лет) и просто невероятную моду на худощавых манекенщиц, я считала себя «бомбой».

Нашлись, естественно, и «доброжелатели», которые всячески указывали на мое преобразование. И однажды я даже почти смирилась с

тем, что похудеть не смогу никогда. Но так называемый заветный час осознания, что надо что-то делать, не заставил себя долго ждать. После очередного «Кира, ну ты и жирная стала!!!» от какого-то знакомого, я сказала «СТОП» себе и своему желудку (а как позже выяснилось, и здоровью тоже).

Я, как и большинство из нас, захотела всего и сразу. И понеслось... Голодные диеты, сильнейшие физические нагрузки, таблетки и чай для похудения и, главное, первый результат: минус 4 кг. И это всего за пару недель! Затем в течение 1 месяца я продолжала в том же духе. И вот мои 15 кг канули в лету.

Я — вся такая стройная и уверенная в том, что все толстые люди — неудачники, чувствовала себя просто обворожительно неземной богиней. Мой молодой человек подобного восторга не разделял. По его словам, раньше я была такой «пышечкой», а теперь — «одни кости торчат». «Да разве он понимает, ЧТО мне пришлось пережить? Когда от голодного головокружения не можешь подняться с постели или от слабительного чая становится плохо прямо на улице?» — думала я.

Скажу прямо: чувствовала я себя, по меньшей мере, святой великомученицей. Кто достигал значительного снижения веса, знает, какое это счастье. Только это счастье быстро взмывает в воздух и улетает, как неуловимая бабочка. И лишь взмах ее крыла вызвал в моей психике торнадо под названием «булимия».

Вкусненько покушать очень хотелось... С каждым днем и с каждой минутой все больше и больше. Что я в принципе и начала делать. Надо ли рассказывать, куда «поплыли» мои новые формы? Выход нашелся сам собой — два пальца в рот. Сначала разок в недельку, по праздникам, потом — по мере необходимости, потом — после каждого приема пищи...

Не заметила, как втянулась. Я так подсела на это дело, что при мысли о том, что надо срочно завязывать, меня бросало в холод. Кто лично сталкивался с этой гадостью, тот знает, как происходит приступ. Сначала говоришь себе: «Только один кусочек... Ведь от него ничего не будет». Потом набрасываешься на все, что в буквальном смысле попадает под руку, не различая ни вкуса, ни запаха. Такое ощущение, что тобой повелевает желудок. Однажды у меня был случай, когда дома реально нечего было есть и в ход пошли сухие макароны.

Страшно вспоминать... Самое главное — всегда даешь себе обещание, что это последний раз и завтра ты начнешь новую жизнь. Жизнь без булимии. И это «завтра» все не наступает и не наступает...

Полностью осознав, что пора избавляться от моего волчьего голода, я решила обратиться к специалисту, правда, как оказалось позже, не к тому. Я попросту решила закодироваться от обжорства. Записалась на прием к психотерапевту. Все выложила ей как на духу. Врач

послала меня к эндокринологу, гастроэнтерологу, диетологу, даже к психиатру. Естественно, я никуда не пошла, так как хотела за один сеанс избавиться от булимии, а не ходить по докторам, как старушенция.

Переломный момент в моей жизни случился в одно «прекрасное» субботнее утро. Я, как обычно, наложив себе гору всякой еды на поднос, села перед теликом и, все это поглотив, направилась в ванную комнату (понятно зачем). К тому времени моей булимии было 4 года, и рвоту стало вызывать довольно тяжело. Я воспользовалась обратной стороной зубной щетки. И вдруг у меня возникло ужасное ощущение, что мой бедный желудок не выдержал, разорвался, и все его содержимое разлилось внутри меня (хотя физически ничего не болело). Я реально думала, что вот-вот умру.

О господи, что я пережила за эти 30—40 минут!!! Вызвала «Скорую». Врач сказал: невроз на почве сильного переутомления. На мои опасения по поводу желудка покрутил у виска пальцем. Потом сделали какой-то укол, и мне стало очень хорошо. Правда, на время.

Через несколько дней все повторилось, потом это состояние стало для меня постоянным. Чувство паники и тревоги вызывали самые незначительные действия. Стала жутко бояться еды, сигарет, алкоголя, слабительных препаратов. Я на самом деле была уверена, что могу от них умереть. Рвоту я уже не вызывала.

Но мое состояние только ухудшалось. Я думала, что схожу с ума.

Однажды я читала газету и наткнулась на объявление: «Лечение страхов, тревожных состояний и т. д.». Я подумала: «Это же про меня!» — и набрала номер телефона. Психотерапевт оказался очень мудрым и спокойным человеком. Он объяснил, что происходящее со мной называется паническими атаками. Что я сама их провоцирую и на них просто надо «забить» — и они пройдут сами собой. Он до такой степени внушил мне веру в это, что после его приема я просто «летала».

Вот уже больше полугода я не страдаю булимией. Около четырех месяцев свободна от панических атак. Я чувствую, что живу! Для себя я открыла массу способов получения удовольствия: всерьез занялась фитнесом, читаю много, завожу новые романы, общаюсь с друзьями.

Желаю всем девушкам и молодым людям, борющимся с недугом под названием «булимия», не замыкаться в своей болезни, обращаться за помощью к профессионалам и за поддержкой — к близким людям. Ищите выход из сложившейся ситуации, и у вас обязательно все будет хорошо!

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ НЕ ПОМОГУТ ПОХУДЕТЬ?!

Помимо избавления от съеденного посредством вызывания рвоты булимия может иметь и иную симптоматику — вычищение еды из себя путем приема огромных количеств слабительных. При этом возникает такая же зависимость от этих препаратов, схожая с наркотической. Возникает тот же порочный замкнутый круг: еда — слабительные, еда — слабительные. Самого похудения или сбрасывания веса как такового при этом процессе может и не наблюдаться, из организма выводится вся вода и содержимое кишечника, зато от этого бывают совсем другие последствия. Самые тяжелые.

«Когда после куска торта под любым предлогом бежишь в аптеку за слабительным... Конечно, ведь иначе поправишься! Когда меняешь аптеки, потому что уже стыдно смотреть в глаза фармацевту, покупая через день лошадиные дозы лекарств... Девочки, это ужасно. Становишься получеловеком. А когда открываешь лекарство, руки трясутся, как у заправского наркомана, который стремится получить новую дозу...» — вот отрывок из письма клиентки.

Физические последствия не менее ужасны: варикоз, проблемы с сосудами, тахикардия, нарушение электролитного баланса, не говоря уже о загубленном желудке и кишечнике, об увядающей от обезвоживания коже, о превращении живого человека в мумию, выщелоченную изнутри. Если твоя проблема сейчас носит именно такой характер, то тут совершенно очевидно, что никакие самотренинги и уговоры тебе не помогут.

Первая скорая помощь — это посетить психотерапевта, так как ошибочно приписывать это на счет своей глупости или слабости — все равно что рыть себе могилу. Не отмахивайся от себя — это не рассосется и не пройдет само, не прячься от проблемы, ее все равно предстоит решать. Итак, первый шаг — это реальная очная встреча со специалистом!

Теперь немного информации на тот случай, если ты не принимаешь слабительные постоянно, но желание очиститься ими все же время от времени посещает.

По наблюдениям исследователей, юные создания, которые для контроля за своим весом злоупотребляли слабительными или вызывали у себя искусственную рвоту, впоследствии чаще становились более полными, чем остальные их сверстницы.

Поводом для такого утверждения послужило наблюдение в течение 4 лет за рационом питания 496 девочек в возрасте от 11 до 15 лет. Было обнаружено, что использование очистительных методов для похудения в пять раз повышало вероятность

стать тучными в течение периода наблюдения. Дело в том, что подобные методы не оказывают существенного влияния на поступление калорий в кишечник, зато отрицательно влияют на обмен веществ в организме, чем усложняют задачу похудения. Кроме того, люди, склонные к перееданию, с большей вероятностью сохраняют такую привычку и после выполнения очистительных манипуляций. То есть если у тебя еще есть стремление «худеть» таким вот способом, то найди в этом смысл сама — для меня он теряется.

Природу не обманешь — заметила? Что бы ты не предпринимала, пытаясь исхитриться и перепрограммировать совершенное от природы тело, она, Природа, все равно найдет способ вернуть тебя к себе, так как другого тела у тебя в этой жизни нет и не предвидится. Поэтому в очередной раз прошу: полюби свое тело, пожалей его и не гневи Природу. Она не ошибается. То, какая ты есть, — совершенное создание, не требующее изменений.

Возможно, у тебя бывают проблемы со стулом, чего я, конечно же, не исключаю ввиду долгих диет или же еще каких-нибудь твоих экспериментов над собою. Вообще причин может быть множество: недостаточное количество принимаемой пищи и жидкости; диета, бедная растительными волокнами; истощение организма, прием препаратов, способствующих запору; необоснованное ожидание стула; ожидание более «регулярного» или более частого стула, чем тот, который является для тебя нормаль-

ным... В таких случаях советы проктологов сводятся к следующему.

Более безопасными и не вызывающими привыкания являются три группы слабительных препаратов.

1. Увеличивающие объем кишечного содержимого — растительные волокна (пищевая клетчатка), полисахариды и производные целлюлозы. К этой группе относятся отруби, морская капуста (и препарат из нее — ламинарид), льняное семя, семя подорожника, агар-агар, препараты метилцеллюлозы. Семя подорожника, являющееся источником пищевых волокон, стало основой создания препарата — мукофальк.

Эти препараты известны как наполнители, они абсорбируют воду и формируют каловые массы, что вызывает их нормальное продвижение с сокращением мускулатуры кишечника, способствует облегчению дефекации. Эти средства совершенно безопасны и могут применяться годами.

2. Размягчающие фекалии — минеральные масла, вазелиновое масло. Они также безвредны, но их длительное применение не рекомендуется. Вазелиновое масло действует на всем протяжении кишечника.

3. Повышающие осмотическое давление кишечного содержимого (невсасывающиеся соли, многоатомные спирты). К этой группе препаратов относятся: лактулоза, сорбитол, свечи с глицерином, голител. Эти препараты не всасываются в кишечнике,

связывают воду, повышают количество жидкости в каловых массах, что придает им мягкую кашицеобразную консистенцию. Данные препараты усиливают перистальтику, способствуя очищению кишечника при сохранении электролитного баланса, используются курсами в течение максимум 2 недель.

От препаратов следующей, четвертой, группы я бы рекомендовала воздержаться вообще, а если нужно, то и «возлечиться» от них же, точнее, от злоупотребления ими.

4. Раздражающего действия или стимулирующие функцию кишечника, его моторику и пропульсивную сократительную способность. К ним относят фенолфталеин, бисакодил, касторовое масло, солевые слабительные (раствор магнезии), различные травы (листья сенны, каскара, алоэ, кора крушины, корень ревеня). Эти средства способствуют усилению перистальтики, могут сопровождаться болями в животе, приводить к поносам с потерей жидкости и электролитов. Они должны применяться однократно, не часто, по строгим показаниям (подготовка к операции на толстой кишке, к колоноскопии, ирригоскопии).

Вообще, конечно, прием слабительных и их дозировку назначает врач, так как различные препараты обладают и разным спектром побочных эффектов. Главное, чтобы ты осознавала, когда ты ими пользуешься по необходимости, а когда — из-за желания похудеть с их помощью, что приводит к зло-

употреблению слабительными со всеми отрицательными последствиями.

Работа, направленная на отвыкание от слабительных препаратов, очень кропотлива, особенно тогда, когда к жалобам, связанным с задержкой стула, присоединяются жалобы, свойственные синдрому раздраженного кишечника (тянущие, иногда схваткообразные боли в животе, метеоризм и др.).

Вывод: выбором легких путей для похудения ты себя не обманешь, лучше в который раз задумайся: а нужно ли оно тебе?

История Людмилы

Я еще не могу похвалиться тем, что полностью контролирую свое пищевое поведение, но я уверена, что причиняю себе гораздо меньше вреда, чем раньше. А это уже очень много.

У меня было несколько периодов, когда я вызывала рвоту и пила слабительное.

Все началось с того, что я сначала резко похудела, просто отказалась от еды. А следом у меня начались приступы обжорства. Когда я растолстела до 80 кг, я поняла, что не могу так жить. Помню, как смотрела в зеркало и ужасалась. Просто не верила, что это я.

Тогда я случайно узнала, что можно ставить клизму и тогда кишечник очищается. Я, конечно же, стала использовать этот способ, но в желудке все равно было много съеденного.

На этом этапе я попала в клинику из-за депрессии и булимии, именно тогда я узнала, как это называется. И там сильно похудела, так как меня там «худели» и я почти месяц голодала. И еще, общаясь с такими же, как я, узнала много нового о рвоте и слабительных. Оказывается, я делала это неумело. Уроки техники преподавали «сокамерники».

После клиники я даже некоторое время удерживала вес, но недолго.

Слабительные таблетки я пила постоянно. Однажды после очередной коробки слабительного я почувствовала, что мой желудок буквально прожигает боль, мне казалось, что в стенке желудка образовывается дыра. Дома я была в тот момент одна, была ночь, я нашла единственный способ спасения — молиться. Просто о том, чтобы остаться живой. Это меня тогда очень напугало. Кроме того, вес удерживать это помогало очень сомнительно. Я все равно толстела.

Приступы при этом учащались. Мысль о том, что я все равно еду из себя выведу, позволяла бесконтрольно жрать.

К тому моменту я переехала в другую страну и стала жить в чужой семье, где не могла себе позволить ни вызывать рвоту, ни пить слабительные. Вес я немного набрала, так как приступы обжорства продолжались, а очистки не было. Но немного!!! Так как ела я все-таки МЕНЬШЕ из-за отсутствия возможности чистки!

Вообще сейчас я пришла к выводу, что единственное, что мне помогало худеть и хорошо себя чувствовать, — это нормальное питание. Если я ела относительно мало (относительно приступов), то худела. А если были обжорства, то ни слабительные, ни рвота мне не помогали. Приносили только вред и плохое самочувствие.

А вот с приступами надо было как-то справляться. Искать причины и способы. Тут началась работа.

Я поняла, что совсем не хочу худеть, а хочу просто нормально питаться, без обжорств, вкусно и с удовольствием. И главное — жить с удовольствием и без боли.

Тело сейчас совсем не худое. Но оно обрело жизнь и чувствительность, которой раньше не было.

И хоть, как я упомянула вначале, пока что не все получается, я знаю, что я на верном пути. Я просто живу!

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В ПЕРИОД МИКРОКРИЗИСА?

Во-первых, давай сразу определим, что означает термин «микрокризис». Я определяю это так: общее возбужденное состояние психики, возникающее ниоткуда (хотя порой и по каким-либо причинам). Я его еще именую «агония жора», когда «накатывает» желание пойти и, распахнув дверцу холодильника, быстро и не задумываясь над происходящим, проглотить все имеющиеся там продукты. Или же за обильно накрытым столом нет сил удержаться, страсть как хочется «без тормозов» оторваться один раз — последний, — как перед смертью. Произошло это или еще нет, в общем-то, роли не играет. Главное, что в голове опять возник этот «зуд», эта прежняя жгучая страсть к еде.

Как и при любом разрыве отношений с кем-либо, а в данном случае с чем-либо, если мы хотим вновь возобновить эти отношения, стараемся вспоминать только самое хорошее, а плохое отодвигается на задний план. Так легче для нашей психики принять вновь того, который когда-то нанес нам обиду или вред. Хочется вернуть старую любовь, а когда она опять вернулась, ты понимаешь, что «горбатого мо-

гила исправить» и зачем я, дура, опять простила и приняла и т. д. и т. п. ... И совместное сосуществование становится более невыносимым, чем было до того.

Так и с едой. Сейчас ты готова опять ей отдать всю душу и сердце, вспоминая, как она прекрасна, какое наслаждение она дарит вкусом калорийных, сладко-копчено-сдобно-колбасно-деликатесных шедевров! А главное — МНОГО! Хочется МНОГО!

Сейчас ты легкой походкой подлетаешь к холодильнику, ВСЕГО ОДИН РАЗИК в считанные мгновения уничтожаешь трехдневный продуктовый запас и остаешься с набитым до отказа желудком, который плачет и просит его освободить от такой непосильной ноши.

Так или иначе все эти сокровища, изъятые из холодильника, столько времени напрягающие своим присутствием, придется отдать белому другу и опять остаться ни с чем. Плюс к этому, как послесловие, идет серия тирад: «Ах я, идиотка, зачем опять я это сделала?! Все пропало! Все опять! Не хочу я этого, боюсь, не знаю, что делать! Ненавижу себя!!!» и т.д.

Несколько уточнений. Этот зов еды пришел потому, что:

а) «Вспоминая, как она прекрасна»... В процессе самоперевоспитания ты все же перегнула палку и заставляла себя забывать или контролировать мысли о еде и удовольствии от нее. Либо запрещала себе что-то из «сладко-копчено-сдобно-колбасно-деликатесного», безусловно, направляемая диет-школа-

ми, автоматически ставящими жесткое табу на копченую курицу.

б) «Хочется МНОГО!» — это момент работы с актуальной способностью *терпения*. Срыв по причине «хочу много» может произойти по нескольким причинам.

Во-первых, физиологически растянутый желудок и все еще голодная и фрустрирующая клетка. Другими словами, физически тело еще готово работать по старой привычке — получать адреналин в процессе агонии жора. И гасить вырабатываемый адреналин в мышечной деятельности активных сокращений желудка при вынуждаемой рвоте.

Во-вторых, возможно, все гораздо проще: ты ограничиваешь себя в том количестве, которое нужно твоему телу в соответствии с возрастом, энергозатратами, весом и ростом. Ну уж если ты ешь один раз в день или соблюдаешь диету, то мне тут остается только выдержать паузу. Либо подсознательно ты жалеешь себя за ситуацию, в которой тебе придется думать о том, сколько и чего съесть, и пожалеть себя охота в стиле «Гори оно все огнем! Надоело! Хочу первое, второе, десерт и компот!».

Прояви терпение. Это не значит сцепить зубы и терпеть что есть силы то, что хочется много съесть. О том, что такое много, а что такое нормально для каждого, мы уже говорили. Важно понимать, почему тебе все еще хочется сорваться. Важно проявлять терпение к своему организму в непростой для него

период мудрого и степенного возвращения к Природе.

Но если даже так: хочу=не могу=опять=дура-не-навижу-себя!

СТОП! Биться головой об стенку не нужно! На смену желанию обожраться желание этого не делать приходит не сразу. Этот процесс рождается не сам по себе. Будем учиться работать над собой, включать через сознание свои внутренние процессы и тем самым записывать на подсознательное новое поведение и отношение к своим страхам и тревогам, проявляющимся в страхе перед едой. Все еще — в страхе. Столько лет жить запретами — шутка ли?

Хм, пример для сравнения. В нашей стране ведь «секса не было», верно? А потом сексуальная революция вместе с демократией резко ввалилась в наши дома, не предупреждая наших «социалистически боязненных» граждан о своем появлении.

Я помню свою бабушку перед экраном телевизора в момент постельной сцены, закрывающую сначала руками глаза себе, потом внукам, и, наконец, сообразившую, что нужно быстро вытащить вилку телевизора из розетки. Она плакала. А я в свои 12 лет уже имела представление о том, что происходит на экране. Для меня это не казалось непостижимым и сильно уж тайным. Ну да, как-то неудобно получилось... попал на глаза такой кадр в компании с бабушкой. Но не травматично.

Бабушка же получила мощный стресс. Ведь она полжизни провела в твердом убеждении, что это —

запрет! Переубедить ее в том, что секс — это такая же жизнь, вполне естественная и человеческая, просто невозможно! Как тогда и дети-то рождались — не знаю. Да ей — бабушке — уже и не нужно это переубеждение. Ее страх оправдан. Она всю жизнь в таком воспитании прожила.

Ты же долго жила установкой запрета — да нет, не перед сексом! — перед едой, и отменить то, что руководило твоими действиями, возможно, годы, нельзя за раз. Ну вот такую мне параллель сравнения вздумалось провести. Потому как в непонятках с сексуальным воспитанием здоровье еще хоть как-то сохранить можно, да и жить с этим запретом, наверное, не так уж сложно, а вот с неправильным пищевым поведением и воспитанием — вряд ли. Либо это жизнь из крайности в крайность с постоянными истязаниями души и тела.

Однако ты не моя бабушка 79-летнего возраста. И я уверена, ты сама сможешь изменить убеждение о запрете на убеждение, о его несостоятельности и нерациональности. Вот такая вот мотивационно-пищевая революция.

Возможно, твои обжорства все еще имеют смысл. Значит, они тебя еще к чему-то ведут. Отключают от проблем, защищают от стрессов. Если ты чувствуешь, что эти срывы не несут такого агонизирующего характера, как раньше, если ты делаешь это уже сознательно или для чего-то (да! для чего-то ты это все еще делаешь! и почему-то все еще не хочешь «завя-

зять»?!), то прости себя и скажи: «Да, как-то неудобно получилось, но не травматично!»

Ощущаешь разницу между тем, что ты себя палкой бить в наказание готова или просто веришь в то, что ты все равно выходишь из булимии? Как тебе больше нравится? Самонаказаниями ты толкаешь себя назад. Количество срывов при этом увеличивается. А случайный срыв в твоём позитивном настроении на пути к главной цели — свободе от булимии — роли не играет. А в отсутствии наказания или запрета срываться уже не так и хочется.

Тебе в детстве говорили: детям спички НЕ игрушка или со спичками ни в коем случае НЕ играть? И что? Не играли? Некоторые и не помнили этих родительских запретов, другие делали назло, а третьи вроде и помнили, и даже побаивались, но руки сами к спичкам тянулись.

Ну так вот, это тот самый случай. Скажи себе: «Я никогда в жизни больше НЕ обожрюсь и НЕ буду вызывать рвоту» — получишь обратное от своего внутреннего непослушного «ребенка» тут же. А потом, конечно же, твой внутренний «родитель» будет его «чихвостить», но поздно. Можно и обжечься.

Поэтому мы тут и учимся, как себе помочь в период микрокризиса! Мы не просто принимаем свои состояния, мы с ними работаем. Никто ведь не говорил, что все будет происходить само собой.

А что, собственно, должно происходить? Нет. Лучше я так спрошу: чего бы тебе хотелось, чтобы произошло? Ответ однозначен: чтобы эти периоды мик-

рокризиса снижались и были подконтрольны. Да и вообще помахать им рукой.

Мысленно очень трудно сесть и расчетливо вспомнить и взвесить все плюсы и минусы экстренного нападения на еду. Поэтому я советую обождать буквально 10 минут перед закрытым холодильником. Можно взять ручку и тетрадку, разделить на две части и записать, что даст тебе обжорство приятно-го, а что будет отвратительно. Время пошло!

Экспериментально доказано, что в первой колонке будет один основной пункт — это наслаждение вкусом еды. Еще можно накидать несколько подпунктиков меню — всего того, что видится уже перед глазами и что точно есть сейчас на кухне. Рассуждать о том, что тобой движут психо-эмоциональные механизмы защиты или сопротивления, ты в этот момент не будешь.

А вот во второй колонке пунктов набирается все равно в два раза больше: начиная от ощущений во время и после рвоты до отношений с семьей, с собой и т.д. Это то, что мы можем подвергнуть анализу и, как правило, с ним и остаемся — с результатом анализа, когда возникает язва, гастрит, нарушения деятельности печени и поджелудочной.

Улыбаешься? Чушь все это? Если уже «пошла жара в хату», то не остановишь?!

Ничего конкретного по этому поводу сказать не могу, а лишь отмечу, что в моем письменном столе два ящика полностью завалены подобными вот записями — тренировочки ради, так сказать. Сейчас для

тебя оценки настоящего более важны, чем оценки будущего. А будущее все равно неотвратно (через минуту или через 10 лет), или ты собираешься покинуть уже сейчас этот бранный мир лишь потому, что так хочется кушать? Ты не видишь никакого будущего? Не-а, не про тебя рассказ! Ты все равно всеми фибрами души, как говорится, знаешь и чувствуешь, что это будущее у тебя есть, что оно прекрасно и ты в нем самая счастливая. Ты так или иначе интуитивно к этому стремишься. Вот видишь, не все, оказывается, так трагично.

В качестве следующего этапа работы над собой и для развития своего внутреннего чувства уверенности в будущем предлагаю тебе заняться экранизацией собственного романа или триллера (что там у тебя именно будет) под названием «Моя жизнь через 5 лет». Вторая серия будет «Моя жизнь через 10 лет» и так далее до тех пор, пока ты сможешь себе представлять себя в будущем. Это не шутка, а вполне реальная медитация для переустановки своих оценок важности момента. Теперь садись и пиши сценарий.

Например: «Побережье Черного моря. 2010 год. Она сидела, раскинувшись на кожаном кресле своего ярко-красного, сияющего новизной BMW-кабриолета и следила взглядом за набегающей легкой волной, играющей разноцветными бликами в лучах персикового, мягкого солнца. Густая копна каштановых волос спадала мягким водопадом по ее спине. Стройность и здоровую красоту ее тела подчеркива-

ло вызывающе обтягивающее платье, бархатные руки с безупречным маникюром красиво и маняще изогнулись на шикарной груди...» и т.д.

Для воплощения в жизнь этой картины мне нужно как минимум отрастить длинные волосы, продолжать следить за своим телом, лицом, руками, зарабатывать и купить себе машину и отправиться в отпуск на Черное море. До 2010 года не так много времени, поэтому надо сесть и составить подробный план действий, началом которого будет: «неизменно оставаться собою, такой, какой я хочу, и в дальнейшем себя видеть стройной, молодой, красивой. И я знаю, что мне для этого нужно». Далее я разрабатываю бизнес-план, согласно которому я мобилизую все свои возможности для заработка нужной суммы денег на покупку автомобиля. (Ведь я этого хочу! Кто же может мне препятствовать?) Вот оно, будущее. Беру мужа и сынишку, и мы едем в отпуск. И неважно, как именно это случится, может быть, это будет не Черное, а Средиземное море, и, может быть, мы поедем туда не на машине, а полетим на самолете. Главное — я вижу себя, я мечтаю и представляю себе то, что я хочу иметь, и двигаюсь к этой мечте сегодня, уже сейчас.

Не нужно чувствовать себя беспомощной, вспомни, сколько энергии и силы ты тратила на свою булимия! Какая мощь!!! Не отступай от своих желаний, ставь себе краткосрочные цели или задания на пути к заветной мечте и иди к ней!

Почему ты ждешь тех событий в своей жизни,

которым позволит или не позволит случиться окружающий мир? Напиши, придумай себя, так как ты этого хочешь, окунись в реальность своего будущего, увидь его, прочувствуй себя в нем.

Пусть это будущее случится через пять минут в твоей же комнате, а что будет через пять минут, ты знаешь? С булимией? Без нее? Что будет через 10 лет? С булимией? Без нее? Что приятней? Выбирай! Не подчиняй свое будущее сиюминутным чувственным наслаждениям, не прячься от него, оно *неотвратимо*, и оно прекрасно, если отдавать ему дань и помнить о нем уже сейчас!

Люди, как, наверное, ты уже замечала, делятся на две категории: те, которые следят за своей жизнью и здоровьем, учитывая правильность питания, занятия спортом, умеренное отношение к спиртному, и у них, на удивление, и дела как-то идут успешно, и деньги в руки плывут, и т. д. И другая категория: те, которые все время жалуются на правительство, бешеные цены, болезни, лишний вес, замучившие диеты, не приносящие результата, непослушных детей, ленивого мужа... И как тут не курить от нервов или не напиться?!

Те, первые, кажется, такие везунчики, и все у них есть, и, главное, есть какая-то внутренняя сила следить за собой, а мне-то этого не дано от рождения! Ну не могу я насильно себя заставлять есть эту морковку и в спортзале истязаться часами! А курю вообще с 14 лет, как же я брошу теперь?

Насчет того, что они — везунчики, это точно, но

вот так ли случайна в жизни эта везучесть и легкость в отношении искушений и соблазнов? А может быть, они более отчетливо видят свое будущее и живут уже в нем? Может быть, им надо умело использовать свое здоровье еще лет эдак 99?

А тебе? У каждого путь к здоровой, светлой и радостной жизни свой. Тебе для понимания этого была дана булимия. Радуйся, что она открыла тебе глаза на мир и свое поведение в нем. Она хочет сказать тебе: «Остановись сейчас, перестройся в своих привычках и стань одним из этих везунчиков!»

А ты заметила, что сейчас ты меняешь не только свое пищевое поведение? Как-то все в жизни становится иначе, все меняется...

А я в процессе!

Моя история началась не так давно. Хотя смотря с чем сравнивать... Лет в 15 прочитала в журнале рассказ про девчонку, которую бросил парень из-за того, что она полная. И она решила худеть методом чистки желудка после еды. В то время я читала статью и думала: «Ну как можно докатиться до такого бреда?!»

Через пару лет подростковая психика не выдержала тотального окружения девушек с идеальной фигурой и постоянной критики со стороны окружающих. Приходя домой, я каждый день слышала ворчание папы — он гово-

рил, что я слишком толстая, некрасивая! Молодые люди, окружающие меня, говорили мне совсем другое, но после папиных слов я никому не верила!

Помню, 2 года назад на каком-то празднике я начала судорожно объедаться тортом, тогда же я первый раз и вспомнила ту статью в журнале... И решила попробовать.

Все оказалось довольно легко. Ну я и решила, что если переем, то рвотой буду выходить из ситуации. Чистки были не часто — 1—2 раза в месяц.

А потом случилось страшное: у меня умерла родная сестра. И осталась я у родителей одна. Теперь от меня требовалось не только всегда хорошо учиться, но и еще быть примерной дочкой, точнее — сразу двумя дочками. Я не могла заменить сестру для родителей, она была у меня очень талантливая: певица, художница, актриса, спортсменка! А у меня ни слуха нет, да и рисовать я не умею... И только теперь я понимаю, что мне это и не надо, но тогда...

Мой молодой человек улетел служить на Сахалин, пожениться хотели через пару лет. И осталась я совсем одна, с кучей проблем, занудной работой и университетом, где меня заставляли учиться! И тут понеслось!

Сначала думала, что просто объедаться стала чаще, ну, соответственно, и частота очищения увеличилась. А потом это стало уже не

переедание, это переросло в зависимость. На работе только о еде и думала, иногда втихаря на кухне съедала все остатки хлеба, потом удалялась в туалет минут на 40... А после работы, дома, был отрыв по полной!

Изначально я понимала, что это болезнь, но думала, она связана только с желанием похудеть. Пила какие-то китайские таблетки, есть не хотела вообще. Только стала агрессивной и неуравновешенной, но это было не важно, ведь я худела! Когда хотела купить вторую пачку, обнаружила, что они теперь запрещены к продаже в Москве, и эту новость я, конечно, заела... Выходных ждала всю неделю, чтобы наесться и забыться!

Рассказала мальчику своему, что у меня проблемы с психикой, что схожу с ума. Он просто посмеялся надо мной...

Вскоре я с ним рассталась и теперь начала другую жизнь, другое питание, другое общение с окружающими. А главное — с родителями стала нормально общаться, на папу не злюсь и не виню его ни в чем, просто не принимаю никакую критику близко к сердцу...

Я почувствовала, что во мне что-то изменилось и мои срывы уже не такие, как раньше. Я стала искать дальше. К примеру, я раньше просто срывалась и бездумно набрасывалась на еду. Но совсем недавно я начала анализировать свое дикое желание есть, вернее, заесть — а что именно заесть... Проанализировала и по-

няла, в каких ситуациях я срываюсь, что не могу принять, от чего закрываюсь!!! Да, срывы бывают, но я их себе сама позволяю, сама себе говорю, что я понимаю, чего сейчас мне не хватает, и я могу попробовать это как-то компенсировать, но я хочу сейчас портить свой желудок и заедать чувства. И знаете, 2—3 раза таких себе разрешений, и я сразу стала гораздо меньше съедать, и желание отправить все это обратно тоже меньше стало.

Главный совет на начальном этапе любви к себе: не надо ругать себя за поход в туалет! Чем больше себя за это ругаешь, тем сильнее ситуация усугубляется!

Оказывается, я вполне могу жить и без срывов. Но вопрос: хочу ли? Вот ответ на этот вопрос должен прозвучать вслух и честно. Самой себе.

Уверена на 100%, что булимия излечима и ею можно управлять.

Уже 2 недели без срывов...

РАЗ «РАЗОК», ДВА «РАЗОК» — И ЛЕТИШЬ БЕЗ ТОРМОЗОВ...

Хорошо, все вроде как по нотам. И уже почти месяц ты в ремиссии. Bravo! На сегодня — это результат! Ты не забыла себя похвалить за это?

Но вдруг этот злосчастный «разик» все-таки случился. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Заголовок всемирно известного романа крупным шрифтом высветился в каждом твоём зрачке. Для начала — расслабиться. Не надо себя так обвинять! Всему есть свои основания и причины, постарайся сохранять спокойствие, не впадай в истерику — будем искать. Причины есть, об этом чуть позже, а вот каких-либо строгих предписаний или стандартов для тебя или твоего поведения нет. Только не пойми превратно, что я поощряю вседозволенность и полное отсутствие самообладания. Тут дело в другом.

Ты — это ты, такая, какая ты есть, со всеми своими прелестями и слабостями, достоинствами и недостатками. Ну не идеален человек, да и нужно ли таким быть? Не забывай об этом. Твое тело — это только

твое тело. И психика твоя тоже индивидуальна. Ты все делала правильно. И делаешь дальше.

Одним из твоих достоинств станет преодоление этого срыва, когда ты уже так долго находилась в ремиссии. Работа над собой в такой ситуации дорогого стоит, настройся просто на работу, и ты будешь гордиться собой. Все, что ты хотела съесть за этот раз, съела? Огромный выброс энергии на поглощение пищи и вызывание рвоты произошел? Сняла таким образом накопившееся напряжение? Теперь наступает стадия релаксации. Отдыхай, а не паникуй после срыва. Например, выйди на прогулку, послушай музыку, сходи в кино или же зажги свечу и просто посиди в тишине, посмотри на огонь. Не погнушайся советом проговорить себе аффирмации такого рода:

1. *Я благодарна Вселенной, что живу.*

2. *Я обладаю всеми возможностями жить полноценной жизнью.*

3. *Я ощущаю удовольствие от жизни, я чувствую ее тепло и свет в своем теле.*

4. *Я принимаю свою болезнь и благодарю ее за уроки.*

5. *Я благодарна Вселенной за свое тело, которое принимаю и люблю.*

6. *У меня есть мудрость, чтобы изменять мой образ мышления всякий раз, когда это полезно для меня.*

Придумай свои установки. Что бы ты хотела сей-

час услышать? Скажи это себе. Успокой как ребенка, пожалей. Поговори с собой.

Никакого шага в пропасть ты не совершила. Сделай так, чтобы этот срыв стал для тебя еще одним тренировочным этапом. Я, например, после одного такого «разика» села и написала стихотворение:

Когда б не жертвой новой моды
На бледных, длинных и худых
Я стала, не писать бы оды
Проблем девчонок молодых.

Как стать моделей тонконогих
Пленит миниатюрой форм!
Что мы спешим, забыв о Боге,
Искать среди стандартов, норм —
Свой идеал. И вот готовы
Себя менять, творить, как Он!
Худеть, качать, пока здоровы,
Фигуру — так на миллион!
Здоровье помяну я снова,
О нем в дальнейшем речь пойдет.
Диагноз — есть такое слово,
Кто его знает, тот поймет:
Анорексия, булимия...
Сей список можно продолжать:
Гипотония, дистрофия...
Вопрос один: худеть иль жрать?
В таком порыве к идеалу
И истязаний над собой
Достигнутого будет мало,
Себе становишься чужой!
Чужое тело, мысли, разум
Твердят одно, как истукан:

Как совместить же можно разом
«Худеть и жрать?», но здесь капкан.
Жрать и блевать! — вот способ найден, —
И пташка в клетке под замком,
А зверь внутри, до пищи жаден,
Вселился толстым червяком.
Что ж, ты — *стройна*, но в клетке тело,
И зверь растет день ото дня,
Он хочет жрать, ему нет дела,
Как тело чувствует себя.
Я миллион отдать бы рада —
Верните разум! Что со мной?
Неведомая хворь — награда
Как результат борьбы с собой.
Вся жизнь — от кухни к унитазу,
И продолжаю пхать в себя,
А тело извергает разом
Все, что сожрала, как свинья.
Кто тот, кто надо мною властен?
Он мир закрыл вокруг меня!
В такой ли красоте я счастье
Искала... вновь и вновь блюя...
Мне лучше б «пожирать» науку,
Свои идеи «изрыгать»,
«Пихать» в себя унынье, скуку,
Учиться радость извлекать!
«Проглатывать» — так книги лучше,
Свой трюм — полезным загружать,
Хоть прозой иль стихами круче
Вполне возможно излагать.
Грузить живот нет смысла боле,
Перезагрузка — вот предел
Страданий, мук, сомнений, боли
Для более достойных дел!

Я рада, что теперь я верю
В преодоление проблем,
Намордник я надела зверю
Его бояться не-за-чем!

Это мой пример. Я компенсировала срыв творчеством. Но я же про один «разик» рассказываю, все другие «разики» к творчеству, к сожалению, были глухи. Потом было само творчество, которое, кстати, пришло на смену булимии. И без срывов.

А ведь свой один разик ты определяешь сама!

САМОПОМОЩЬ — ЭТО РЕАЛЬНО

Если тебе нужна рука помощи, поищи ее на конце собственной руки.

Булимия коварна в своих соблазнах, поэтому даже после терапии или лечения в клинике тебе не помешают знания о самопомощи. Ведь ты меняешь свою жизнь сама. Ты можешь разделить проблему с родными, с подругой. Однако не ищи постоянной помощи и поддержки извне, это та же зависимость, позволяющая тебе каждый раз надеяться на кого-то, кто потом, после твоих обжорств, принесет облегчение, и ты опять вроде бы перестанешь на какое-то время проказничать. Не будь дурой, в конце концов! Не обманывай ни себя, ни других! Пожалуйста, думай о себе и о своем здоровье сама, сейчас и всегда!

Булимия может привести к серьезным заболеваниям и угрожающим жизни состояниям, таким как язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, внутреннее кровотечение, гипогликемия, перфорация желудка, нарушения функции и заболевания почек, аритмия, аменорея, замедление пульса и снижение артериального давления. Другими словами, от булимии лопаются не только капилляры в глазах,

но и желудки, пищеводы. От нее нарушается менструальный цикл, выпадают волосы, портятся зубы, нарушается психика, сон, сексуальная жизнь... Жизнь вообще...

Чего хочешь именно ты? Жизни в таком аду? Либо здоровая и полноценная Ты? Огромной силы воли и нечеловеческого мужества для помощи самой себе не требуется! Нужно только любить себя и желать себе здоровья и радости жизни. Если ты этого искренне хочешь, то все получится!

В продолжение своей мысли приведу выдержку из книги известного психолога, психотерапевта, основателя гештальд-терапии Ф. Перлза:

*Как начинающий человек,
Получает поддержку — да, полную поддержку
Прямо в материнской утробе.
Пища, тепло, кислород,
Имеются строительные кирпичи,
Чтобы создавать замыслы, predeterminedные
генами.
Он плавает, слушает, пинается,
Отвоевывая жизненное пространство, чтобы
мобилизовать свои мускулы.
Болезненное рождение, колоссальное изменение
Без крова, тепла, кислорода,
Это заставляет дышать сразу,
Так как жизнь — это дыхание.*

*Появляется первая потребность — поддержи-
вать себя.*

Ты хочешь жить, так дыши...

*«Голубое дитя» — так называется это состоя-
ние,*

Которое копируется много позже. Ибо смерть

Наступит, если ты не рискнешь

Испытать самоподдерживающее дыхание.

Кричи от боли, ибо крик есть дыхание,

Чтобы преодолеть свой тупик...

И пост продолжается.

Б о л ь ш е с а м о п о д д е р ж к и,

*С а м о п о д д е р ж к и, которая заменит по-
мощь извне.*

Поддержка извне отвергается...

Ты учишься ходить, тебя уже не несут,

Ты играешь звуками, потом слова

Соединяются, выражая тебя...

Ты кидаешься к ящику с мороженым, если голоден,

Ты выбираешь друзей, если любовь отступает...

Ты занимаешь свое место среди равных.

Сейчас ты вырос

Ответственным, чтобы существовать,

Не являясь обузой для других людей.

К вышесказанному хочу лишь добавить, что, ко-
гда приходит умение помогать себе самой и ты по-
нимаешь, что никакая помощь извне не будет столь

действенной и необходимой, вот тогда и наступает долгожданный момент преодоления проблемы. Когда не мечешься среди своих желаний, страстей и страхов, как загнанный собаками заяц, а чувствуешь свою мощь разогнать всех собак, распугать, развеять все свои страхи, чтобы сами от тебя бежали и боялись вернуться! Когда знаешь, какой ты хочешь быть, какая ты есть и чувствуешь себя над, а не внутри кольца проблемы.

И никто, никакая сила не сжимает больше тисками все тело пространством кухни, где есть ЕДА, улицы с ларьками и магазинами, где есть ЕДА, с кафе и ресторанчиками, где есть ЕДА, с одной-единственной навязчивой идеей, мыслью-набатом, отвратительным звуком, оглушающим, зудящим или зловещим шепотом: «Отведи душу, расслабься, съешь все, что хочешь, насладись моментом, ведь ты можешь вызвать рвоту так быстро и просто, ничего не будет! Полегчает, испытай опять этот безумный кайф!» Это нытье вливается в мозги, проникает под кожу, болью и страхом отдается в суставах и мышцах, сквозит по всем нервным окончаниям, и ты уже не можешь шевелиться, парализованная своим страхом и одновременно соблазном от этого звука: «Ешь много, тебе можно, ты знаешь способ, ты знаешь секрет остаться в худых!»

Ничто уже не отвечает тебе рациональностью и трезвостью мышления! Зомбированное тело, оглушенное и парализованное до немоты, движется в направлении еды. Движения приобретают резкость.

Во рту набегает слюна в предвкушении вкуса: сладкого, соленого, мясного, копченого, молочного, теплого, холодного, вязкого, липкого, скользкого, тягучего, шипучего, мягкого, твердого...

«Помогите! Нет! Не надо!» — слабыми движениями пульса замирающего сердца загнанного зверька умоляет разум, обезумевший от сдавливающей силы. И хрипнет, угасает его тоненький голосок в раскатах рокота страшной машины, которая уже заведена и всей своей устрашающей мощью готова растоптать тебя, раздавить, как жалкое, ничтожное мелкое насекомое.

Убегай! Улетай! Собери последние силы! Вдруг бешеная скорость, свист ветра — и ты летишь вверх, ты чувствуешь, как съеживаются внутри все органы и перехватывает дыхание, как на огромной высоте ты паришь с легкостью сухого листа на ветру, крепко обеими руками уцепившись за тонкую перекладину, а под тобою раскачивающимися движениями маятника балансирует земля с кусками полей, лесов, ниточками рек и заплатами озер.

Ты не можешь разжать рук, глаза страшно открывать, ты слышишь нарастающий грохот колес какого-то поезда, мчащего тебя вверх, а ты лишь на весу уцепилась за какой-то поручень. К грохоту колес примешивается звук бегущего времени, назойливым тиканьем семян секунды твоей жизни, летят вместе с тобой неизвестно куда...

Свет. Остановка. Где ты? Это вчера, сегодня или завтра? Ты стоишь!!! Ты ощущаешь почву под нога-

ми!!! Ты ощупываешь свое тело — твое, родное, — ты живешь!!! Тишина, ни грохота, ни голосов, ни звуков! Что это было? «Какое счастье! Я живу! Я могу сама контролировать свои движения, мысли, желания!» Это лишь сон.

Пусть этот приступ болезни будет лишь сном, от которого можно проснуться с таким радостным чувством: «Со мною все в порядке! Это был лишь кошмар, и он закончился!»

САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ, ПСИХОЛОГ И ДРУГ

Продолжаем разговор о самопомощи. И еще раз хочу предостеречь тебя от паники в тот момент, когда ты вновь «сорвалась» на еду и вызвала рвоту. Сейчас наша задача — обеспечить себе период ремиссии, другими словами, дать себе покой и восстановление.

Не ищи себе ни оправданий, ни обвинений по поводу того, почему это опять случилось, давай легче смотреть на вещи, помнишь о детской непосредственности? Ну случилось да и случилось. Подними руку и махни. Вообще самобичевание в данном случае не принесет тебе пользы, оно будет только тормозить твою позитивную деятельность в решении сложившейся проблемы. Выявлять причины, толкающие тебя на эти «подвиги», мы будем немного позже, а сейчас — никаких самообвинений!

Ориентация на результат, а не на проблему, поможет тебе найти то, к чему стремишься, а именно привести свое эмоциональное и физическое состояние в норму и разорвать цепочку булимических эпизодов. Самообвинения же лишь угнетают тебя еще больше и лишают сил. «Зачем я, дурочка, опять? Что я сделала?» Постановка таких вопросов заста-

вит тебя чувствовать себя еще хуже и никак не продвинет к решению проблемы.

Задавай себе чаще вопрос «Как я могу помочь себе сейчас?», ведь он направлен на конкретные поэтапные действия для улучшения ситуации. А вопрос «Почему?» помогает находить оправдывающие обстоятельства и причины, ничего не изменяя. «Почему?» нас интересует только с аналитической точки зрения и исключительно для того, чтобы познаться со стартовым механизмом срыва и найти методы обратного действия.

Для тебя сейчас не существует такой вещи, как неудача, крах, провал. Существуют результаты, которых ты по-прежнему пытаешься достигнуть. Они могут быть использованы в качестве обратной связи, перераспределения своих энергетических и физических ресурсов в разных направлениях. Неудача — это тупик. Все не так страшно и непреодолимо, как кажется сразу. Необходимо видеть в любой ситуации свои возможности, а не сковывать себя рамками обстоятельств. Даже из сложившихся обстоятельств очередного срыва ты можешь найти выход.

Возможно, что некоторую психологическую поддержку тебе окажут и твои родные, если они знают твою проблему и действительно смогут с пониманием, терпением и участием выслушать тебя (если тебе это нужно, конечно же). Порою очень ценной является поддержка родного человека, даже если он мало смыслит в том, что такое булимия. Его присутствие с тобой в тот момент, когда тебе плохо, — неза-

менимый источник вдохновения для работы над собой. Я думаю, что искренне любящий и желающий тебе добра человек может оказать весьма компетентную поддержку, и это поможет тебе не сорваться в приступ. Только прими во внимание, что он не должен этого делать постоянно — пребывать в твоей проблеме и принимать ее на себя.

Дальше в этой книге ты найдешь главу и для своих родственников, которые, возможно, не могут по каким-либо причинам все еще понять твое поведение.

Но если ты заблаговременно знаешь, что поделиться «своим горем» тебе не с кем и на свои признания и мольбы о помощи ты услышишь лишь шквал обвинений и ругательств по поводу перевода продуктов, слабохарактерности, распушенности и т.д., тогда ищи то, что полезно в данной ситуации только тебе. А именно: останься со своей вновь нарисовавшейся «старой знакомой» проблемой один на один, не привлекая внимание окружающих к своей вечно страдающей персоне. И спроси ее, эту старую знакомую, чё она вообще хочет-то, что ее опять привело к тебе в гости, может, забыла чего, или предложения у нее какие новые по поводу твоей теперешней жизни имеются?

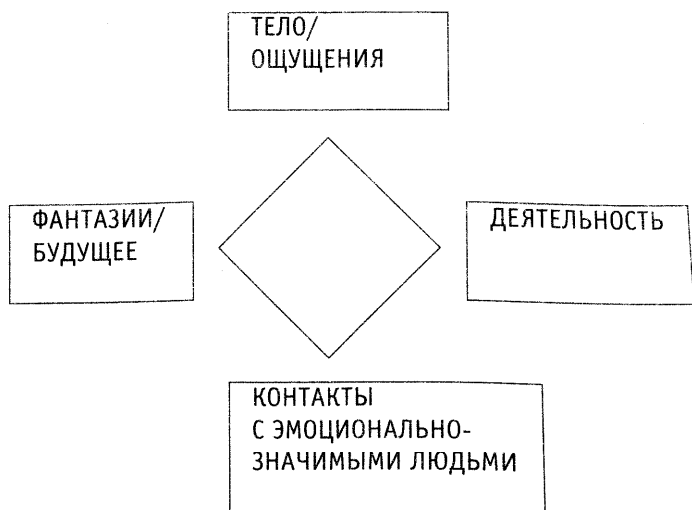
Скорее всего, этот диалог будет весьма конструктивным, так как не убивать же она тебя явилась — это же твое собственное порождение! А все, что ни есть в человеке, — все ему во благо, помнишь об этом? Видимо, не хочет она, чтобы ты ее забыла и прогнала прочь от себя без шума и пыли. Да ради бога! И не

надо никого гнать или пытаться уничтожить забвением. Как же можно?! Столько добра в твою жизнь эта булимическая подруга несла, а ты хочешь ей отплатить черной неблагодарностью, пытаешься с корнем выдрать ее из своей жизни? Дудки! Она на это *пойти* никак не может. «Не забывай меня!» — в который раз повторяет она тебе.

Но только не подумай, что пришла она, чтобы вновь заставить тебя носить еду из желудка в унитаз. Это уж, извини, твоя стереотипная реакция на ее появление. Она действительно приходит с добром, только сумей его не прозевать, а встретить и с благодарностью принять все то, что тебе хотят подарить. Возможно, в этом подарке лежит новое знакомство с интересными людьми или прибавка к зарплате, возможно, там припрятана твоя детская мечта научиться бальным танцам, до сих пор не реализованная... Может быть, там лежит билетик в кино или же абонемент в фитнес-клуб или сауну? А если там романтическое путешествие на двоих? Или же просто напоминание съездить на выходные к старикам-родителям? Ты не поверишь, но все, с чем приходит булимия, — это божественные дары для тебя и внутри тебя, но надо же и самой немножечко потрудиться, чтобы их получить!

Чтобы тебе было понятнее, о чем я тут рассуждаю и, самое главное, чего же я от тебя хочу, я предлагаю тебе на рассмотрение одну из техник самопознания из книги Седовой Н.А., Вараксина М.И. «Формула независимости».

Метод основан на теории Н.Пезешкиана о четырех формах переработки конфликта, соответствующих четырем измерениям способности к познанию. Вообще все наши проблемы, стрессы, напряженные или перегруженные состояния, идущие через восприятие окружающего мира и освоение действительности, можно выразить в форме ромба с четырьмя сферами жизни:



1. ТЕЛО (ОЩУЩЕНИЕ): Как человек воспринимает свое тело? Что делает для его нормальной жизнедеятельности? Это сон, секс, прогулки, режим питания, режим дня, занятия спортом, уход за телом, нежные прикосновения, гигиена и т.д.

2. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (РАЗУМ) включает в себя работу, учебу, карьеру, деньги.

3. КОНТАКТЫ (ТРАДИЦИЯ): эта сфера подразумевает способность устанавливать и поддерживать отношения с самим собой, партнером, семьей, другими людьми, группами и т.д.

4. ФАНТАЗИИ (ИНТУИЦИЯ): мечты, фантазии, планирование, смысл жизни и смерти, вера в Бога, представление мысленно желаемого успеха и т.д.

Таким образом, мы имеем 4 стороны жизни, 4 сферы, грани. Давай представим, что вся твоя внутренняя энергия, весь ее запас составляет 100%. Договоримся, что у тебя не 12% и не 70%, а именно 100%. У каждого человека есть свои 100%. Вышеприведенный ромб — это ромб распределения энергии, сил, ресурсов психики.

Если ты ничем не занята — проснулась эдак часиков в 12 дня, приняла душ, массаж, съездила в салон, книжку почитала, днем еще разик вздремнула, поела при этом раз 5 или 6, причем только самое вкусненькое, сдобрила сладостями из самой лучшей кондитерской, вечером — сауна, можно еще полежать немножечко и т.д., — большая часть энергии распределяется на ТЕЛО.

Если просыпаешься в 6 утра, бежишь на работу, причем умудряешься работать в трех местах, а возвращаешься в 22.00, падаешь спать, а на следующий день та же история повторяется плюс на выходных доделываешь все, что не успела сделать за неделю, и еще дополнительные заработки, приработки, да и работы по дому скопилось сколько — тогда 80—90% занимает ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

В том случае, если твой дом как муравейник: один пришел, другой ушел, подруги — одна, вторая, третья; соседи, соседские дети, кумовья, друзья мужа, друзья детей и друзья друзей — тогда многое уйдет на сферу КОНТАКТОВ.

Если же день похож на сплошные мечтанья, просмотр сериалов, чтение книг, рисование в воображении счастливого будущего, тогда большая часть пойдет в сферу ФАНТАЗИЙ.

А теперь сядь и запиши, во сколько процентов внутренних ресурсов ты сама оцениваешь каждую из вышеперечисленных сфер в твоей жизни. Поставь свое количество процентов в каждый из углов ромба. Посмотри сейчас на свое распределение энергии, и давай оценим, насколько у тебя сбалансированы все 4 сферы. В идеале на каждый угол ромба должно приходиться 20—30% затрачиваемых ресурсов. Именно тогда человек здоров физически и морально. Если существует значительный перекося, это является знаком дисгармонии и составляет фактор риска для пищеависимых.

Все эти сферы необходимо держать в балансе и в течение недели уделять примерно одинаковое количество сил, времени, денег и «любви, желания» каждой из этих сфер. Для людей, ависимых от еды, любой перекося может отозваться мощным взрывом аппетита.

Это твоя личная ответственность перед собой — содержать каждую из зон в чистоте и балансе по отношению к другим сферам. Уделять внимание каж-

дой из составляющих этих сфер. Посмотри на ту часть, где больше всего энергии, и на ту, где меньше всего. Именно эти сферы необходимо сбалансировать в первую очередь. Начиная сегодня переносить акцент с «перегруженной» на «дефицитную» зону.

Сделать это не сложно. Составь коротенький список того, что позволит наполнить энергией дефицитную зону уже сегодня. И воплоти в жизнь свой список с любовью и желанием.

Например:

1. Для ТЕЛА. Нормализовать сон и секс. Сходить в сауну, бассейн, спортзал. Прогуляться в парке в свое удовольствие без лишних мыслей. Начать принимать витамины. Начать делать зарядку, хотя бы в виде потягивания, вытягивания, сладостного зевания (как кошки). Следить за осанкой, походкой, жестами. Нормализовать режим дня и больше обниматься. Следить за разнообразием в питании. Следить за достаточным приемом жидкости.

2. Для ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Спросить себя: «Что я могу сделать для того, чтобы сменить работу, которая не устраивает меня и где я не реализую свои возможности?» Найти ту сферу, в которой мало знаний, но которая интересна, и начать изучать ее. На работе — работать, во внерабочее время — оставлять работу за дверью офиса.

3. Для КОНТАКТОВ. Выделить время съездить в гости к родителям, родственникам, друзьям детства. Из всего количества людей выделить тех, с кем особенно приятно общаться, и проводить с ними вре-

мя. Уделить внимание и время развлечениям и разнообразию досуга. Запланировать время на неделю для общения с самой собой.

4. Для сферы ФАНТАЗИЙ, БУДУЩЕГО. Заняться планированием своей жизни на месяц, полгода, год вперед. Послушать музыку, помедитировать, помечтать наедине с самой собой. Начать отслеживать, что из запланированного было сделано, заняться грамотным планированием и распределением времени и денег. Начать интересоваться практической психологией семейных, партнерских, деловых отношений, отношений с детьми, искать ответы на интересующие вопросы. Здесь ты можешь проанализировать свою новую жизнь, взвесить все недочеты работы над собою и все радости и преимущества от того, сколько ты всего уже сделала! Похвали себя!

Итак, на какой же все-таки сфере набралось больше всего процентов? На ТЕЛЕ, правда? Скорее всего, на ЕДЕ (если бы именно так назывался этот угол ромба). Замечательный ромб! Волшебный ромб! Видишь, ты сама можешь сейчас, даже после очередного срыва, сесть и описать подробно все свои сферы жизни. И выявить, почему же на еду идет такой перекося, — значит, где-то в другой сфере очень мало процентов. В общем, я думаю, что задача тебе ясна. Поле для деятельности огромное, и столь же велики твои ресурсы для реализации любых идей и замыслов, мечтаний и желаний. Включай свой ценнейший дар — воображение — и становись сама хозяйкой своей жизни. Замечательно сказал Альберт Эйнштейн:

«Если бы Бог желал ограничить человека, то лишил бы его воображения».

Вот именно за этим и приходит к тебе твоя старая привычка, чтобы ты не расслаблялась, а постоянно помнила, что жизнь многообразна, и сколько можно от нее получить, приложив свои усилия. Распахни руки навстречу жизни, проси — и дано тебе будет.

Многие скептики скажут: «Слова все это! А ну, пойди в наше время, найди-ка другую работу! Хотя и каторга, а копейку приносит! Так можно вообще ни с чем остаться!» Или же так: «А где мне столько денег набрать на все это ваше рациональное питание или фитнес-клубы?!» Или такой вариант: «У меня и в детстве-то друзей много не было, а теперь и по-прежнему где их взять? Так одной и суждено век коротать!»

Во-первых, подобного рода рассуждения характерны для тех неудачников, о которых я уже писала, помнишь? Это тоже подлежит психотерапевтическому вмешательству по психокоррекции жизненных установок. Но, естественно, без желания клиента ни одна коррекционная программа не работает.

Но я сейчас не о скептиках, я о тебе. Если ты веришь в себя, то нет ничего невозможного. На своем опыте знаю, что ничто не приходит сразу. Но как только ты начинаешь шевелить высшие миры своими позитивными посылами, заряжаясь жизнетворящей, а не разрушающей энергией, как только изнутри тебя идет желание улучшить свою жизнь, открыва-

ясь миру, тогда сама природа, вся Вселенная приходят к тебе на помощь. И по прошествии какого-то времени, работы над собой и усиления своих позитивных жизненных энергий удивляешься иногда, как все просто оказывается.

Лишь загадывая желание — и оно сбывается (бывает и так!). Для меня, например, уже стало привычкой ставить себе цели, разбивать их поэтапно по мере сил, времени и возможностей и смело идти навстречу жизни в осуществлении своих намерений. Ведь мысль — это прямой посыл в будущее. Что ты думаешь о себе, то ты и получаешь и в телесном, и в душевном (психологическом) самочувствии. Что и как ты думаешь о своем будущем, именно к тому ты и идешь. Не кто-то за руку ведет, а все ты сначала думаешь, а потом делаешь *сама*.

Говорят, «я есть то, что я думаю, а не то, что я ем». Я бы добавила к этому: «Я есть то, что я думаю и делаю, а не то, что я ем». Наличие разнообразной еды в холодильнике или обильное застолье провоцируют на срыв с меньшей вероятностью, чем лень, скука и праздничное препровождение высвободившегося времени. Именно высвободившегося, а не свободного.

Свободного времени, предположим, у тебя было всегда достаточно. Плюс к этому появилось время, высвободившееся от таких занятий и дел, как пробежка по ларькам и магазинам с судорожным «захватом» секретных трофеев, на которые только денег хватит (булок, печенья, чипсов, конфет, котлет,

сырков, творожков, сосисок, колбасок, пельмешек, орешков и т.д.).

Затем подогрев либо приготовление нехитрых блюд «на скорую руку» — пока никого нет дома. Главное — много и быстро затолкнуть в себя всех этих «сокровищ», которые удалось раздобыть и приготовить. Как дикое животное, которое убить готово за малейшее посягательство на свою добычу. Момент наслаждения от этого тайного пиршества сменяется мучительной рвотой — еще и еще, до выворачивания желудка наизнанку.

Вот теперь внутри все чисто, пусто, легко! Правда, пошатывает слегка, и в глазах темнеет, но это пустяки. А теперь скоренько: купание, полоскание, мытье унитаза, плиты, посуды, микроволновки, выбросить мусор, протереть все крошки и жирные пятна... При необходимости приготовить то же самое, что было предназначено для всех членов семьи, но в порыве страсти «улетело в топку жора». Проветрить запахи жареного, копченого и рыбного (если таких продуктов не было дома)... Придумать, что сказать на отсутствие целого батона хлеба, пакета молока и полбанки варенья: «Как-то все оно быстро испортилось — пришлось выкинуть» или что-нибудь поумнее, если удастся сочинить. Поправить макияж и с невозмутимым видом ждать прихода родственников.

Сколько времени занимал у тебя сей марафон? А если 3—4 раза на день? У кого больше? А было ли время вообще заниматься чем-то другим? Ну ни ми-

нуты же свободной!!! А что делать теперь, когда этого свободного времени стало навалом?!

И именно здесь как нельзя лучше на помощь придет все тот же волшебный ромб. Проанализировать, в какой сфере не хватает активности, не сложно. Главное — найти себе занятие, удовлетворить свой эмоциональный голод. Ну тут уж я, извини, тебе не советчик. Откуда я знаю, любишь ли ты вышивать крестиком или на каток ходить? Поле для самореализации огромно, приложи максимум фантазии и желания, главное, чтобы мозги при этом работали.

А что, например, ты любила делать до того, как в твою жизнь пришла булимия? Были ли какие-нибудь увлечения, идеи, планы? Скажи, а почему ты от них отказалась? Времени нет, хочешь сказать, так на, бери, его у тебя сейчас полно! Прояви творчество и безумство во всех своих мечтах и действиях, а не в еде, напиши себе план обязательных заданий на день, неделю, месяц... Напиши то, чего хотелось бы для себя любимой и что для этого надо. Пообщайся с друзьями, родными, если для реализации твоих проектов тебе нужны помощники. Даже если ты начнешь кропотливый труд по выкладыванию мозаики из мелких камешков и цветных зернышек по всему периметру своей жилплощади, это будет куда привлекательнее, чем выкладывание мозаики винегретом на дне унитаза!

Если же говорить о стрессовых ситуациях, которые могут спровоцировать срыв, то существуют миллионы способов снятия напряжения и подпитки своего

организма положительными энергиями. От вытягивания тела на ровном полу в тишине и одиночестве до прыжка с парашютом, от похода по магазинам до похода в горы, от рисования чем есть по чему есть до сочинения классической музыки и т.д. Не прибегая к самому экзотическому, наизэкстремальнейшему и саморазрушающему способу — обожраться и вызвать рвоту.

Если что-то не получается ПОКА ЧТО — ну повод ли это для «побега» в болезнь, или одиночество, или разгул? Просто машинально, даже в уме (как таблицу умножения) можно прикинуть: взвесить свои промахи, разложить их по полочкам, а точнее, по четырем углам ромба — и вот он ответ на все возникающие вопросы и сомнения.

«Нравится» мне смешное выражение, бытующее у нас в народе: «Мне этого не дано!» Зачем такая обреченность, как будто мы пришли в этот мир страдать или же отбывать срок какой-то? За какие такие провинности? Неправда! Мы здесь и сейчас затем, чтобы быть счастливыми! Только надо помнить, что нам уже все дано и оно есть уже в нас, только надо брать и наслаждаться! Почему-то в нас укоренилось понятие того, что счастье, здоровье, богатство — это какие-то сверхъестественные дары, которые либо даются сверху по какому-то непонятному распределению или по списку, либо не даются вообще (ну, наверное, по принципу «кто успел, тот и съел»).

Что такое здоровье для тебя сейчас? «Ой, главное — не вызывать рвоту, не обжираться ни за что

и никогда, а еще бы животик не болел, слабости не было и т.д. и т.п., а еще при этом очень хочется быть красивой и стройной», — слышу я в ответ и продолжаю: «Очень хочется веселой быть, беззаботной, радостной и всем нравиться, так?»

Хорошо, тогда следующий вопрос: «А что уже сейчас ты делаешь для этого?» И слышу: «Ну как же я сама могу остановить булимию? Я ее ненавижу, но не могу сама ничего сделать! Какая уж тут радость жизни?! И общаться ни с кем не хочется, ведь я только о еде и думаю, точнее, она как будто преследует меня!» Ну где же логика, удивляюсь я, точнее сказать, удивлялась я сама себе каждый раз, когда «буксовала» вот именно на таких рассуждениях. А все потому, что ждем мы чуда с неба, а не действенный от себя самой, любимой и всемогущей.

Здоровье — это такое состояние организма, когда у человека здоровы все его тела: физическое, энергетическое, эмоциональное, ментальное. Нездоровье любого из этих тел рано или поздно проявится на нашем физическом теле в форме его заболевания. То есть не боль в животике, не рвота и не ожорство — причина заболевания твоего физического тела, это лишь последствия, маркеры, указывающие тебе на нездоровье всех других тел.

Я сравнила эти четыре составляющих с нашим волшебным ромбом. Да вот оно! То же самое: физическое — ТЕЛО, энергетическое — ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, эмоциональное — КОНТАКТЫ, ментальное — ФАНТАЗИИ, БУДУЩЕЕ. Ну как ты не верти, одно без другого

не работает! Ищи свое слабое место и уравнивай углы ромба, как и я искала и проделывала все то, о чем тебя прошу в этой книге.

Стыдно сказать...

В свои 30 с хорошим «гаком» я не умела жить. Да. Именно жить. То, что у меня было: это дом—работа—детсад—одиночество и булимия. Это не жизнь. Это существование. Причем мрачное. Я во всем винила себя. В своей распушенности в еде, в раздражительности на дочь, в неспособности помочь родителям, в низкой зарплате и, главное, в том, что от меня ушел муж.

Ушел. Потому как булимия штормила мои эмоции через край, а кому нужна жена-психичка? Но за какие-то струнки жизни я держалась. Сейчас понимаю, что это была отнюдь не надежда на лучшее. Это были те же болезни, которые держали меня здесь. Болезни мои, моего ребенка и матери. Я вынуждена была жить ради своих родных. Оказывается, в них — болезнях — есть очень четкий смысл. Они учат жить.

Так я и попала на психотерапию. Сначала был шок. Настолько все было необычно и ново! Как же так? Я столько лет жила по привычной схеме — что за все должна расплачиваться, что я действительно виновата в том, что со мной происходит... А оказывается, все практически наоборот?!

Я оглянулась на прошедшие годы еще раз и отпустила их. Стало так легко, что я помолодела лет на 5. И начала учиться. Учиться жить. Я чуть ли не заставляла себя каждый день натягивать с утра улыбку, пока эта процедура не рассмешила меня однажды, и мне даже понравилось то, что я делаю. Улыбаться я стала только при воспоминании об этом. А ведь и на пустом месте растут цветы! Хотя, наверное, неправильно — место в душе уже имело благодатную почву: там поселилась уверенность в себе и в том, что я сама строю завтрашний день.

Затем я чуть ли не насильно заставляла себя знакомиться с новыми людьми, звонить подругам... Ходить на чай к соседке, которая постоянно звала, а мне было не до ее чая, ведь дома ждали кастрюли каши и буханки хлеба. Какое уж тут чаепитие с разговорами по-соседски?

Я даже заново пошла на танцы! Это уже после стольких-то лет вмурованного в булимия тела? Получилось!

Сменить нудную и неинтересную работу я всегда боялась — хоть и копейка, а надежная, государственная. Так мама воспитывала. А сейчас я рискнула, и мы с дочкой едим не каши с хлебом, а все, чего достоин нормальный человек. Уже не говорю, что на том, что я не спускаю эти тазы каши в унитаз, мы экономим приличные деньги.

Я наконец вижу своего ребенка. Конечно, я и раньше старалась ей уделять внимание. Но

именно старалась. А ведь любовь идет от души. Я старалась и потом себя винила за то, что ору, чтобы вышла вон из кухни или туалета, когда я там. Я смотрела виноватым взглядом ей в глаза и за потерянного отца, и за ее такое вот детство с полуненормальной мамашей. Но теперь у меня вся жизнь для того, чтобы воспитать ее по-другому. Не в чувстве ненависти к себе, своим поступкам, вине и непригодности в жизни. А в любви к себе. Воспитать любовь можно только любовью. Как же это очевидно и приятно!

Тело... Ах да! Забыла даже про него рассказать. А с телом мне повезло. После многих лет булимии я не набрала вес. И не набираю его сейчас. Энергия восстановилась. Благодаря тому, что я наконец-то почувствовала вкус еды, прелесть от процесса ее долгого и кропотливого приготовления, я стала отличной хозяйкой, и у меня все чаще в доме гости.

Надеюсь, появится и Тот, кому здесь понравится. Будет уютно и спокойно с нами — двумя симпатичными девчонками!

Мне сейчас хорошо. Возможно, и потому, что моя булимия привела меня к черте, откуда нужно только бежать и никогда не давать себе шанс туда вернуться. Поэтому я просто попрощалась с ней. Там больше меня ничего не греет.

Но благодаря ей я научилась жить своей жизнью, не убегая от проблем и от себя.

СЧАСТЬЕ — ЭТО ОСОЗНАНИЕ РОСТА

Если скука, тоска длятся достаточно долгое время, то они становятся синонимом эмоционального голода и могут иметь те же последствия.

Эрик Берн

Тело является энергетической системой, оно энергетически полностью взаимодействует с окружающей средой, надеюсь, ты об этом знаешь. Кроме энергии, получаемой при сгорании пищи, человек повышает свой энергетический тонус или аккумулирует энергию при контакте с позитивными силами, такими как солнечный ясный день, красивый пейзаж, встреча со счастливым человеком... Все это обладает стимулирующим эффектом, а именно: чем сильнее ты заряжена позитивными энергиями, тем более устойчива к негативным влияниям, и «уникальная» способность заедать проблему отпадает сама собой. Чем энергетичнее твоё тело, тем значимее ты в этом мире.

Если ты — человек эмоциональный, а на данном этапе жизни по каким-либо обстоятельствам у тебя нет эмоционально близких людей для контактов, то ты можешь сублимировать на время эти кон-

такты в общение с природой, искусством. Сходи, в конце концов, в парикмахерскую, магазин, салон красоты, поболтай просто «о своем, о женском» с парикмахером или маникюршей. И только ты сделаешь шаг навстречу недостающей части в твоей жизни, она не замедлит одарить тебя и общением, и новыми контактами. Удивишься, но они уже есть для тебя, просто ты шла мимо них, не замечая.

А об эмоциональной значимости общения с семьей забыла? Или причина срыва кроется именно в том, что эмоциональная сфера в семье ослабла? Очень часто причиной срыва являются конфликты в семье или неприятности на работе. «А вот возьму и нажрусь опять всем вам назло!» Это как у алкоголиков: «Одна радость в жизни и осталась!» Одна ли? Правда-правда? Ну тогда, конечно, не стоит и сопротивляться, дело твое! Только назло будет себе, а не кому-то. Выбирай. Ищи и устраняй нездоровые аспекты в эмоциональном теле, чтобы они не провоцировали физическое тело на сбой.

И еще. А сколько ты времени уделяешь своему внутреннему миру? Размышлениям, мечтам, планам на будущее, релаксации, медитации, прослушиванию любимой музыки, чтению любимой литературы... Я бы назвала даже это «уходом в себя». «Какие мечты? Столько работы, что и отдохнуть-то некогда, хоть бы раз выспаться по-человечески!» — есть такая установка? Если да и ты считаешь все это несущественным и несерьезным, чтобы уделять этому время, то прими свою булимию как диагноз, а не

как средство для улучшения твоей жизни. Совершенно очевидно, что, погрязая в пучине ежедневных проблем, ты снижаешь внимание к своему внутреннему Я. Деятельность, карьера, развитие — это очень хорошо. Это можно лишь приветствовать.

Но булимический криз придет вновь с тем, чтобы напомнить: а как же ты любишь себя, достаточно ли отдыхаешь, что там у тебя на ментальном плане? Ведь ее цель — сделать из тебя гармонично взаимодействующую с Вселенной частичку, совершенную Планетку. Ведь ты сама так стремилась к совершенству! Или такого заказа не было, и Вселенная ошиблась, послав тебе булимию? Как видишь, тебе совсем невыгодно сводить свою жизнь к механическим процессам типа: «дом — работа», «поспала — поела», «поела — вырвало, и опять то же самое», где развитие-то? Жизнь-то сама где?

Бывают и такие заявления внутри себя: «Да зачем мне все эти самокопания и заморочки с медитациями какими-то, я уже в себе уверена, психотерапия помогла мне на 100%, чувствую себя сбалансированной на все 4 стороны, все, с меня хватит!» Именно так я себе говорила раз 50 после очередной терапии, и срыв не заставлял себя ждать.

Уверенная в себе мадам, перепрограммированная на всю оставшуюся жизнь, спокойно относящаяся к еде, умиротворенная во всех отношениях, с полной гармонией сферы общения, деятельности и т.д., я норовила забыть о булимии и доверяла работе над собой какому-то механическому процессу,

отправляя ее куда подальше, ни разу слова благодарности ей не сказав. И снова наступала на те же родные грабли булимического эпизода, которые нехило врезали мне по лбу, сотрясая гулким ударом всю внутреннюю поверхность ценнейшей части меня — головы. Они умудрялись еще развернуться, глухо и резко треснуть мне под дых, от чего желудок загорался ясным пламенем и в ужасе метался от печени к селезенке в поисках защиты и спасения. Если бы только это! Каким-то не поддающимся законам физики образом эта железная штука перемахивала через меня и со спины отсчитывала каждый позвонок так, что ноги отнимало. Даже во сне сводило судорогами ноги. Если можно назвать сном нервозно-взбудораженное коротание ночи. «Грабли» — это, конечно, образно, но именно так мое тело ощущало последствия булимии.

Вот тебе и результат излишней самоуверенности или же лени — раз в день уделить себе внимание 20—30 минут для самоанализа и беседы с собой по душам (или по душе? в душе, наверное!). «Что я сегодня чувствую? Во всех ли сферах у меня порядок? Чего мне хочется? Что я могу себе позволить?» и т.д., список вопросов ты можешь себе составить сама, главное — это делать, и тогда булимия — это не диагноз, а новый образ жизни.

Вообще, хочу тебе сказать, что таким необъяснимым явлениям, как: «Ой, опять сорвалась, не знаю, как это и произошло», «Ну просто нет сил удержаться!», «Это все-таки выше меня, и пошло-поехало...», —

есть свои объяснения, над которыми ты и сама можешь поразмыслить на досуге. Ученые уже давно подтвердили тот факт, что влияние эмоций на организм и здоровье человека огромно, но психологическая сфера — это еще и мысли человека, и его мотивы поведения. Есть мотив, который мы можем называть центральным, основным — стремление к росту нашего духовного состояния, или стремление к *самоактуализации*.

Не каждый человек осознает этот мотив, он может и пугать его своей объемностью, требовательностью, и тогда ты придумываешь для себя много мотивировок, заслоняющих главную цель и счастье. Более того, избегание главного мотива жизни может привести также к различным психосоматическим заболеваниям, которым и является нервная булимия.

Когда я слышу вот это самое: «Не знаю, как опять вышло, как будто чего-то не хватает, хочется приятных ощущений...», то тянет задать в ответ очень много вопросов. А ты пыталась разобраться, чего же именно не хватает? Может быть, душевную или духовную пустоту ты пытаешься забить котлетами, пирогами, вафлями и кока-колой? Может быть, ты и прячешься за булимией от главного предназначения в своей жизни? Или ты боишься поверить в могущество своих сил и возможностей? А вся твоя сущность, стремящаяся к совершенству, бунтует и отвергает такое заполнение пустоты и просит обратить на себя внимание. Дай ей то, чего ей не достает. Попробуй «накормить» ее хоть раз деятельностью,

жизнью, радостью, познанием, творчеством, умиротворением! Скорее всего, ее не вырвет, а вот когда ты научишься легко разбираться в себе, знать, чего ты хочешь и что тебе для этого нужно, вот тогда и возрастает твоя внутренняя сила и, следовательно, уверенность в себе.

Постепенно оставляя булимия позади, ты будешь нуждаться в новых ощущениях, ведь ты духовно растешь и меняешься. В новых открытиях в себе — это так приятно! Каждый успешно проведенный самоанализ повышает самооценку, и здесь есть еще и дополнительное преимущество — завоевание территории исключительно благодаря собственной инициативе, смелости и настойчивости. Результат твоего умения познавать и слушать себя проявляется и во всех сферах жизни. Найти самому тропинку в горах — не то же самое, что пройти путем, который показан, хотя проделанная работа та же и результат тот же. Любая твоя работа со своими чувствами и отношением к проблемам вызывает не только законную гордость, но и обоснованную уверенность в своих силах, в своей способности преодолевать затруднения и не теряться без посторонней помощи. И каждый раз, когда ты будешь чувствовать удовлетворение от работы над собой, от общения с собой, будешь становиться на шаг ближе к своему совершенству, к которому стремишься.

Вообще, жизнь сама по себе есть процесс роста, который начинается с роста тела и его органов, продолжается через развитие двигательных навыков,

получение знаний, расширение отношений и заканчивается суммированием опыта, тем самым, что мы называем мудростью. И это не я придумала. Об этом еще в 50-х годах прошлого столетия писал психотерапевт Александр Лоуэн. И его формулировка понятия счастья как нельзя лучше объясняет для меня смысл всей моей деятельности, в том числе и мое содружество с булимией. «Счастье есть осознание роста» — вот так, коротко и гениально!

Расти над собой, познавая себя и черпая бесконечные ресурсы для счастья не откуда-нибудь, а из себя — вот это стало моим личным открытием! И осознавая сейчас всю ограниченность своей жизни «с работы — домой» или «от телевизора — на кухню», понимаю, насколько я должна быть благодарна булимии за то, что она своеобразным (да, не спору, не самым привлекательным) способом решила изменить, взволновать мою жизнь для роста и развития. А раньше-то я ведь и половины богатства жизни не видела! И долгое время я оставалась глухой к ее призывам открыть глаза на мир, на его бездонность и многообразие, очнуться и вырваться из своего тухленького болотца серенькой жизни — ТАКОЙ, КАК У ВСЕХ! «Чего же ты просишь у Вселенной — радости и счастья, красоты и гармонии, а знаешь ли ты, что это такое, а готова ли ты принять это?» — говорила она мне тогда, когда я не понимала ее.

Но я хотела, я подсознательно посылала запросы к Вселенной в поисках лучшего, светлого и радостного для себя! И булимия дала мне все это, она

дала мне самую главную добродетель — самодисциплину. И сейчас я совсем не хочу быть такой, как ВСЕ, или такой, как ДО булимии. Я знаю, какая я, что у меня есть булимия, и мне с этим прекрасно! А подобные фразы «Сама не своя была; не знаю, как будто подменили меня; как за руку вели, как нашептали» и т.д. ко мне не имеют ни малейшего отношения. Булимия научила меня брать ответственность на себя за все то, что я делаю, чувствую, переживаю, и за то, чего не делаю, в том числе. Я ни на какую другую болезнь свою булимию не променяю!

Кстати, по этому поводу мы проводили с моей подругой, коллегой Седовой Натальей мини-тренинг, заданием которого было выбрать ту болезнь, которую можно было бы принять взамен булимии. Вариантов было предложено множество — от педикулеза до паралича. А если для этого заглянуть в медицинский справочник и почитать, сколько вообще разной гадости существует, то становится жутко при мысли, что Вселенная на мои запросы могла ведь и чем-нибудь другим одарить: «Действуй, а я проверю, насколько ты достойна всех земных благ и что ты для этого будешь делать!» Нет уж, моя булимия мне роднее, да и не болезнь это, а лишь слово одно — на память, так сказать, но оно есть, это понятие, и я о нем помню.

А теперь давай немного поиграем. Игра родилась из вопроса: что самое фантастическое, удивительное должно произойти в твоей жизни, чтобы булимический эпизод остановился сам собою? Я пред-

лагаю только три варианта и их проработку, т.е. логическое интерпретирование. Ты можешь нафантазировать больше, соответственно, постарайся найти интерпретацию каждому из своих. Условие игры: придумать самую заветную мечту, осуществление которой, по твоему мнению, привело бы к остановке булимического криза. Задание игры: найти антитезис к выбранному условию. Выявить цель игры и определить результат или вознаграждение.

Например.

№ 1. Условие: если бы мне предложили путешествие по миру, то это было бы таким волшебным средством, которое остановило бы булимический эпизод само собой.

Антитезис: но ведь в каждой стране есть много разнообразной еды и соблазна обожраться. Как с этим? Остановится ли булимический криз, превратится мечта в реальность?

Цель: сопоставить и взвесить оба желания: наслаждение от еды и наслаждение от общения со всем миром. Какое из них сильнее?

Вознаграждение: самотренинг. Для того чтобы сохранять отличное самочувствие, наслаждаясь путешествием, нужно будет внимательнее относиться к своим пристрастиям в еде, дабы за едой не пропустить массу фантастических впечатлений.

№ 2. Условие: если бы мое тело превратилось в удивительной красоты и стройности спортивную фигуру, тогда мне не пришлось бы думать о несовер-

шенстве своих форм, и булимия прекратилась бы сама собою.

Антитезис: но спортивную форму тоже надо постоянно поддерживать, соблюдать диету, ежедневные нагрузки в тренажерном зале. Приемлемо? Не возобновится ли булимический эпизод, когда ты обнаружишь на своем новом, совершенном теле лишний килограммчик, забыв пару дней о диете и тренажерном зале?

Цель: выявить действительность и необходимость желания обладать безупречным телом. Сопоставить желаемое с действительным, выявить критерии завышенной требовательности, пересмотреть свое отношение к собственному телу, определить готовность приложить усилия для самосовершенствования.

Вознаграждение: активация внутренних ресурсов и мотивов для поддержания хорошей формы, выбора приемлемых и приятных средств для этого.

№ 3. Условие: если бы я стала главой крупной корпорации или была бы владелицей сети крупных магазинов или заводов, то наличие денег на любые желания и чувство гордости за свой успех затмили бы манию заикливаться на своем теле.

Антитезис: но наличие денег дает волю в покупке любой еды в любых количествах (можно так и состояние проесть!). А любой ответственный пост и активная деятельность в сфере бизнеса предполагают эмоциональные и физические нагрузки, плотный график работы, ответственность в принятии ре-

шений и контроль. Ты готова к этому? Не вызовет ли вседозволенность от власти и денег или же какая-либо стрессовая, напряженная ситуация булимический срыв?

Цель: отделять амбиции от своих желаний и возможностей, реалистично определить истинность нарисованной картины богатства и власти и что для этого в действительности нужно. Принятие ответственности на себя за любые достижения в своей жизни.

Вознаграждение: самореализация, самоконтроль. «Noblesse oblige», как говорят французы, или «положение обязывает» выглядеть достойно, следить за собой, сохранять свой имидж и здоровье, будучи человеком деятельным и предприимчивым.

Таким образом, получается следующее. Даже если заменять булимия на самые фантастические вещи в жизни, неизменным остается одно: так или иначе, ты сама себе хозяйка, и только ты принимаешь на себя ответственность за свое поведение при наличии любого чуда в твоей жизни, и все, что тебе нужно, — это самодисциплина. И каково бы ни было самое замечательное событие в твоей жизни, оно не засияет красками удачи, и ты не сможешь получить наслаждение от него, не владея собой, не любя себя и свою булимию как средство к этой самой самодисциплине.

Кстати, по поводу фантастической жизни богатых и красивых... Хочу привести в качестве иллюстрации прочитанную мною статью на тему: «Почему же богатство и деньги не творят чудеса?»

«В наш современный век, когда почти каждый день ученые обнаруживают очередную заразу, человечеству по-прежнему не дают покоя старые «добрые» болячки. Например, болезнь с загадочным названием «булимия». От этой патологической страсти к еде не застрахован никто, даже звезды. Например, рок-королева Шэрон Осборн накануне во всеуслышание заявила, что она до сих пор не прекращает войну с булимией, которая продолжается уже 35 лет. Шэрон, которой сейчас 52 года, рассказывает: «Это очень плохо. Оззи и дети знают мою слабость и постоянно обо мне беспокоятся. Их пугает моя болезнь». К тому же миссис Осборн давно терзает страх, что рак толстой кишки, с которым ей удалось справиться в 2002 г., опять вернется и будет ее мучить. Жена знаменитого рокера призналась, что она потратила 300 тыс. фунтов стерлингов на то, чтобы вернуть уверенность в себе, после того как очень сильно поправилась. «Я до сих пор не справилась с булимией. Но я действительно стараюсь побороть себя и эту болезнь, — рассказала Шэрон. — Но это так тяжело. Сначала я объедаюсь мороженым или пастой, а потом несусь в туалет и вызываю рвоту. Раньше мне приходилось прибегать к этому средству четыре раза в день, а теперь — только раз в неделю. Это действительно большое достижение!» Шэрон рассказала, что борется с собственным телом, которое неумолимо становилось все больше, с самого детства. Она отметила, что ей удалось потратить ровно половину своих «телес» после того, как

ей сделали операцию по уменьшению объема желудка. Однако сразу после такого быстрого похудения миссис Осборн пришлось опять ложиться под нож хирурга, на этот раз затем, чтобы привести в божеский вид свое тело, которое складками напоминало шарпея. Но даже столь радикальные меры не помогли до конца решить проблему чувства хронического голода, который постоянно мучает миссис Осборн. Она регулярно, раз в неделю, посещает своего врача, помогающего ей контролировать питание. С переменным успехом Шэрон удается справиться с булимией, однако конца этой борьбе пока не видно».

Я думаю, сейчас ты и без моей помощи можешь найти ключевые слова в этом слезном описании 35-летней (!) *болезни*, с которой «не прекращается война, и конца этой борьбе не видно!». Что ж, большое спасибо Шэрон за столь откровенные признания, и я думаю, что ее попытки «справиться с булимией» все-таки приносят определенные результаты. Но мое мнение по этому поводу однозначно: не надо воевать, надо принять и полюбить, а потом думать, как еще и пользу для себя из всего этого опыта получить.

В соответствии с доходами можно как вкусно обжираться, так и регулярно оплачивать «замаливание» грешков у психоаналитика или «своего врача». Уменьшать объем желудка, делать липосакцию, мезотерапию, подтяжки и так далее до бесконечности — любые операции по усовершенствованию

своего тела. Но все это лишь имитация лечения булимии, попросту бегство от нее. Я не отрицаю новых методов коррекции фигуры, я лишь за умеренность в этом. И за здоровое ощущение того, что не булимия гонит на такие жертвы. Что булимия и обжорство больше не толкают тебя на истязание тела.

Спекулировать своей «ужасной» болезнью на чувствах родственников, которые вынуждены проникнуться беспокойством и страхами, — тоже не метод лечения. Реальная поддержка родственников безусловно нужна, но больше в смысле понимания, чем тревоги. Беспокоиться не о чем, когда ты принимаешь часть себя без боя и сопротивления и подписываешь с собой мирный договор. Когда ты знаешь, что нет смысла, да и денег, оплачивать свое лечение в клиниках, еженедельные консультации у докторов или какие-либо операции, тогда твоя «болезнь» не будет длиться 35 лет! Это лишь отсрочки истинного правдивого разговора с собой и принятия ответственности на себя. Вообще, никакие материальные блага и достижения не заменят внутреннего роста и саморазвития, ради которого и выбрала тебя булимия.

«Предупрежден — значит, вооружен!» Мы можем обеспечить себе профилактику срывов знанием, отчего они происходят. Еще одной из провоцирующих срыв причиной может стать как нерегулярное питание, так и его последствия — заболевания желудочно-кишечного тракта. Чувство тяжести в желудке, даже от незначительного количества пищи, дает ложный сигнал тревоги о его переполнении.

А что ты привыкла делать, когда желудок переполнен? Так как нервная булимия — явление психосоматическое, т.е. психически-телесное, то прими совет: позаботься не только о психике, о чем мы много говорили выше, но и о теле как таковом. Займись собой: подлечи желудок, восстанови работу кишечника, без врачей тут, конечно, не обойтись. Это будет наилучшей профилактикой новых срывов.

Итак, подводя итог всему вышесказанному, хочется пожелать тебе верить в силу своего намерения жить полноценной, радостной, здоровой жизнью. А мысль человека способна напрямую влиять на его физические болезни. Наукой сейчас доказано, что мысль представляет собой электрические импульсы и является источником энергии. Мысль может излучать энергию и принимать энергию, как работающий радиоприемник. И от того, на какую «волну» настроил себя человек, будет зависеть, какая энергия к нему придет. Эта энергия может нести положительный заряд для человека, улучшая его физическое и психологическое состояние, и отрицательный заряд, который разрушает его и физически, и как личность.

Мысль настолько же материальна, как и любая заложенная в компьютер программа, и работает по тому же принципу: «Что загрузишь — то и получишь». Сила мысли или убеждения в том, что «тебе подвластно все!», она способна перестроить твои внутренние стереотипные поведенческие и психологические реакции. И в соответствии с этим вне-

сти в твою жизнь столько новых позитивных изменений, сколько ты пожелаешь.

Нет смысла отчаиваться и обвинять себя на пути к главной цели — той, которую ты видишь и о чем мечтаешь. Каждый твой шаг решает какую-либо недоработанную проблемку, и твоя задача — ее выявить и придумать, что с этим делать. Я не призываю тебя спокойно продолжать вызывать рвоту, при этом проводя глубинный самоанализ, и так далее до бесконечности. Естественно, твое самочувствие — это прежде всего твой выбор. Принять булимию и знать, что она всегда на страже твоего самоконтроля. Или же пытаться ее забыть, положившись на бессознательные ресурсы твоего организма, что «все само собой рассосется» и тебе не надо прилагать к этому усилий.

Причина срывов именно в том, что ты не видишь конечной цели, не знаешь, к чему идти. Еще раз хочу повторить: нарисуй свою мечту, увидь ее как на экране большого кинотеатра, рассмотри все подробности и детали и верь в то, что только ты ответственна за то, насколько быстро и качественно она осуществится! Только при одной твоей мысли о том, какой ты видишь себя в своей мечте, уже запущены механизмы на осуществление этого намерения. Познавай себя, снова и снова ставя себе новые цели и открывая в себе новые возможности!

Расти и будь счастлива! .

ПРИНЯТЬ БУЛИМИЮ КАК САМУ СЕБЯ?

Болезни подобны разным платьям, господин мой: человек надевает их, когда нужно, и снимает, когда можно, потому в жизни редко случается оказаться нагим. Как знать, от какой напасти и еще больших бед защищают человека болезни! Подумайте об этом! Между нами и великими таинствами, по сути, находится только наша хворь. Легче заболеть, чем познать истину. Ваша болезнь здесь очень активна.

Милорад Павич, «Пейзаж, нарисованный чаем»

Я не случайно поставила знак вопроса в названии этого раздела. Выбор все равно остается за тобой: принимать ее или прогонять. Я описываю вариант ее принятия как действующий на практике и дающий положительные результаты. Если ты разрабатываешь свою теорию, смыслом которой будет уничтожить булимию в себе и забыть о ней раз и навсегда, а главное — это будет работать, то я, безусловно, поздравляю тебя с открытием и внимательно примусь изучать то, что мне не удалось сделать.

А пока я считаю, что не лишен смысла путь познания себя через то, что человек не может изменить: «Если я не могу это изменить, значит, это часть меня самого, значит, это я сам». Иными словами, я

готова принять *это* как саму себя, если я не знаю, что нужно, чтобы сделать *это* другим и если я не могу *это* сделать другим. То, что остается неизменным, со всей очевидностью становится наиболее общей нитью, связывающей воедино весь мой опыт.

Это я продолжаю говорить о том, что твоей целью всегда было избавиться от ненавистной булимии, забыть обо всех этих обжорствах и рвотах. Но принимала ли ты когда-нибудь ту мысль, что можно ЖИТЬ ПРЕКРАСНО, помня, что она у тебя есть, где-то внутри, глубоко. Что можно ее там и оставить, вот только изменить свое отношение к ней, тогда и ее отношение к тебе изменится. Может быть, просто необходимо подстроить свою сущность так, что тебе будет гораздо лучше жить, зная о ее наличии, чем без булимии?

Как ты представляешь себе свою жизнь без нее? Что ты делаешь, что ты любишь? В чем видишь радость и наслаждение? А теперь меняем картинку — что ты чувствуешь, когда ведешь все тот же образ жизни, нормально и даже, скорее всего, рационально питаешься безо всяких рвот, болей, головокружений, но со знанием того, что такое булимия и что она у тебя была. Смысл-то твоей жизни не меняется, просто в тебе есть еще одна часть твоего «Я», о которой надо помнить и уважительно к ней относиться.

Не обвиняй булимию, прими ее с миром, знай, что пришла она только с добром и ее цель — изменить тебя и научить жить так, как хочешь только ты. У булимии своя функция — служить тебе в твоём

развитии. Если хочешь, назови ее «терапия жизненного застоя и лени». Не путай эту миссию с твоим поведением во время срывов. Это те моменты, когда ты не захотела действовать по-новому или по-другому. Каждая часть тебя и любое твоё качество характера несут свою функциональную значимость, и каждая в ответе за твоё общее состояние и жизнедеятельность. В том числе и булимия, каким бы диким это утверждение ни казалось тебе сейчас.

Только учись распознавать, что она тебе говорит. Ведь она тебя вовремя предостерегает от лени, распушенности, вседозволенности, несдержанности, раздражительности, злости, ненависти, отчаяния, скуки, депрессии, уныния и т.д. Смотри: она стоит на страже всех твоих счастливых мгновений жизни, которые прямо противоположны вышеупомянутым качествам. «Как же так? — спросишь ты. — Что же я, так и буду обжираться и блевать всю жизнь, я ведь настроена никогда больше этого не делать?! Зачем тогда мне лечение у психотерапевта и вообще все это чтение?»

Да, все это ты делаешь именно для того, чтобы не обжираться и не вызывать рвоту всю жизнь. А гораздо эффективнее произнести: «ЧТОБЫ ПИТАТЬСЯ НОРМАЛЬНО И ПЕРЕВАРИВАТЬ ЕДУ СВОИМ ЖИВОТИКОМ». Ощути разницу в написанных фразах. Тем более что ты этого хочешь, а сила мотивации — штука серьезная, и очень хорошо, что ты конкретно знаешь, что тебе нужно.

Главное — спокойно осознавать, что твоя були-

мия — это часть тебя. И если ты с ней заключаешь договор о мирном сосуществовании или хотя бы о том, что ты обязуешься помнить о ней, то она будет тебе благодарна и вознаградит только добром — новыми знаниями о себе! Просто помнить, чтобы благополучно не отключать свой здравый разум и начинать разъедаться на радостях после стольких лет отсутствия еды в твоём теле. Ты будешь нормально питаться в соответствии со своими параметрами, будешь в своём стабильном нормальном здоровом весе. Будешь удовлетворять и ту часть тебя, которая ответственна за Стройность, и ту, которая Любит покушать. Помнить о срывах не означает жить ими. И если ты действительно не хочешь этого делать — не делай, все зависит от тебя. Раз булимия выбрала тебя для содружества, значит, именно ты достойна быть всесторонне развитой, гармоничной личностью, насыщенной, полной частичкой Вселенной, а не блеклой пустышкой или аморфно плавающей по жизни амебой. Все дело в балансе. Этого можно достичь!

Булимия — это не диагноз, это новая жизнь, богатая всем, чем ты пожелаешь. Это с диагнозом и без веры в себя люди становятся обречёнными и считают себя неполноценными. А для тебя, зная, что ты обладаешь такой особенностью, булимия не является недостатком или изъяном, это твоё преимущество. Или ты все ещё считаешь себя ущербной из-за контроля своего пищевого поведения?

Ну, во-первых, этот самоконтроль ощущается

лишь на первых порах, пока ты еще не усвоила, как питаться правильно, не вызывая рвоту и не набирая вес. Позже, когда ты живешь с этим и процесс доведен до автоматизма, никакого жесткого контроля не существует. Твоя внутренняя уверенность и сила позволяют тебе жить полной жизнью, не сторонясь застолий, праздников и т.д.

А во-вторых, эта благоприобретенная привычка выигрывает по сравнению со всеми остальными — «нормальными» — в тысячу раз. Когда эти «нормальные», не задумываясь о своем пищевом поведении, разъедают себе попы и отвисшие животы после 30 лет или после первых родов! То-то же, твоя милая и родная булимия очень хочет научить тебя быть красивой и стройной всю жизнь. Но именно научить, а все действия к этому ты приложишь сама, ибо ничего само собой не происходит.

Вообще проводить сравнение между собой, человеком с нервной булимией, и остальными «нормальными» — процесс до бесконечности неблагодарный. Сродни сравнению между тобой и теми людьми, которые страдают всю жизнь от сахарного диабета или остались в какой-то период жизни без зрения или каких-либо органов. И ведь те люди, которые верят в себя, при наличии любых жестоких заболеваний и травм продолжают жить и радоваться, а не страдать.

Это опять-таки дело выбора: хочешь страдать — страдай, хочешь жить — живи, но не вытесняй себя в аквариум, т.е. за круг «нормальных» людей. Пото-

му что нормальность каждого определяется критериями, свойственными только ему одному и которые могут быть абсолютно неприемлемыми для остальных.

И в этом понимании ты нормальный, такой же, как все, человек, но с гораздо большими преимуществами, чем у кого-либо. Все, что тебе нужно, — это научиться управлять своим состоянием и уметь прислушиваться к своему внутреннему голосу. Иногда он тебя предостерегает, а порой просто балует-ся и наслаждается жизнью.

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

Если кто-то ищет здоровья, спроси его сперва, готов ли он в дальнейшем расстаться со всеми причинами своей болезни, — только тогда ты сможешь ему помочь.

Сократ

Управление своим состоянием требует уравновешенности и мудрости. Стимул, который связан с физиологическим состоянием и запускает его, называется в психологии нейролингвистического программирования якорем. Якорь — это все то, что вызывает эмоциональное состояние. Примеры естественно действующих положительных якорей — это любимые фотографии, запахи, вызывающие воспоминания, слова и тон голоса любимого человека. Внешние якоря — звонок будильника, школьный звонок, красный сигнал светофора. Якорь для тебя — это соблазн вкусовых качеств продуктов, ощущение еды. Здесь срабатывают обе системы: и положительные воспоминания, и эмоции, связанные с едой, и внешние якоря — звук гремящей посуды на кухне или запах еды, хлопанье дверцы холодильника... «Сладенькое, вкусненькое, салатик, блинчики, мяско и

т.д.» — и пошли ассоциации до выделения слюны и воспоминания закрепленного привычкой поведения обжорства. Якоря устанавливаются путем повторений (повторяющиеся случаи закрепляются ассоциативно) или с первого раза, тем более если эмоция настолько сильна.

Разрушение якорей. Для того чтобы разрушить якоря, ты «якоришь», т.е. максимально четко рисуешь в своем воображении нежелательное отрицательное состояние и манящее положительное состояние. Включаются эти два якоря одновременно. После короткого периода смешивания негативное состояние изменится и возникнет новое состояние. Этот процесс можно понимать так, что нервная система пытается включить два несовместимых состояния в одно и то же время. Она не может этого сделать, поэтому делает что-то другое. Старый стереотип разрушается, а новый создается. Якоря делают переживания доступными сознательному управлению, используя те естественные процессы, которые обычно протекают бессознательно.

Поэтому в качестве еще одной профилактической работы я бы порекомендовала проделать следующее *упражнение*.

Для положительного состояния ты выбираешь наслаждение вкусом еды и ее неограниченным количеством. Для отрицательного якоря — неприятное чувство переполненности желудка, болезненные ощущения во время и после рвоты, стыд, страх, самообвинение. Теперь включаешь в своем вообра-

жении оба эти якоря одновременно. Сосредоточься на процессе и усиливай действие обоих якорей. То есть максимально четко представь себе эти две картинки всеми каналами восприятия и принимай свои ощущения. Результат выдаст подсознание. Внимательно прислушайся к своему внутреннему голосу. Первая пришедшая на ум мысль-проблеск, незаметная вспышка подсознательного и будет ответом или даже руководством к действию. Улови эту мысль, так как именно она — то, о чем хочет тебе сказать твоя булимия. Послушай, какой способ поведения она тебе подскажет, чтобы не возникало вновь срыва.

И как сказал Иисус: «Имеющий веру в малое, имеет веру и в большое».

Быть может, ты отыщешь и другие ресурсы, обращаясь внутрь себя, анализируя свое прошлое. Попробуй обнаружить что-нибудь приятное в своем детстве, что послужит сейчас для тебя ресурсом к началу новой жизни. Может быть, велосипед, на котором ты научилась сохранять равновесие, послужит тем якорем, воспоминание о котором поможет и сейчас сохранять равновесие. Ну ведь не сразу ты села и поехала, сначала-то училась и шишки набивала! Весь этот процесс ты переживаешь вновь сейчас, но учишься управлять не велосипедом, а собою.

Вообще воспоминания детства могут открыть небывалые скрытые в подсознании и нереализованные мечты. В детстве мы непосредственно и легко мечтали о том, что станем актрисами или выдающимися звездами, великими летчиками и т.д. И попро-

буй доказать хоть одному ребенку, что это «не всем дано» или что это сложно и требует усилий. Уникальная детская непосредственность не примет этих доводов на веру и будет тысячу раз права! Часто мы просто улыбаемся этому детскому максимализму и говорим в назидание: «Вот будешь хорошо учиться, тогда обязательно станешь космонавтом!» А очень хотелось бы, чтобы детки учились в первую очередь любить себя и верить в себя всю свою жизнь, вот тогда, возможно, будут и киноактером, и всемирно известным танцором или хоккеистом.

Недаром существует поговорка, что устами младенца глаголет истина! Если бы эта детская мечтательность не переходила во взрослые прагматичные состояния, полные страхов, сомнений и неверия в себя! Мы взрослеем и теряем все свои детские мечты, мы пропитываемся ненавистью к себе и к окружающему миру за свои неудачи. Мы отчаиваемся, когда вслепую пытаемся создавать свою судьбу, не зная точно, чего хотелось бы и каково наше истинное предназначение... Вспомни себя маленькой девочкой или подростком: чем ты увлекалась, чего хотелось, о чем мечтала, что тебе было интересно? С годами ты растеряла эти мечты или прогнала за неверием в себя?

Вернись еще дальше в прошлое, быть может, в то время, когда ты только научилась отличать прописные буквы от строчных, а потом — составлять из букв слова, а вместе с этим осознавать, что значение слов определяют не сами буквы, а их порядок в

слове. Из слов ты научилась составлять предложения, а из предложений — абзацы. Точно так же ты учишься разбираться в своих чувствах. Вначале ты можешь и не знать, что означает то или иное чувство, но постепенно их значение станет понятно. И все вместе эти чувства слагаются в предложения и параграфы, из которых составляется твоя биография, твое здоровье и твоя жизнь. Прислушайся к себе, к своим чувствам — и они укажут тебе дорогу к твоей собственной правде, к самой себе.

Храни и оберегай эти чувства, они ведут тебя. Возможно, что с возрастом они несколько изменяются, приобретают новое значение. Возможно, что какие-то чувства из детства остались где-то далеко, но ты можешь к ним вернуться сейчас или создать новые, позволь себе мечтать и реализовывать свои мечты!

Распознавать свои чувства (а если хочешь, распознавать подсказки булимии) можно научиться с помощью самоанализа. Разумеется, желание быть честным и способность быть таковым — не одно и то же. Очень часто человек оказывается неспособным соответствовать этому идеалу. Некоторым утешением, однако, может служить тот факт, что никакой анализ не потребовался бы, будь человек всегда себе понятен. Другими словами, будь тебе сразу ясно, для чего в твою жизнь пришла булимия, какая у нее миссия и что ты должна делать, то, наверное, не одну сотню долларов уже сэкономила бы, не тратя деньги на продукты и врачей. Именно поэтому

сейчас и необходимо научиться искать причину срывов внутри себя самостоятельным путем. А потом способность быть честной по отношению к себе постепенно возрастет, если ты будешь действовать с некоторой степенью постоянства. Каждое преодоленное препятствие означает завоевание территории внутри себя и поэтому позволяет подойти к следующему препятствию с ощущением большей внутренней силы.

В качестве эпизодических самотренингов для психоанализа на начальном этапе я предлагаю проследить за своими эмоциями и состояниями, приводящими к тонусному напряжению мышц тела, т.е. к стрессу. Тебе необходимо научиться выявлять истинную причину возбужденных состояний и принимать меры к ее устранению или смягчению, так как неудовлетворительные состояния психики приводят к срыву, а именно к «зажору».

«Что послужило поводом?» — основной вопрос сегодняшнего дня, требующий ответа. Если причина будет раскрыта, мы сможем многое узнать о том, какого рода переживание или событие представляет для нас угрозу или оскорбление и какие бессознательные реакции оно вызывает. Самой первой такой бессознательной реакцией будет мысль со вкусом еды, затем она перейдет в зрительный образ, постепенно, с нарастанием желания. И вот возбуждение и наваждение доходит до отметки «Старт! К холодиль-

нику!». Почему? Что послужило поводом к этой реакции? Может, прокрутить ленту назад и попробовать разобраться еще до того, как этот механизм будет запущен? Вот это та самая аналитическая работа, о которой я писала выше. «Разбор полетов» с тем, чтобы знать истинную причину срыва.

Пример 1. Ты окончательно выбиваешься из сил, отдаваясь целиком и полностью зарабатыванию денег в семью, и все чаще вырывается наружу накопленное раздражение. Сегодня ты вспылила на работе и даже сама не заметила странности своего поведения. Действительно ли нудный и придирчивый шеф стал причиной твоего внезапного гнева или на надоевшую своей болтовней секретаршу ты злишься? Насколько объективно твое состояние относится к сиюминутной рабочей обстановке?

Или причина незаметно проползала еще со вчерашнего разговора с матерью, которая опять назойливо заметила недостаточность выделяемых тобой средств в семейный бюджет. И в который раз отчеканила (до тошноты!) провоцирующий постулат о том, что твой брат гораздо умнее обращается с деньгами и во всем лишь пример для подражания! (Или что-то вроде этого — вариантов масса.) И вот ты готова **взо-рвать**-ся от гнева и обиды, но не на шефа, а на то подавляюще назидательное воспитание, которым «напихивала» тебя мама.

Соответственно, бессознательная реакция на ситуацию прежняя, а именно обжорство — рвота. Т.е.

наполниться удовольствием в качестве компенсации за пережитое напряжение и стресс и извергнуть, вырвать из себя то, что причиняет боль и негатив.

В данном случае нелишним будет пересмотреть перечень своих достоинств и не пытаться проглотить пилюлю полезностей от своей родительницы, дабы не произошла обратная реакция. Вот и на работе, оказывается, одни милейшие люди собрались, чего я на них отрывалась? А шеф — вообще просто душа!

Пример 2. «Скуки ради или от нечего делать...» начинаешь зрительно воспроизводить содержимое на полках холодильника, опять появляется зовущее чувство. Да ты просто счастливица, если можешь себе позволить сидеть и скучать дома! Ты не можешь найти себе занятие? Почему тебе скучно в своем обществе? А может быть, ты хочешь заесть скрываемую боль, обиду и раздражение за свое одиночество, за то, что твою пустую квартиру и холодную постельку никто не радуется своим постоянством? Вот ты уже и рада сидеть и *скучать* «одна дома», как сказочная царская дочка в ожидании своего принца на белом коне! И твоя виртуальная воображаемая любовь решает все твои проблемы в то время, как ты задумчиво и скучающе дожевываешь четвертую булку со сгущенкой?

Но любовь сама по себе проблем не решает. Она придет в твою жизнь, но не с тем, чтобы выгребать мусор твоих проблем, скуки, болезней, депрессий, а совсем по другому назначению. Или уже была, а ты

ее либо пропустила, не увидела либо испугала своим мрачным видом и озабоченностью. Или вообще проглотила ее и спустила в унитаз, все так же заедая свою мрачность жизни. Здравсьте — зачем ей такое?

А может, надо пошевелиться, найти в старой записной книжке номер бывшего одноклассника и позвонить — скуки ради, так сказать... И не обязательно брать себе в компаньоны для веселенького времяпрепровождения еду, а потом вызывать рвоту, так как друг и собеседник был выбран по ошибке — не того душа просила! **Вырви-сь-ка** лучше из плена своей скуки и лени и наполняй жизнь событиями (какими бы незначительными и обыденными они ни казались).

Пример 3. Или же в который раз, устав быть пинькой, скромной девочкой, всем уступчивым и послушным ребенком, ты отправляешься в кино наперекор планам мужа полежать перед телевизором. Но возвращаешься с полным чувством негодования и разочарованности оттого, что и фильм был так себе, и под внезапным дождем вымокнуть довелось, а что хуже всего — и отсутствия твоего никто не заметил. Вот и бунтарский дух улетучился сам собой куда-то: «И опять я, никчема, зря деньги потратила, во всем прав только муж!»

И продолжаешь прятаться под своей ролью неудачницы и скромницы. Конечно, а вдруг жизнь твоя тихая и болотистая со-**рвет-ся**? Э-эй! Да ты рискуешь потерять саму себя! Может быть, за своей покорно-

стью и зависимостью от одобрения окружающих ты прячешь истинное желание быть самостоятельной и независимой, но сама и побаиваешься этого? Может, стоит поучиться одобрять самостоятельно свои поступки, а не ждать одобрения и поддержки извне?

Что в действительности реально стоит за твоим стремлением к совершенству, потребности в привязанности, любви и одобрении? Какие свои подлинные желания и интересы ты прячешь под ролью «одинокой красавицы», «показного трудоголика», «жертвы несчастного замужества», «хорошей доченьки» и т.д.? Какие страхи не дают тебе реализоваться в своих самых смелых мечтах? Ведь не боишься же ты, что жизнь твоя сократится, как у героя романа Бальзака «Шагреновая кожа», если ты загадаешь желание?

А что случится, если ты отступишь от своих принципов быть всегда и во всем совершенной? Если ты прекратишь исполнять мужскую роль полной независимости и самости? Если ты не будешь носить на лбу венец с надписью: «Я такая добрая-предобрая, почему же меня никто не любит?»

Найти себя под масками разнообразных ролей, к которым ты уже привыкла, — задача не из легких, но, решив ее, ты откроешь свое истинное «Я», свои действительные желания и мечты. Обретешь уверенность в себе, независимость и найдешь массу интересных вещей в своей новой жизни.

Вообще, такая штука, как самоанализ, помогает справиться с любыми эмоциональными неполадками, когда ты можешь выявить причину возникновения

этих самых неполадок. Как легкий и поверхностный вариант этого занятия — умение прислушиваться к себе. Более профессиональный и научный подход — это изучение специальной литературы по психоанализу, интерпретация снов, работа со свободными ассоциациями, умение слушать свой внутренний голос и т.д. Здесь существенную помощь могут оказать различные техники, которыми ты можешь увлекаться и заниматься самостоятельно, благо литературы на сей счет предостаточно. Цель моей книги — не в том, чтобы описать все существующие методы по поддержанию твоего психологического здоровья, а в том, чтобы у тебя появилось желание заняться этим самостоятельно, найти для себя то, что нужно именно тебе.

И хочу привести для практического применения еще одно упражнение, если уж говорить о ролях, которые мы играем в жизни, и масках. Только речь пойдет не о роли болезненной неудачницы, ищущей удовольствий в еде, или показной успешной красавицы-карьеристки, а внутри — испуганного и неуверенного ребенка, ищущего материнскую сиську и одобрения ото всех. Это роль простого человека, которому по барабану, как о нем судят люди, каким его видит социум, который не зависит от моды, глянцевого журналов и стандартов 90—60—90.

Сыграй роль этой чудо-девочки, которая рада тому, что Господь сотворил ее именно такой, какая она есть. И эта кроха ценит то, как Бог заботливо и ответственно «корпел» над ней, чтобы она НЕ получи-

лась ТАКОЙ, КАК ВСЕ! Эта умненькая и спокойная за-
ечка любит своего Создателя, любит папу и маму и
благодарна им всем за свою жизнь. Она умеет радо-
ваться дождю и солнцу, своей способности дышать,
бегать, работать, творить, влюбляться, петь, смеяться,
танцевать... Надень ее глаза на свои и примерь ее
тело — обыкновенное и простое, но дорогое своею
неповторимостью. Пройдись по улице в ее обличье...
Что ты видишь? Как ты себя чувствуешь? Это не ты —
запомни — это всего лишь роль! И повторяю: тебе
все равно, как на тебя реагируют люди и что они о те-
бе думают!

Твоя роль подразумевает то, что ты нравишься
себе и получаешь от этого удовольствие! Увидь и
оцени краски неба и зелени, улыбку продавщицы
ландышей у станции метро, блеск витрин магазинов,
шлепок туфли по луже... Ощути легкость развеваю-
щихся на ветру волос и покачивания бедер, ощути
удовольствие от своего парения... Проследи за про-
носящимися мимо визжащими иномарками и бегу-
щими в спешке прохожими... Подумай вообще о ско-
рости жизни... о ее быстротечности... Что тебе хочет-
ся сделать, чтобы запомнить все это? Чтобы жизнь
твоя стала насыщеннее, полнее? Ведь она так ко-
ротка, так не хочется терять ценное время на пустой
бред «от кухни к унитазу», правда? Что ты оставишь
после себя? Банальный вопрос, но свою серьезность
он приобретает тогда, когда ты действительно начи-
наешь видеть жизнь вокруг себя, а не себя вокруг
собственной оси.

Вот ты шагаешь дальше к своей работе,ходишь в офис, и тебе абсолютно не надо притворяться той, которой ты была. Помнишь? У тебя сейчас другая роль — уверенной в себе и довольной жизнью девушки, у которой вся жизнь впереди для получения удовлетворения желаний и исполнения мечтаний. Тебе не надо никому доказывать свое превосходство, из кожи вон лезть для достижений сверхрезультатов или «умыть» всех коллег своей деятельностью или фигурой!

Чувствуешь, какое это облегчение — НЕ НАДО ничего доказывать?! Как это приятно — быть собой! Ты возвращаешься домой, где твои любимые и близкие, и тебе хочется им подарить свое спокойствие, радость, ведь и им будет так же хорошо, как тебе. Они уже не несут на себе груз переживаний и беспокойства за тебя, видя, какая ты. А почему? Да потому, что ты в новой роли не испытываешь чувства вины перед ними и зависимости, и никто не грузит другого чувством ответственности за близкого человека, а каждый отвечает за себя сам.

Ты можешь всего лишь играть эту роль, так же как и многие другие, которые играла в своей жизни. Но те, прежние, почему-то ты уже приняла как родные, как свои собственные, хотя на самом деле они такие же навязанные извне или придуманные, как эта, которую я тебе предлагаю. Выбирай. Ты можешь оставаться с ними, если они по-прежнему роднее, или играть новую роль. А вдруг она тоже срастется с тобою как родная, твоя собственная? Попробуем?

Тогда садись и рисуй ту роль, которую тебе хотелось бы сыграть. Оставь ее на бумаге с внешними данными и внутренними чувствами, желаниями, принципами, характером — так легче будет возвращаться к роли, если опять включится какая-нибудь другая. И проверяй, не мешает ли ей кто-нибудь делать тебя счастливой, а если надо, то помогай ей, но не снимай этой маски до тех пор, пока не почувствуешь: «Вот оно, мое, вот то, чего я хочу!»

Ты можешь заметить мне мою непоследовательность, но в этой практической части я бы хотела привести еще один вариант отработки срыва, если вдруг этот злосчастный разик случился! Потому что сейчас, прочитав все вышеизложенное, ты можешь с большей мерой серьезности и ответственности отнестись именно к практической части данного руководства — теоретически ты уже готова.

Итак, «несмотря на» и «вопреки всему», ты все-таки не устояла перед застольем и разрешила себе «гулять — так гулять!» И опять потерпела поражение в битве «Я ее или Она меня?» — пришлось вызывать рвоту. Я уже писала о том, что именно в этот момент не стоит терять головы (хотя где же она была?) и впадать в истерику. Сохраняя спокойствие, ты сама найдешь обоснования своему поступку и методы блокирования затяжного эпизода булимии. Однако я не даю подобных рекомендаций: «Ну, мол, можно сделать разок как исключение — ничего не будет». Иначе эти «разики» будут случаться регулярно, по мере возникновения трудностей или небла-

гоприятных обстоятельств. Скажем, когда удобно — взяла, наелась и вызвала рвоту, а потом — ни-ни! Все будет хорошо!

В том, что все будет хорошо, ты никогда не должна сомневаться! В том, что если после одного разика ты сама восстановилась, то восстановишься и после еще одного, и после другого, стоит усомниться и призадуматься. Я не уверена, что так просто можно обманывать природу. Это просто ты должна знать. А сейчас позаботься о своем физическом самочувствии: если есть боли в желудке, надо выпить лекарство. Если слабость — полежать, принять ванну, постараться расслабиться и, кроме чая, горячего молока или стакана йогурта, на ночь ничего не потреблять — дай организму пережить стресс.

Ложась в постель, мысленно представь себе завтрашнее свое пробуждение приятным и счастливым, как будто не только ничего страшного не произошло, а, наоборот, вот-вот случится что-то приятное. Ты лежишь и мечтаешь в предвкушении нового дня: светлого, радостного, сравнимого с тем, когда случается что-то очень-очень радостное. Влюбленность, путешествие, день рождения... Дай себе установку на то, что ты проснешься с улыбкой и радостью жизни. Даже если за окном будет дождь — это жизнь, это радость, даже если с утра в кране не будет горячей воды — это хорошо, это повод лишний раз больше подвигаться либо от прохладного умывания, либо от пробежек из кухни в ванну для принятия душа из кастрюльки. В общем, в любых обстоятельствах ты

должна найти для себя пользу и радость, осознать отсутствие депрессии (а от одного раза она не наступит — это точно!), и, значит, незачем раздражаться или горевать — надо жить!

Утро. «Боже! Вчера-то началось! Все пропало! Сегодня я опять больная! Сегодня начинается все снова! Жрать и блевать!» Весь этот «кодекс чести» оставь далеко в архивах своей прошлой жизни. Сегодня первая утренняя мысль: «Я счастлива, я здорова, я живу!» Улыбка. Отлично! Установка работает!

Не пытайся тут же составлять план, когда ты позвонишь своему психотерапевту либо когда наступит счастливый понедельник — тот самый, который еще никогда не наступал. Этим ты ищешь себе отмазку на сегодняшний день для того, чтобы начать «беспредельничать». Мы сейчас учимся работать над собой самостоятельно. Главное — с утра привести себя в расслабленное безмятежное состояние. Без страха и тревоги, без стыда за вчерашнее, угрызений совести и самобичевания.

Ведь чем, по сути, вызван срыв? Стрессом. Но не в том понимании, к которому ты привыкла, а стрессом в плане беспорядочно бьющей в тебе энергии, которая может вырываться наружу не только из-за неправильного функционирования физических процессов. Она бьет в одно слабое место под названием «жор» от недостатка общения, занятий, действий, целей, неправильного распределения времени и сил и т.д. Тут мне не хочется сильно умничать. Тем более что есть превосходная книга Хосе Сильва

и Берта Голдмана «Управление мышлением по методу Сильва», где очень доходчиво объясняется то состояние, которое повергает тебя на бесконтрольное, безудержное поведение, приводящее к «жору». Это дающая напряжение повышенная частота волн мозговой активности, которая вызывает проблемы психосоматического плана.

«Когда частота волн мозговой активности превышает двадцать один цикл в секунду, человек практически не может сконцентрироваться. Четкая последовательность мыслительного процесса нарушается, в голове начинают мелькать тысячи беспорядочных мыслей, и это не позволяет человеку сосредоточиться. А сосредоточение — чрезвычайно важная составляющая успешного протекания мыслительного процесса.

Вы чувствуете, что не можете сидеть на месте. Мысли вихрем проносятся в голове, и вы не только не можете принять какое-нибудь решение, но даже не помните, о чем думали секунду назад. Мысли уносятся так же быстро, как появляются; они исчезают, как исчезают сны, когда мы просыпаемся.

Когда возбуждение повышает частоту волн мозговой активности, высвобождается энергия, которая ищет выхода и часто находит его в каких-либо действиях, о которых вы потом сожалеете.

Человек, который не может управлять своим сознанием, становится слабым и не может справляться с возникающими проблемами. Эффективность его деятельности резко падает».

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что если повышенная частота волн мозговой активности является причиной многих проблем, то ты можешь решить свои проблемы, если научишься контролировать частоту этих волн. А что такое низкая частота волн мозговой активности, приносящая большую пользу? Это спокойствие. Когда ты спокойна, ты чувствуешь себя комфортно.

Другими словами, чтобы прийти в состояние покоя, необходимо расслабиться. Поэтому, дорогая моя, поищи методы для расслабления и успокоения. Тебе не обязательно владеть сейчас техниками йоги, ребефинга или грамотно уметь входить в состояния медитации. Делай это как умеешь, закрой глаза, медленно произноси фразы о том, что ты хочешь найти контакт со своим подсознанием, о том, что ты любишь себя, о том, что ты здорова, красива и счастлива. Ничего сокрушительного вчера не произошло. Все поправимо.

Представь себе самые приятные места своей жизни, куда хотелось бы вновь попасть, или придумай такие. Побудь в этом состоянии как можно дольше... Если ты расслабишься настолько, что потянет уснуть, — слава богу, ты умеешь отключаться от суеты внутри головы и дурных мыслей-страхов. Когда почувствуешь уверенность в себе войти в день сегодняшний без всего того, что мешает и угнетает, просыпайся! Бодренько вставай, обязательно улыбайся, принимайся за ежедневные утренние процедуры и помни, что рядом с тобою есть люди, любящие тебя,

отвечай им тем же! Великолепно было бы распахнуть окно (если это весна — лето) и вдохнуть всей грудью утреннюю свежесть, посмотреть на бегущих прохожих и ощутить течение жизни.

Я иногда выбегала во двор и приносила пару зеленых веточек-листочков или пару одуванчиков в стаканчик на стол. Можно более изящно: сбегать в цветочный ларек, купить себе розочку — все для настроения и ощущения радости и продолжения жизни! Следующим этапом рассеивания состояния «Ч» на сегодняшний день будет задание: начать вести «Дневник срыва» или, более мелодично, «Дневник одной моей слабости».

Если ты не любительница всякой писанины, да еще и самой откровенной, не пугайся — вести его всю жизнь ты не будешь. Само название говорит за себя — это временно, только чтобы помочь тебе выпутаться из того, во что ты вляпалась опять. Сегодня ты оставишь на бумаге все, что случилось вчера, как ты проснулась сегодня, но без излишних комментариев в свой адрес — просто факты.

Например: *«Вчера, такого-то числа, такого-то месяца, Я, в здравом уме и в твердой памяти, при таких-то и таких обстоятельствах во столько-то часов решила, что очень вкусно мне будет съесть больше того, чем надо было. Потом захотелось еще и еще, темп процесса увеличивался, и я «впала в зажор» с последующим вызыванием рвоты. При этом я чувствовала злость и ненависть к самой себе, раздражение на родных и окружающих, обиду*

и зависть, что они не такие, как я, что у них все хорошо. Было очень стыдно оттого, что, продолжая зажор, я съела сладости всей семьи, вытащила все мясо из супа и последний кусочек буженины из праздничного запаса. Расстроило и заставило не на шутку разволноваться встревоженное и опечаленное моим поведением лицо мамы (любимого). Ночью плохо спала, крутилась и металась в кошмарах. Ощущала невыносимые раздирающие боли в желудке, страх и смятение. Утром проснулась с заранее подготовленной установкой на хорошее настроение, натянула улыбку, собрала в кучу все, что только можно придумать из приятного и хорошего на сегодня. Я живу — это первое. Солнце. Родные и любимые лица. У меня есть шанс сегодняшней день прожить по-другому. Оказывается, немало. Ощущения уже лучше. Выпила стакан теплого молока с медом. Болей нет, это не может не радовать. Не задумываюсь о безысходности ситуации и сокрушающем все жизненные планы вчерашнем поступке. Сегодня все как всегда: тот же ритм жизни, те же планы, общение, дела. Как хорошо, что все это есть!»

Потом то же самое, но опишешь от третьего лица, как будто все произошедшее случилось не с тобой, а с кем-то. Взгляни на это со стороны: какие возникают мысли, ощущения, ассоциации? Можешь записать.

Дальше ты записываешь все положительные и отрицательные стороны (моменты) вчерашнего дня.

Плюсы: 1. Купила хорошую книгу, которую давно хотела прочесть.

2. Сделала утреннюю гимнастику.

3. Ехала в маршрутке, приветливо улыбнулся симпатичный парень.

4. Наблюдала в парке за маленькими детьми с мамами на прогулке — приятные ассоциации.

5. Купила крестнику подарок — ему очень понравилось.

6. Встретила давнюю подругу, она сменила прическу — ей очень идет. Обрадовалась идее провести вместе выходные.

7. Начальник намекнул на повышение — жду не дождусь.

8. Боже, вот и первые одуванчики, надо же, не замечала — весна! И т.д.

Минусы: 1. Не успела доделать отчет, пришлось засидеться на работе.

2. Бойфренд не позвонил, как обещал. Вечер пропал.

3. Пропустила вечером любимый сериал.

4. Неудачно приготовила ужин — пришлось переделывать.

5. Обожралась, вызывала рвоту, заметалась в страхе и ужасе.

6. Расстроилась и обиделась на меня мама.

7. Наорала на брата — нечего спрашивать: «Куда все конфеты делись?»

8. Болели голова и желудок и т.д.

И пишешь прогноз на сегодняшний день с учетом того, что вчерашние минусы можно поменять на плюсы, например:

1. *Доделала отчет, сегодня вечер свободный.*
2. *Позвоню Ему сама, спрошу, что случилось, — пусть объяснит.*
3. *С удовольствием посмотрю свой сериал вместо свидания с Ним или, ладно, прощу и пойду в кафе.*
4. *Удивлю домашних хорошим ужином, по крайней мере, куплю пиццу.*
5. *Съем столько, чтобы насытиться и получить удовольствие от чувства меры.*
6. *Выплескивать гнев на брата сегодня нет нужды, лучше поболтаю с ним по душам, да и его любимый «Метеорит» я обязательно куплю.*
7. *Сегодня я чувствую себя превосходно, ничего не болит!*

Но есть одно НО! Меняя утверждения (с — на +), ты употребляешь только позитивные установки! Например, вместо «я не буду сегодня обжираться» — «я буду есть сегодня как обычно, в том количестве, к которому привык мой организм и с тем удовольствием, которого будет достаточно, чтобы насытиться». Вместо «я не позволю себе сегодня обжираться и вызывать рвоту» — «я буду благополучно принимать еду как энергию для моего тела». Вместо «я не буду сегодня гнаться за всеми сразу делами и ничего не успевать» — «я сделаю сегодня столько, сколько мне будет удобно, комфортно и нужно сделать».

Вместо «я не буду сегодня орать и злиться на родных» — «я сегодня и всегда люблю своих близких и рада тому, что мы вместе». А завтра с утра ты вновь напишешь плюсы и минусы прошедшего дня, сравнишь с тем, что удалось улучшить или над чем еще стоит поработать.

Не забывай какое-то время отдавать свои переживания, чувства и мысли бумаге, она, как известно, все стерпит, так и не стесняйся — облегчай себе жизнь! Видя реальную картину улучшения своей жизни, ты улучшаешь свое самочувствие, избавляешься от страхов, тревог и напряжения. Более того, как только ты прикладываешь усилия к тому, чтобы исправить свои минусы самостоятельно, нередко замечаешь, как многие вещи, даже которые тебе самостоятельно трудно изменить, меняются в лучшую сторону. А это говорит о том, что Вселенная — за тебя и будет помогать тебе всякий раз, когда ты сделаешь ей шаг навстречу.

Затем этот дневник можно будет ритуально сжечь и забыть вообще, что что-то с тобой было не так. Подумай, чем ты можешь себя наградить за достижения, гордись собой, можешь подключить родственников, если они переживают за тебя и хотят чем-то помочь. Пусть помогут материально, купи себе новую помаду или туфли, если ты освоила и прошла успешно эту ступень самотерапии. Я думаю, вопрос о честности перед самой собой здесь не уместен.

И еще будет эффективно оценить все минусы, в

том числе обжорство и рвоту с положительной стороны, принять их с любовью.

Обожралась — хорошо, доставила себе удовольствие и восполнила дефицит внимания (или деятельности, общения) при помощи еды.

Агрессивно вела себя по отношению к родным — способна реагировать спонтанно, эмоционально, живенько.

Испытала страх и стресс, что позволяет мне осознать приспособляемость организма к новой ситуации и обнаруживать потребности в чем-либо, отсутствие чего вызывает страх.

Неприятна навязчивая мысль о еде — это позволит мне с той же чрезвычайной точностью, постоянностью, последовательностью, добросовестностью, пунктуальностью приводить в жизнь собственную программу исцеления.

Испытала «агонию жора как манию» — способность испытать «море по колено», ощутить себя всемогущей — это дает силы ощущать себя хозяйкой своей жизни и направлять ее в то русло, в котором мне будет комфортно и безопасно.

Понятное дело, что хвалить себя и находить в любых своих поступках позитивные стороны нужно со здоровой долей критики, ответственности перед самой собой и морали.

НЕПОБЕДИМЫЙ ЖОР — ЭТО МИФ, ПРАВДА, ИЛИ НАМ ТАК ВЫГОДНО ДУМАТЬ?

Если ты уже дочитала до этой главы, то я не сомневаюсь в твоём желании изменить ситуацию. И даже реальных действиях, направленных на это. А так ли он страшен, этот самый «Монстр», «Питон ненасытный» или попросту «Дикий Жор», как мы сами же любим его размалевать? Что ты чувствуешь, когда он просыпается в тебе? Ведь мы сотканы из эмоций и чувств, и именно они управляют нашими действиями. Успеваешь ли ты подумать о том, что делаешь? Думаю, все-таки да.

Очень часто то, что нам мешает остановиться, включить контроль над своим пищевым поведением, мы называем чувствами. «Я чувствую, как наваждение находит», «Я чувствую, как начинаю возбуждаться и нервничать при мысли о еде», «Я чувствую, что от еды я успокаиваюсь», «Я чувствую, как кто-то мною управляет», «Я чувствую, как становлюсь сама не своя», «Я чувствую, что не смогу себя остановить», «Я чувствую, что ненавижу себя» и т.д. И даже в голову не приходило, что это «я думаю», а не «я чув-

ствую». Я постараюсь тебя убедить в том, что на каждое такое чувство изначально положена мысль.

Например, «чувство», что «мною кто-то управляет», приходит от мысли, что «я безвольная, слабая, не имею самоконтроля». Как результат: пойду и сдамся на милость еды! А управляют мною, видимо, «мистические силы, генетическая предрасположенность, кармические долги, электромагнитные волны, фазы луны, приливы и отливы и многое другое, точно не поддающееся моему контролю». Я думаю, что я безвольная и слабая, значит, я чувствую, что все это мною управляет.

Точно так же работает механизм чувств и ощущений от «любить» или «ненавидеть» до «обжечься» или «спрыгнуть с 10-го этажа». Сначала мы принимаем мысль об объекте и нашем к нему отношении либо об опасности. Оцениваем его свойства и способности и свои, принимаем или отвергаем, настораживаемся или избегаем. Рождается масса мыслей по поводу него, которые затем мы перекладываем в свои ощущения и чувства. А уж затем процесс переходит в поведенческие реакции, как то: страдания от любви или яростное отвержение, отдергивание руки от пламени или появление удивления даже при мысли (!), что я могу вдруг неосознанно пойти и спрыгнуть с 10-го этажа! Ну ведь действительно, для психически здорового человека будет казаться нелепым принятие мысли «спрыгнуть с 10-го этажа» как буквальное руководство к действию?! Тут стоит фильтр самозащиты.

А почему же его нет при мысли «пойду и нажрюсь»? Потому, что в случае прыгивания с 10-го этажа ты понимаешь, что это можно проделать только один раз без возможности исправить данную ошибку. А в случае с перееданием не видишь очевидной угрозы твоей жизни. Более того, тут есть масса шансов на спасение от переедания, так как есть продолжение мысли: «Все равно могу вызвать рвоту!» Спасение в первую очередь фигуры. Что, безусловно, делает этот механизм безнаказанным и повторяющимся. Тобой движут не мысли-фильтры о сохранности здоровья и жизни, а мысли-паразиты о беспокойстве за свою фигуру. Если бы ты думала о спасении здоровья после срывов, то их (срывов) не было бы. Тем самым твоя самооценка зависит преимущественно не от того, насколько грамотно ты отнеслась к своему здоровью, а насколько успешно ты провела ряд мероприятий по уплощению живота.

Все это дает основание говорить, что при переедании мы думаем, мы хитрим и мы самостоятельно себя обманываем («обманываться рад!»). Успокаиваем и даем обещания: «Все! Последний раз!» Тогда что же тут плохого? Если все происходит по собственной доброй воле? В самом начале развития булимии — вроде ничего. Способ найден, и аллилуйя! А дальше? Вспоминай свои чувства дальше. Спустя год? Три? Семь?

Все мысли переложены в подсознательные реакции и автоматические действия, расстаться с которыми не так просто. Мы начинаем от них зависеть.

Плохо становится и телу, и душе, плохо со здоровьем и личной жизнью. Рушится общение, мы все больше подвержены депрессии, отчаянию и нежеланию что-то делать. Другими словами, опасность мысли «пойду нажрюсь» растянута на долгий период. Нет, от нее сразу не умрешь. Она будет мучить длительное время. Неужели нам это нужно? Неужели мы не можем ничего изменить?

Можем. И на том простом основании, что мы можем отдавать отчет своим мыслям и чувствам, а следовательно, управлять ими и своим поведением. Я приведу примеры тех мыслей, которые являются пусковым механизмом к обжорству, плюс к тому же являются хитрой защитой и оправданием своего поведения. Мы изучим «коварного искуателя» настолько, что ни один его соблазн не пройдет незамеченным и неразгаданным в своем хитром умысле. И еще раз уточню, что такого рода мысли на старте к обжорству возникают лишь у тех, кто действительно прогрессивно желает изменить ситуацию и постоянно сражается с «демонами в себе», желая прекратить этот вечный бой. Если бы это было не так, то твое переедание было бы нормой жизни. А вес и внешность — не более того, что дано Богом, и с этим ты бы припеваючи жила, даже не задумываясь ни на минуту о какой-то там самооценке. И, вероятнее всего, удивилась бы тому, что где-то существуют тела краше твоего.

Итак, перечень мыслей-паразитов, мыслей-парадоксов, мыслей-палачей и мыслей-искуателей для того, чтобы запустить механизм обжорства:

1. Мысли об отсутствии самоконтроля и силы воли.

- У меня отсутствует чувство самоконтроля.
- Я не могу сама себя остановить.
- У меня нет силы воли (или больше нет).
- Мне с этим не справиться.
- Я не в состоянии контролировать свое пищевое поведение и т.д.

2. Мысли — разрешение, позволение для пере-едания.

- Я не смогу остановиться, коль уже начала.
- Я покончу с этим позже.
- Это последний раз, когда я могу себе это позволить.
- Это моя компенсация за то, что я так долго сдерживалась.
- Я должна доставить себе это удовольствие немедленно.
- Я начну программу самоконтроля завтра (или же вернусь к ней).
- Еще один кусочек не навредит.
- Я только откушу еще разочек.
- Ну еще только одну конфетку и т.д.

3. Мысли — утешение, оправдание, одобрение переедания.

- Во время еды я отключаюсь от проблем.
- Во время еды я не думаю плохо о себе, не копаюсь в самооценке.

- *Еда помогает мне найти контакт с собою, доставить себе удовольствие.*
- *Обжорство — моя вторая натура, оно меня уже не покинет.*
- *В еде я обретаю защиту и покой.*
- *Я по-настоящему счастлива, только когда я ем.*
- *Еда прячет меня от трудностей и проблем.*
- *Если я перестану объедаться, я столкнусь с массой невыносимых проблем.*
- *Если я перестану объедаться, я буду чувствовать себя хуже и хуже, я не в состоянии выдержать такое и т.п.*

Перечень подобных мыслей может варьироваться и расширяться. Не ленись, сядь и запиши свой собственный или добавь к вышеизложенному свои пункты. Не только услышать и осознать свои мысли является основным шагом к их изменению, но и увидеть их «в лицо», аккуратно переложенными из хаотичных блужданий ментальной деятельности на все терпящую бумагу.

Итак, а теперь поразмышляем: к чему они ведут, эти мысли? Что дают в качестве компенсации? Чем подкупают? Что не пускают в твою жизнь?

- Ведут они к лени: снятию с себя ответственности решать и думать о других проблемах. Ведь гораздо проще заниматься только мыслями о весе и еде, оставаться там полностью с наказанием для себя или с выгодой. Однако это прекрасная ширма отгородиться от других проблем, своеобразная защита психики от действительности.

- В качестве компенсации дают ложное представление о наполняемости жизни: Я останусь с пустотой и отсутствием интереса в своей жизни, если перестану думать только о еде и компенсировать ею свою внутреннюю тревогу. Я не знаю, что буду делать со свободным временем без еды.

- Подкупают не менее ложной лестью о вседозволенности и безнаказанности поведения. Именно ложное представление об отсутствии самоконтроля дает право на любые действия. Но ни в чем нет волшебства: невозможно обманывать себя, откладывая «взять себя в руки» на потом, и самое интересное — что ты это знаешь.

- Именно эти мысли и стоят на страже защиты твоей психики от самостоятельных решений. Они исходят из соображений наименьшего сопротивления, дабы ты не заставила их работать на себя и потрудиться свою психику. Не пускают они свободу выбора, твою адекватную самооценку и умение контролировать мысли и поведение.

А теперь давай разберем все эти мысли «по косточкам», разложим по полочкам и посмотрим, насколько они правдивы, чтобы на 100% им верить и отдавать им управление твоим поведением и твоей жизнью вообще. Для этого ты хватаешь за хвост и тщательно коллекционируешь в течение некоторого времени все свои мысли на старте к еде, плотно прикрепляешь их к бумажному листу, как уже было описано выше, и начинаешь производить подробнейший анализ собранного материала.

Мысли об отсутствии самоконтроля и силы воли:	Самоанализ или вопросительный штурм:	Полученные данные или факты против переедания:
● У меня отсутствует чувство самоконтроля ● Я не могу сама себя остановить ● У меня нет силы воли (или больше нет) ● Мне с этим не справиться ● Я не в состоянии контролировать свое пищевое поведение и т.д.	● Во всех ли случаях оно отсутствует? ● Кто же меня останавливает в тех ситуациях, когда обжорство не реально? ● Во всех ли аспектах жизни ее нет сейчас и не было? ● Все ли 24 часа я верю в это? Насколько это правдиво? ● Что сказал бы близкий мне человек на подобное утверждение?	● Я не теряю контроля в присутствии других людей, я могу съесть немного и остановиться. ● С коллегами на работе я ем не больше других, значит, я не обжораюсь все 24 часа в сутки. ● В плане карьерного роста и финансового благополучия я способна выдержать многое и приложить максимум усилий к этому. ● Очень часто я замечаю, что могу контролировать свой жор, или, бывает, мне не хочется этим заниматься. ● Скорее всего, это утверждение — лишь основа моих чувств, которые оказывают влияние на мое поведение.

Итак, делая выводы из проделанной работы, я бы просила учитывать следующие аспекты неискренности движущих тобою мыслей.

Катастрофизация: заготовленная мыслеформа,

предсказание обреченности на неудачу, крах и неспособность что-либо изменить без рассмотрения других позитивных мыслей и решений. Вопрос себе: *а не делаю ли я из мухи слона?*

Одностороннее видение проблемы: все внимание сфокусировано только на отношениях с едой, с забыванием о других аспектах жизнедеятельности, оценки своих сил, способностей и возможностей. Вопрос себе: *а на все ли 100% я не верю в себя?*

Эмоциональное оправдание: пребывание во власти только своих эмоций, чувств и вера в то, что их проявления есть неоспоримый факт теперешнего состояния. Вопрос себе: *есть ли другие объяснения передания, кроме отсутствия самоконтроля?*

Двойной стандарт: иметь одну форму пищевого поведения для себя и другую — в присутствии людей, другими словами: «Дома на меня нападает смертельный жор, а на людях я как птичка клюю». Вопрос себе: *как бы я объяснила коллегам, что такой же нормальный прием пищи, как на работе, дома провоцирует невероятное обжорство?*

И вывод из этого получается самый немногословный: все мои мысли-страхи не являются правдой, по отношению ко мне в первую очередь, а значит, верить им на 100% нельзя, и тем более доверять им управление своим поведением. Сдаваясь на милость подобных мыслей, я верую в них, хотя они не подтверждаются реальными фактами. Мне проще отдалиться ложным мыслям, чем принять очевидные вещи, сводя к минимуму свои способности. Мне свой-

ственно преувеличивать факты, мыслить крайностями: «Все или ничего». Подробно проанализировать свои мысли-разрешения и мысли-утешения ты сможешь сама. Возможно, и выводы у тебя получатся гораздо интереснее моих. Действуй и укрепляйся в вере в себя!

Продолжая классификацию того материала, который движет нами, «как кто за руку ведет» на пути к обжорству, предлагаю еще два вида мыслей, способных провоцировать заедание очевидных фактов и уход в еду от проблем и трудностей.

Мысли на осознание выбора: «Если..., то...», «Да..., но...»

1. «Если я обжирюсь, то я дрянь» (*и от этого хочется нажраться еще больше*).

2. «Если я похудею, я буду счастливой и успешной» (*а сейчас я толстая, значит, не достойна ни счастья, ни успеха, значит, буду продолжать наказывать себя едой*).

3. «Если я буду оставаться обжорой, меня никто никогда не будет любить» (*значит, я не заслуживаю любви, и счастье для меня только в еде*).

4. «Если я съем пирожное, то все подумают, что я слабовольная» (*поэтому я избегаю любых сладостей, но, когда никто не видит, я этим объедаюсь*).

5. «Если я буду есть только овощи и фрукты, я буду себя хорошо чувствовать» (*и могу так продержаться не больше 3 дней!*).

6. «Если я не буду есть сладкое, все подумают,

что я очень сильная» (*мнение окружения для меня важнее своего собственного, но долго на восхищении других я не продержусь*).

7. «Если я смогу есть меньше, то я владею самоконтролем» (*ведь самоконтроль — это способность есть меньше*) и т.д.

Все эти мысли, как ты можешь проследить, содержат как положительную оценку твоего дальнейшего поведения, так и отрицательную. Это не значит, что думать о самоконтроле — это плохо. Или же съесть пирожное для полного человека — это смертельный грех. Все это не поддается суждениям с полярными знаками. Это лишь дает тебе право выбора и принятия собственных решений в своей жизни. Подобные мысли приносят сомнения, смятения, снижают самооценку. Но одновременно с этим они дают реальную картину представления, кто же все-таки является хозяином твоей судьбы.

Каждую из них можно рационально переосмыслить:

1. Еда не является основным мерилom человеческих качеств. Нужны более серьезные обоснования, чтобы считать себя «дрянью», безвольной или отвратительной в глазах других людей, если ты не выдержишь диет и голоданий.

2. Нет счастья там, «где-то потом, когда что-то случится». Счастье возможно здесь и сейчас, сию секунду — достаточно лишь оглянуться вокруг.

3. Банально, но любят действительно не за вес

и не за фигуру, а за многие другие качества, которые ты можешь сесть и записать для себя.

4. За то, что съедено, контролировать, осуждать или хвалить можешь себя только ты сама! Ведь вряд ли в выборе работы или мужа ты будешь слушать осуждение или похвалы окружающих.

5. В выборе диет и ограничений продуктов нужно исходить из реальности принятия данного образа жизни. Лучше честно себе сказать, что жить на траве могут только козлики, и искать более рациональные пути для себя.

6. Индивидуальность своего питания лучше всего сохранять без особой огласки и желания одобрения со стороны. Силу воли, терпение, выдержку можно проявлять по отношению к массе других вещей в жизни, но не по отношению к еде. Тут для себя каждый видит индивидуальный подход.

7. Критерий самоконтроля не в том, чтобы есть меньше, — он гораздо шире. Если ты не позволяешь ситуации владеть тобой, не находишь себе оправданий для обжорства — это тоже самоконтроль. Когда ты осознаешь право собственного выбора в питании, в отношении к себе и своей фигуре, в выборе реакций на стресс, в выборе способов поведения и даже в выборе более рациональных и полезных мыслей и чувств — это самоконтроль.

Мысли «Да..., но...» — это прекрасный материал для работы над собою

- *«Да, я хочу есть меньше, но мне кажется,*

что это трудно». Тут же хочу спросить: случались ли в жизни моменты, когда ты ела действительно мало и не замечала своей ущербности от этого? При каких обстоятельствах это было (возможно, в гостях, на деловой встрече)? Кто контролировал этот процесс? Что позволило остановиться от переедания? Было ли сожаление о том, что съедено мало? Был ли физический дискомфорт от этого? Если все-таки такие ситуации были и ты себя при этом легко и свободно чувствовала, то мысль уже на 100% не правдива, значит, ей не нужно доверять свое поведение.

● *«Да, я верю в возможность самоконтроля, но у меня есть страх, что это мне не под силу».* А теперь забудь про еду, диеты или, наоборот, достижения в похудении и т.д. Что в твоей жизни есть такое, за что ты можешь с гордостью сказать: «Да, я этого достигла собственными силами, невзирая на трудности, потому что шла к своей цели без страха и сомнений!» Ведь есть такое, правда? Припомни те мысли и установки, которые тогда владели тобой, и переложи их в программу для принятия самоконтроля в пищевом поведении. Лучше это делать в письменном виде, поработай для себя самостоятельно психотерапевтом.

● *«Да, я знаю, что можно измениться, но насколько сильно мое желание?»* Вот это самое основное и самое трудное. Иногда наши желания совсем не наши, а навеянные чьим-либо мнением: «Ты после родов так располнела, давай уже делай что-то, а то я теряю интерес к тебе» или: «Надо же, Нинка-то как

похудела, все просто с ума сходят, может, и мне попробовать?»

Когда дело касается принятия самоконтроля в своем пищевом поведении, это означает, что человека самого не устраивает тот образ питания, который ему стал доставлять проблемы. И процесс его изменения требует терпения, любви к себе и самостоятельности. Лишь только твое собственное желание даст силы не отчаиваться, верить в себя и продолжать искать шаг за шагом свои пути решения трудностей и преодоления проблем. Желание проявляется уже в том, чтобы начать хоть что-то делать для себя, не нужно за один раз пытаться изменить свой образ питания или мышления. Закодировать себя за один раз не получится — нужно осознавать целесообразность постоянной кропотливой работы. Учиться прислушиваться к себе, записывать свои мысли, планы, достижения, неудачи — это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Тогда ты точно будешь знать, что «Жора» без вызова не приходит и тем более не собирается тебе вредить. И его мифологическое существование не имеет правдивого обоснования.

СТРАХИ, СТРЕССЫ, НЕПРИЯТНОСТИ...

Так или иначе, но нас в жизни всегда окружали и окружают страхи, неприятности, проблемы, стрессы, которые так и тянет «заесть». Разнервничалась на работе — конечно, это стресс. Украла деньги — как тут не расстроиться? Бросил любимый? Дети не слушаются? Нечего надеть? И так далее и тому подобное. Причин для плохого настроения от недовольства жизнью до глубоких психологических травм, стрессовых состояний и депрессий — предостаточно. А еще больше мы можем их себе придумать и во всем богатстве нашей женской фантазии разрисовать всеми красками радуги.

Наши страхи влекут за собой всю череду огорчений, разочарований, неприятностей, плохого самочувствия и неверия в себя. Чего мы боимся?

Чтобы понять ход моих размышлений на эту тему, я схематично и коротко нарисовала основные эмоциональные переживания и физические состояния в виде двух векторов, каждый из которых имеет свое начало от негативного (минусового) значения и по мере изменения чувств и состояний движется к положительному значению (см. ниже). Чувства и состояния, описанные мною, весьма условны и немногочисленны. Ты всегда можешь составить подобную систему координат для себя в соответствии с твои-

ми ощущениями. Смысл состоит в том, что страх, как и стресс или же отчаяние, находятся на начальной, отправной точке по пути к вере. Вокруг нас неизвестность. Мы это знаем как факт, как данность (лишь немногие люди относятся к числу прорицателей, умеющих заглянуть во Вселенную). Нам это и не нужно. Нам нужно выявить, что такое этот внутренний страх и вера, в кого, во что? Что в НЕМ такого плохого и в НЕЙ такого хорошего?

Страх у нас возникает именно по причине неизвестности, мы хотим знать будущее и верить в него, надеясь, что оно непременно будет хорошим. Но так как мы его не знаем, то заранее начинаем опасаться неприятностей, которые могут с нами случиться. Мы подсознательно боимся увидеть себя в этом будущем больными, нищими, отчаявшимися, неуверенными в себе. Поэтому довольно распространенным способом самоистязания является умение взять и заранее подвергнуть сомнению приход прекрасного будущего. Или же сделать так: «Сейчас я лучше поболее, пострадаю, побоюсь — и отработаю себе задел для будущего, чтобы там не болеть и не страдать».

Если рассматривать эту шкалу как горизонтальный градусник, то по мере возрастания «температуры» прохождения определенных чувств и ощущений мы приходим к вере — вере в свое светлое будущее. А значит, мы больше верим в себя и в свои силы. Так есть ли смысл сомневаться и бояться будущего, если неизвестность все равно со всех сторон? А вот по какую сторону «градусника» жить и

воспринимать неприятности и неудачи в жизни — мы можем выбирать сами!

И посмотри, какая интересная картина получается, если ты преобразовала свой страх в веру перед будущим. Тут же относительно другого вертикального вектора по мере возрастания улучшается и физическое самочувствие, и здоровье укрепляется. А главное — ты просто начинаешь расти над собою! Через спокойствие и уравновешенность приходит интерес к жизни, ее законам. Улучшение самочувствия дает силы на поиск в развитии. Познание приносит мудрость и умиротворение. Уверенность в своем будущем дает наивысшую добродетель — самодисциплину. И наконец, когда ты обретаешь веру, ты обретаешь счастье, умение радоваться жизни и становишься самодостаточным человеком.

Так как наши страхи являются продуктом нашего же воображения, то, соответственно, для баланса можно придумать любые положительные события и эмоции, дающие наслаждение и уверенность в завтрашнем дне. Бывает, нет реальной опасности, а страх или стресс возникает. Откуда, спрашивается? Сами придумали. Можем точно так же обеспечить себе положительные эмоции, а не ждать, пока придет или не придет что-либо хорошее. Зачем ждать? Все хорошее можно создать здесь и сейчас! Поэтому прими эту схему как план — руководство к действию, простой математический алгоритм по перестройке своего состояния из стрессового по причине страха в состояние умиротворения и веры в будущее.

При этом как нельзя лучше помогает алгоритм

позитивного мышления. А именно: для любой ситуации, которая вызывает в жизни напряжение или недовольство, ты можешь найти позитивное значение и принять это как благо, а не наказание.

Непонятно? Ну тогда пример: тебя крайне раздражает и вызывает ряд неприятных ощущений новая секретарша у шефа. За которой тебе приходится не только всю работу доделывать, а еще и кофе гостям варить в ее отсутствие — уж очень любит покурить девочка. Но так как она *чья-то* дочка и спорить с руководством по поводу целесообразности занимаемого ею рабочего места — штука весьма неблагодарная, то варианты для рассмотрения предлагаю такие.

1. Ты можешь гордиться своею хваткой и умением быстро справляться не только со своей работой, но и с ее тоже. И с удовольствием продолжать работать за двоих.

2. Ты можешь смириться с этой ситуацией, успокаивая себя мыслью, что и сама когда-то начинала, что девочка еще научится и поднатореет, делиться с нею опытом, в конце концов.

3. Ты можешь обговорить свои обязанности с директором и не превышать лимит «дозволенного», даже если очень хочется все доделать за ней.

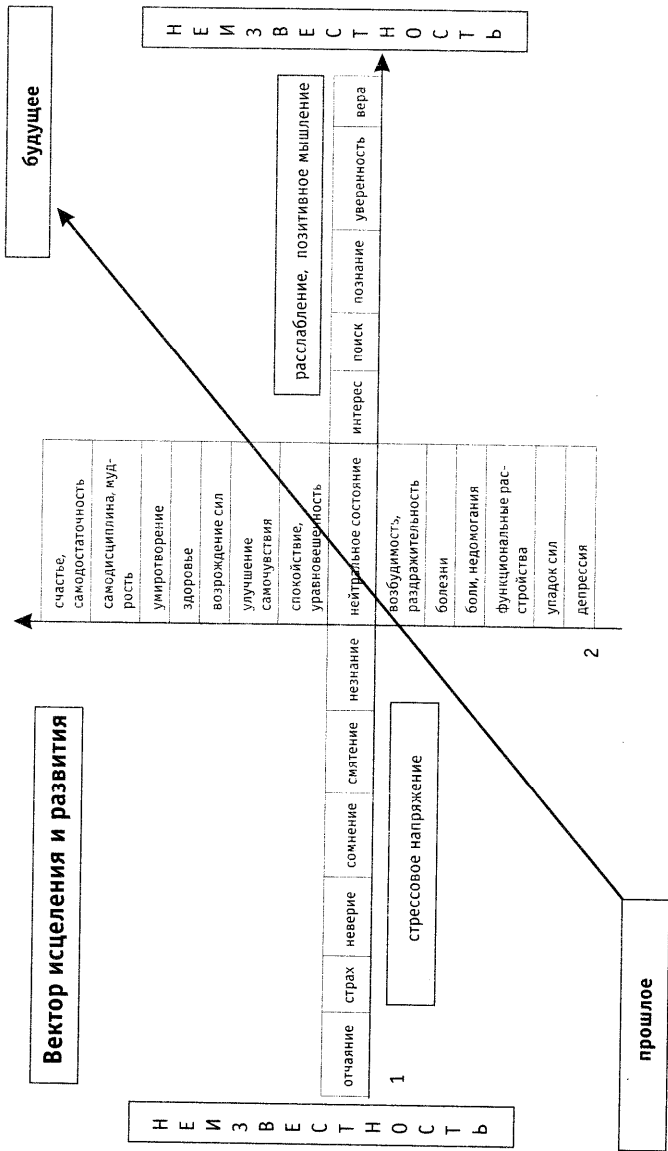
4. Ты можешь философски отнестись к вопросу, ведь все в этом мире временно и преходяще. Ты-то с твоим опытом можешь где угодно найти себе место, а вот бедная девочка вряд ли задержится в солидной фирме, не найдя себе «папика».

5. И, наконец, ты можешь просто поменять место

работы, веря в себя и не боясь за свое будущее, лишь бы стресса и напряжения не возникало.

Вообще любую ситуацию можно принять с любовью и выгодой для себя. Вот невымытая посуда на кухне, кого она раздражает? Тебя! Ты видишь уже чистую раковину и сияющие, ровно сложенные по местам тарелочки и стаканчики. Но страшной волной гнева и протеста возникает вопрос: «А почему бы, дорогой, тебе хоть раз не вымыть посуду?» Если его это тоже раздражает, то на твою простую просьбу он откликнется с радостью и вымоет ее обязательно, а если и нет — это надо тебе, так пойд и сделай, доставь себе приятное от чистоты кухни, от блеска бокалов. Кому ты сделала одолжение? Никому, ты удовлетворила свою потребность в чистой посуде. И не нужно заранее бояться ссоры в семье, самостоятельно ее провоцируя, дабы позже не обвинять мужа в очередном срыве. Вот и все.

И таких вещей в нашей жизни масса, многие из которых можно перевести в положительную сторону «градусника», а со многими просто смириться, то есть принять с миром (и даже там можно найти выгоду для себя)! Если уж совсем нельзя ни принять, ни понять, ни смириться, то таких ситуаций, явно тебя раздражающих, следует избегать и пытаться исключить из своей жизни. Да, это тоже работа, своего рода строительство своей же комфортной жизни и хорошего самочувствия. И только таким путем можно работать над своими страхами и не впадать в депрессии, «зажоры», «запой», «загулы» и прочие занятия. Главное — занять себя позитивной деятельностью.



О ЖЕНСТВЕННОСТИ И СЕКСУАЛЬНОСТИ

Я думаю, что не открою особого секрета, сказав, что все твои изыски по оттачиванию фигуры и неукротимого стремления к совершенству имеют одну цель — нравиться мужчинам. Это ради НЕГО ты должна быть лучше той Светки-худышки, к которой ОН ушел. Это ЕМУ ты должна доказать, какое сокровище и красавицу он променял на ту серую мымру! Ты всему миру докажешь, какая ты сильная и способная изменить себя! Ты должна быть в самом центре Вселенной! Ты должна нравиться и сводить с ума ВСЕХ!

Должна, должна, должна! Вот это самое слово, как заправская нагайка наездника, гнало тебя за неизвестными достижениями, пока ты, выбиваясь из сил, уже вслепую продолжаешь нестись галопом по неизвестным дорогам, по дремучим непроходимым лесам, ломая на пути себе руки-ноги, попадая под удары препятствий и разрывая себе все внутренности. Но ты несешься, ты уже не видишь цели, смысла, пути... Но ты продолжаешь лететь на бешеной скорости как заведенная, почти в предсмертной агонии, не помня себя и даже того, что заставило тебя пулей лететь неизвестно куда... А слабый проблеск сознания тусклыми фонариками на поворотах сигналист: «Зачем? Зачем?» Ты в силах остановиться, ты уже

это сделала и задумалась: «А куда это я лечу? А кому это надо? А теперь спасите, помогите мне, я уже не та, что раньше, я растеряла себя, разбросала по клочьям, развеяла по ветру!»

Ты можешь утверждать, что встала на путь изменения себя не ради кого-то, а ради себя, истинно из любви к себе и заботе о себе и своем внешнем виде. Но позволь спросить тебя: из этой же любви к себе ты травила себя слабительными, раздирала гортань пальцами, обжигала и раздирала пищевод и желудок огромными количествами еды, а потом насильовала его все вернуть обратно, и снова, и снова? Из каких заботливых побуждений о себе ты иссушила свое тело голодовками, потеряла сон и превратилась в истеричную особу, не способную думать ни о чем другом, как о лишних килограммах?

И так далее, сейчас уже не хочется вспоминать эти печальные истории. Они ведь уже уходят в Лету, верно? Наверное, тут что-то не так... Кто-то был нечестен сам с собою. То чувство любви к себе, о котором я уже писала, происходит из желания подать себя такой, какая ты есть. Безусловно, со всей необходимостью хорошо выглядеть, заботиться о себе, быть сексапильной, женственной, быть просто женщиной, которой быть совсем непросто (вот такой вот парадоксальный каламбурчик!)...

Сейчас я хочу поговорить с тобой именно о твоей женственности, индивидуальности, природной сексуальности, которая в тебе уже есть и за которой не надо гнаться.

Василина Веда, женский психолог, утверждает, что женщина — символ всего красивого на этой планете. Эта фраза кажется настолько банальной, что давно не привлекает к себе нашего внимания. Но она предлагает тебе ту же фразу произнести от первого лица единственного числа! Медленно, чувственно проговори мысленно: «Я — символ всего красивого на этой планете!» Еще разочек повтори! Не знаю, как тебе, а мне чертовски приятно это занятие. Возникает чувство, что именно Я являюсь эталоном красоты и именно на меня будут равняться миллионы, именно мое тело будет самым модным.

А какие у тебя эмоции и ощущения вызвал этот эксперимент? И если ты при этом насмешливо улыбнулась или раздраженно пожала плечами, то позволь спросить у тебя: почему? Разве ты не женщина? Разве красота не заложена в твои инстинкты? Почему ты не можешь позволить себе быть *самой собою, настоящей*? Это же природная потребность — *быть собой*! В погоне за мифом, за кем-то, кем ты не являешься, ты преступаешь эту естественную закономерность, и поэтому вырывается на волю неуправляемая стихия, дикая энергия, направленная на саморазрушение, но она-то и призывает тебя вернуться к себе самой.

И потом, а знаешь ли ты, что тощенькую фигуру мальчика-подростка придумали американские модельеры середины прошлого столетия, не отличавшиеся традиционной сексуальной ориентацией? Да, в качестве новизны эта штука убойно сработала и

захватила весь мир с полнейшей капитуляцией всех женщин перед всемирной индустрией навязанных рекламных брендов. В конце концов, это пахнет стремлением нравиться «голубым», а не нормальным мужчинам, которые ценят в женщине женщину. Мы вслепую бросились худеть и болеть, анорексия и булимия стали МОДНОЙ чумой нашего времени! Мы напрочь потеряли из виду, что же такое — ЖЕНСТВЕННОСТЬ!

Из энциклопедического словаря:

«*Женственность* — традиционно присущие женщинам качества: нежность, мягкость, изящество. Характеризует особенности психической структуры и эмоциональной сферы женщины, ее внешнюю привлекательность для мужчин».

Во как! Вот что привлекает в нас мужчин! А где, извините, мягкость и нежность в торчащих костях, в расслоившихся ногтях и выпадающих волосах? Что есть женская сексуальность? Это прежде всего грациозность (опять повторяюсь в сотый раз — это недостижимо со скелетом, обтянутым кожей!). Это мягкая, тающая лисья походка, это выступающая грудь, выпуклый животик и округлые ощутимые бедра. Путем рефлекса произвольного прогнозирования мужчина подсознательно чувствует, что его ребенку будет внутри этой женщины хорошо, уютно. Во-первых, он закрыт со всех сторон ее тканями и жирком, во-вторых, она женственна, значит, половозрелая, грудь приличная, значит, выкормит.

И слава богу, что в двадцать первом веке жен-

щины очнулись от гипноза все тех же голубоватых мэтров индустрии моды и снова хотят быть женщинами, стиль «унисекс» сменяется «гламуром» — возвращаются роскошь и индивидуальность. А что есть — индивидуальность? Это ты — настоящая женщина, которая осознает, как ей повезло — родиться женщиной, родиться именно такой, какая ты есть! Помни, что ты — символ всего красивого на этой планете!

История Романа

Я пережил булимию. Однажды я влюбился в Моду... Однажды я влюбился в себя...

Я студент 4-го курса факультета Истории Искусства... До поступления в университет признаков аддитивного пищевого поведения не наблюдалось: мог много есть, если хотелось, были случаи переедания, как и у многих людей. К полноте, в общем-то, не склонен... В период после поступления в университет начал задумываться о снижении своего веса — достижении «жилистости» собственного тела с ярко выраженным мышечным рельефом, как у мужчин-моделей, смотрящих на меня с глянцевого обложки журналов. Однажды я влюбился в Моду... она меня околдовала... я стал жертвовать собой... ради нее? Нет! Ради Себя...

Эгоист? Да, я им стал, если вам так угодно это называть, но я не могу назвать себя счаст-

ливым: принося жертвы своему зеркальному отражению, находящемуся во власти Моды, я жестоко истязал другую составляющую самого себя — самую реальную, любящую, данную мне Природой и, может быть, Богом... Ту самую, живущую...

Да, я усомнился в своей любви и привязанности к родным и близким; сколько плохих поступков я совершил по отношению к ним, сколько грубых слов было направлено в их адрес... А друзья, встречи и общение с которыми когда-то приносили столько счастья? Куда делось то желание поделиться с ними своими впечатлениями, помечтать о счастливом будущем, наконец, дать добрый совет? Наверное, именно так случается, когда большую часть своей жизненной энергии, своего сознания направляешь на «сотворение» «идеального Я», зыбко существующего в зазеркальном Царстве Госпожи Моды. Такой эгоизм сложно правильно понять в контексте обыденного сознания, в своем случае я столкнулся скорее не с гипертрофированной любовью к СЕБЕ САМОМУ, а с нездоровой влюбленностью в СЕБЯ-ДРУГОГО — себя-мечту....

В жизни мы встречаемся с такими явлениями, которые нам на первый взгляд кажутся абсолютно безобидными, мало того, они часто изначально вызывают у нас восторг и эмоциональный подъем, ощущение «начала новой жизни». Городская среда с ее рекламно-рыночной составляющей лелеет эти явления, бесперебой-

но обеспечивая их материалом собственного воспроизведения — человеческими жертвами городских обитателей, однажды потерявших чувство самоудовлетворения от несоответствия образам, предлагаемым нам массовой культурой на экранах телевизоров и глянцевых страницах модных журналов.

Навязывая людям потребности и идеалы, город становится тем местом, где функционирует особая система ориентиров, «успешное» существование в которой требует соответствующего «проводника», способного обеспечить затерявшегося в «урбанистическом лабиринте» человека сводом норм и правил, обещающих «счастливую и красивую жизнь»... Одним из таких проводников становится Госпожа Мода, которая, как всем известно, всегда «требует жертв». У нее даже есть свои «жрецы-палачи»: изящные туфельки, которые вам до крови растирают ноги, хирурги-специалисты по пластическим операциям, которые разрезают ваше тело, придавая ему «должный» вид... Наконец, это ДИЕТЫ — на мой взгляд, самые хитрые, коварные и жестокие «слуги» Моды....

В качестве жертвы Мода выбрала и меня, а я с каких-то пор потерял голову от ее обаяния и «красоты» и готов был жертвовать. Но об этом позже — сейчас же хочу вам рассказать о тех «семенах» пищевой аддикции, которые были посеяны еще во время моего взросления, воспитания, полового созревания.

Воспитывался я в приличной семье: своих родителей считаю невероятно талантливыми людьми, посвятившими свои силы, достижения и жизненную энергию мне и сестре. Однако не могу похвастаться крепким здоровьем: с самого раннего детства проявилась сильная аллергия на некоторые пищевые продукты, что выразилось в постоянном строгом контроле моих родителей над моим пищевым рационом: из него были исключены морепродукты, мед, яйца — всех аллергенов я не буду перечислять, думаю, что вы уже догадались, к чему я веду, — вот оно, это самое первое ограничение в еде — своеобразная «продиета». Съев как-то раз кусочек яйца (тогда мне было около 5 лет), я столкнулся с таким явлением, как отек Квинке (это когда организм активно реагирует воспалением тканей на инородный белок, поступивший вместе с пищей), — так я впервые был наказан за кусочек еды... Не напоминает ли вам это ситуацию, когда вы съедаете то, что ЯКОБЫ нельзя по «диете», а потом получаете наказание в виде угрызений совести, депрессии, ненависти к себе и т. д.? Я надеюсь, что вы уже ухватились за нить моих рассуждений и поняли, что я веду речь о первом «семени» неадекватного отношения к еде.

Если размышлять в категориях, близких учению Зигмунда Фрейда, то в контексте вышенаписанного можно говорить о таком явлении, как интроекция (проникновения извне) запрета в составляющую человеческого психологи-

ческого «Я», а именно в сферу «Сверх-Я» (которую не без основания приравнивают к человеческой Культуре).

Здесь я апеллирую к известному Эдипову комплексу (в его первоначальной трактовке), смысл которого можно изложить следующим образом: ребенок испытывает сексуальное влечение к своей матери, что, в свою очередь, ставит его в положение соперника Отцу, которого он впоследствии убивает с умыслом занять его место, но дальнейшее чувство Вины за совершенное убийство оформляется в созревающем сознании в виде так называемого Табу, запрета, закладывающего первый камень в структуре ранее упомянутого «Сверх-Я» детской психики. Культура (или «Сверх-Я») в данном случае — это что-то вроде обуздания своих диких, животных порывов, среди которых — желание слиться с матерью.

А теперь заменим использованные здесь замысловатые понятия другими — более близкими ситуациям повседневной жизни булимика и анорексика: итак, вместо Эдипа-ребенка — каждого из нас сексуальное влечение можно переименовать в инстинкт удовлетворения голода, Отец — это тот Образ «Я», к которому вы стремитесь — именно он встает между вами и естественным желанием насытиться ПИЩЕЙ, в свою очередь, как вы уже догадались, отсылающей нас к образу МАТЕРИ (не случайно среди некоторых булимиков мы встречаем недолюбленных детей, у которых подсознательно

пища

ассоциируется с материнской любовью!!! Знакомо чувство? Домашний очаг, мама готовит еду... Ты приходишь домой с улицы, где ты сегодня встретился в очередной раз с жестокостью, насилием, несправедливостью... И вдруг ты чувствуешь теплый запах печеных пирожков — образы враждебного и опасного города начинают таять, и теплота материнской заботы, заключенная в этом запахе, снова делает тебя защищенным и умиротворенным... как в материнской утробе).

Психологический сценарий здесь будет таков: Ты «плюешь» на эти диеты и временно «убиваешь» свой Образ-Мечту (как Эдип убивает Отца) и начинаешь «жрать» (здесь, я думаю, вы догадываетесь о фрейдовской параллели...), после чего чувствуешь ненависть к себе и навязчивое чувство вины за съеденное (у Фрейда — за убийство собственного Отца и инцест). Ты говоришь себе, что больше «не прикоснешься к еде», и это трансформируется твоим сознанием в своеобразный запрет на прием пищи — булимик и анорексик назовет это самоконтролем, самодетерминацией. Сопоставив, таким образом, ситуации «обжорства» из нашей с вами повседневной жизни и сюжета, разработанного Фрейдом, я пришел к выводу, что разница между двумя случаями заключается в том, что ребенок в дальнейшем может удовлетворить свой «сексуальный голод» с кем-то другим, тем самым подавляя в себе влечение к матери, в то время как пищевой голод

булимика и анорексика не может быть нормально удовлетворен, так как прием любой пищи сопровождается страхом, что в свою очередь приводит к периодическому «изнасилованию холодильника». А потом — снова чувство вины — рвота — запрет-Табу — голод — «жор» и т.д. — формируется особый образ жизни...

Я понимаю, что вышеизложенные догадки имеют довольно много противоречий и что здесь есть поводы для критики — например, многие зададутся вопросом, как можно соотносить убийство собственного Отца и слияние с матерью с психологией девушек, которые, однако, по статистике более склонны к «изнасилованию холодильника»? Действительно, сложно представить женское существо в ситуации влечения к собственной матери, но ведь возможно!!!

Кто знает, может, это влечение было подавлено той самой культурой в процессе исторического развития, и сейчас мы не сталкиваемся с подобной ситуацией в жизни, но это же не дает нам право отрицать подсознательную «ностальгию» любого человека по своему первому дому — материнской утробе?..

РОДНЫЕ И БЛИЗКИЕ, ЭТА ГЛАВА ДЛЯ ВАС!

- Вы заметили повышенную раздражительность и скрытность вашей дочери?
- Вас беспокоит ее болезненный и унылый вид?
- Она становится на весы по несколько раз в день?
- Отказывается от еды, устраивает голодные, разгрузочные дни, усиленно занимается спортом, запрещает покупать в дом сладости и многое другое?
- Жалуется на запоры и при этом принимает огромные количества слабительных?
- Или же, наоборот, вас ошеломляюще удивляет слишком быстрый расход продуктовых запасов?
- Откуда у нее такой аппетит, и при этом она все же худеет?
- Вы все-таки заметили, что она, обедаясь, бежит в туалет...

Этот перечень вопросов можно продолжать — он для тех, кто еще не знает, что происходит с вашей дочерью (женой, подругой, сестрой). Если вы находитесь в недоумении и ваша дочь по-прежнему не хочет вам объяснить ситуацию или не может из-за чувства стыда, страха, опасения, что вы можете не понять, — то эта глава для вас. Как сигнал к дейст-

вию, как помощник в сложной системе взаимоотношений в семье, где есть такая проблема, как нервная анорексия и булимия.

То, что вы наблюдаете N-ный период времени, или, лучше сказать, то, что открыто вашему глазу, — это лишь малая толика всей проблемы вышеупомянутых нарушений пищевого поведения. Всего того ужасного и ошеломляющего мира для человека непосвященного, в котором живет сейчас ваша дочь (жена). Если у вас довольно-таки дружественные, теплые семейные взаимоотношения, то она, вероятно, уже просила у вас поддержки и помощи со слезами и раскаяниями, обвиняя себя во всем. Говорила, что не знает, что с ней происходит, что не может остановиться в еде, а потом непременно вызывает рвоту или пьет горстями слабительные и тает, тает на глазах, превращаясь в живое пособие по анатомии. А может случиться и так, что проблему знаете и замечаете вы, а она упорно ее отрицает и не хочет идти на откровенный разговор и пытаться решать вопрос о прохождении курса психотерапии.

Для начала я прошу вас не пугаться при слове *психотерапия*. Зачастую родственники просто пытаются повлиять на свое чадо — либо уговорами: «Ты и так похудела, куда дальше-то?», «Ты и так красавица, зачем себя так мучить?», либо попреками: «Прекрати переводить продукты на унитаз», «Это ты сама себя так распустила, что остановиться не можешь, — никакой силы воли!», «Я запрещаю тебе худеть и буду лично контролировать твоё питание» и т.д. и т.п.

Некоторые по незнанию заставляют насильно есть больную анорексией девочку. Другие же не дают булимичке денег на еду и тем самым даже не подозревают, какие муки вызывают своим вмешательством, насколько преграждают путь к доверию и лечению. Более профессиональный подход в решении этой проблемы содержится именно в прохождении психотерапии, что, однако, не несет с собой ярлык «шизофрения» и т.д. И вас все равно не перестает мучить вопрос: «ЗАЧЕМ же она продолжает это делать?» Для того чтобы вы не считали, что ваш любимый и близкий человечек не располагает некоторой силой воли контролировать свой аппетит и «на кой черт ей эти похудения?», и имели об этой проблеме несколько более глубокое представление, я опишу сначала научные определения и характер таких заболеваний, как нервная анорексия и булимия.

Булимия — нарушение пищевого поведения, характеризующееся в основном повторяющимися приступами обжорства, пищевыми «кутежами». Чтобы избежать ожирения, большинство больных булимией по окончании «кутежей» прибегает к тому или иному способу очищения желудка, искусственно вызывая у себя рвоту или принимая слабительные и мочегонные средства. Другие используют чрезмерные физические нагрузки или периодическое голодание. Как и страдающие нервной анорексией (очень близким заболеванием), большинство больных булимией — молодые женщины, обычно от старшего подросткового возраста до 30 с небольшим лет (хотя эти данные весьма условные).

Анорексия нервная — заболевание, характеризующееся потерей веса, чрезмерным страхом полноты, искаженным представлением о своем внешнем виде и глубокими обменными и гормональными нарушениями. Возможны также утрата аппетита, прекращение менструаций, повышенная физическая активность, а иногда и усиление аппетита с искусственно вызываемой после еды рвотой, излишняя озабоченность пищей и ее приготовлением, приступы обжорства и стремление к похуданию. Больные зачастую упорно отрицают наличие у себя каких-либо связанных с приемом пищи нарушений. Нервная анорексия встречается главным образом у девочек-подростков.

Отечественные психиатры считают, что нервная анорексия и нервная булимия — это не два разных варианта, а стадии одного заболевания, при котором самоограничение в еде может перейти в булимию либо нервная анорексия и нервная булимия сосуществуют. Больные какое-то время ограничивают себя в еде, но затем не выдерживают голодания и не могут удержаться от поглощения больших количеств пищи — с течением времени развивается булимия. Хотя пациенты добиваются искусственной эвакуации пищи после эпизодов переедания, далеко не всем из них удается достичь желаемого эффекта — похудения. В одних случаях масса тела постепенно возрастает, что побуждает пациентов вновь энергично изыскивать средства для «борьбы с полнотой», в некоторых других — пациентам удается сохранять стабильный вес продолжительный срок.

Со временем гиперфагия с последующей искусственной рвотой может приобретать характер навязчивости, причем сам процесс еды доставляет удовольствие. Наряду с этим возможны депрессия и реже — эйфория.

Я думаю, по вышеприведенным научным определениям и характерным признакам заболеваний вы уже можете определиться с тем, что проблема есть и с ней надо что-то делать.

Первое, от чего хочется вас предостеречь, дорогие родители, так это от поспешных выводов — либо поверхностных, либо трагических. А также от обвинений вашей дочери в увлечениях диетами, стремлении к похудению, обвинений ее подруг, которые надоумили, или же ее парня, который от нее ушел к другой девушке. Никого обвинять не стоит, у булимии, безусловно, есть свои причины, но они настолько скрыты от нашего ока, что выявить их сможет только психотерапевт. Причем будьте готовы принять и тот факт, что и ваша доля участия в сложившейся ситуации есть, возможно, даже проблема тянется из глубокого детства. Сами того не осознавая, родители, конечно же, только из лучших побуждений нередко навязывают свои не совсем правильные сценарии жизни своим детям. Тут вряд ли подойдут какие-либо обобщения, но это может быть и излишняя опека, и излишний контроль, и активное вмешательство в жизнь вашего ребенка, и, наоборот, супердоверие и вера в самостоятельность вашего чада.

Ваша задача сейчас — обустроить жизнь и быт своей дочери таким образом, чтобы ей хотелось об-

ратиться к вам за советом, за помощью, хотелось вам доверять. А для этого, как известно, требуется только искренняя любовь и принятие ее такой, какая она есть, без обвинений и несерьезности восприятия.

Приготовьтесь к работе над собой в первую очередь, а здоровье вашей дочери доверьте профессионалам (действительно, контроль или увещевания тут малоэффективны). Безусловно, всей правды о том, сколько денег на продукты она тратит, чтобы тут же отнести их в унитаз, или сколько денег она тратит на слабительные, где и в каких количествах поглощается пища (скорее всего, за семейным обедом она старается «вести себя прилично»), почему после праздников или вечеринок с застольями она пропадает в туалете, — вам, может быть, и не расскажут. Но и не надо требовать — насильно мил не будешь. Пусть эта информация останется для специалиста. Вашему взору достаточно предоставлено информации и страданий, не мучайте излишними допросами. Все, в чем нуждается сейчас ваша дочь, — это в поддержке, в моральной поддержке и понимании.

Я не имею в виду, конечно же: «Давай-ка, дружок, я куплю тебе три банки красной икры, пару кило салами, копченых курей, швейцарского сыра, трюфелей, рябчиков, ананасов — раз уж так случилось, то пируй вволю, раз уж потребность такая!» Впадать в крайности и предпринимать какие-либо отчаянные шаги, дабы резко улучшить ЕЕ настроение и состояние, не требуется.

Я говорю сейчас о другом, о том единении вас с вашим ребенком (любимой девушкой, женой), кото-

рое делает вас заговорщиками, единомышленниками, «сообщающимися сосудами». Когда каждый готов помочь другому и, наоборот, причиняя вред себе, осознает его сокрушительную силу по отношению к другому. Только такой подход дает возможность вместе преодолеть проблему.

«Принимать людей, не осуждая и не используя, любить, не идеализируя, выражать подлинные чувства без стыда — это хорошо».

Не отдаляйтесь от своей дочери (жены, подруги), не оставляйте наедине с проблемой, которая неизвестно на какой шаг ее толкнет. И без чьего-либо осуждения она испытывает огромное, ни с чем не сравнимое гнетущее чувство стыда, вины, ненависти к себе. Разве такого отношения достоин тот человек, который вам дороже всех на свете?

Из жизненной истории: парень 19-летней девчонки, иссушившей себя голоданиями до 50 кг при росте 171 см, ультимативно заявляет ей, что если она не поправится до 56—57 кг, то они расстанутся. Как-то даже меру веса сам определил?! Как бы ни было ей психологически трудно, она все же сама (имеется в виду без помощи психотерапевта) справляется с этой задачей и набирает указанный вес. Но что творилось в ее голове за это время — не знает никто, однако любовь к молодому человеку превозмогла все, на нее-то она и уповала. Казалось бы, превосходный терапевтический эффект! Девочка могла заработать кучу проблем от истощения, а так она привела организм к жизни, и все стало нормально. «Нормально» — со стороны окружающих и ее же возлюблен-

ного. На самом же деле она ненавидела свой животик, округлившиеся бедра и продолжала мысленно видеть свои торчащие кости, доставляющие ей своим аскетизмом удовольствие.

Одновременно с увеличением объема пищи аппетит стал разгораться, и она поняла, что уже не может остановиться есть и поправляться, но вопрос о стройности фигуры был самым важным по всем жизненным показателям.

Со временем она стала вызывать рвоту и принимать в огромных количествах слабительные, чтобы не набирать вес больше 56 кг. Жизнь превратилась в ад, а ее тело в адскую машину, которая автоматически была настроена на поглощение огромных количеств еды и чистку изнутри. Помимо того что произошло падение самооценки, развилась невероятная зависимость от чьего-либо мнения, стали расти ненависть к себе, стыд и скрытность. Ведь не могла же она рассказать своему любимому, что начала есть немислимые количества продуктов и нести их тут же в туалет?! Все это она проделывала тайком, в его отсутствие.

Внешне ей трудно было сохранять непринужденность, хотелось поделиться горем со своим молодым человеком. Но, опасаясь непонимания с его стороны, а еще больше боясь потерять его, она молчала и обжиралась, молчала и вызывала рвоту, молчала и саморазрушалась и душой, и телом. Дело дошло до мыслей о самоубийстве.

История эта имеет продолжение — слава богу,

девочка жива-здоровая, но ей пришлось обратиться к психотерапевту, когда парень ее все-таки бросил, — просто нашел другую, так и не зная, что происходило с ней. И таких историй очень много.

Зачастую любящие мамы своим назиданием или игнорированием проблемы заводят свое чадо в такой тупик, что диву даешься: ну ведь есть специалисты, почему же вы к ним не обращаетесь? Если вы не можете понять проблему, то не спешите осуждать или заниматься самовнушением.

Первое, что вы должны предпринять, — это самостоятельно изучить суть данного заболевания и постараться объяснить необходимость обратиться к психотерапевту. Помогите своей девочке разобраться в себе — ее чувству стыда здесь не место. Уловок и хитростей для того, чтобы вас надурить, она найдет предостаточно, если между вами не будет доверия и взаимного понимания. Она может ссылаться на похудение и отсутствие аппетита из-за учебы или несчастной любви. Тайком выкидывать в мусор то, чем вы ее пичкаете, или же, наоборот, есть слишком много, а потом быстро исчезать в туалете, жалуясь на несварение или же «простое переедание» (тут надо обратить внимание на периодичность таких простых перееданий). Или же, мучая себя слабительными, объяснять их прием абсолютно никудышным кишечником. Тут стоит элементарно обследоваться у проктолога, гастроэнтеролога, если проблема только в этом, то нужно лечить, а если, помимо этого, все же существует психологическая проблема, тогда лечение проводится параллельно.

Вообще любая подростковая проблема идет от неуверенности в себе. То, что ваше чадо не было воспитано в любви к себе, не приучено принимать себя такой, какая есть (ведь какой-то фактор повлиял на то, что она так активно занялась самоизменением?), так это и ваш недосмотр, и недостатки воспитания тоже. Железный закон уверенного в себе человека могут воспитать только глубоко *любящие и уважающие* своего ребенка родители. Неуверенность в себе возникает, если с раннего детства мальчик или девочка подвергались слишком сильной критике, не были приняты родителями такими, какие они есть. В детстве мнение взрослых имеет подавляющее значение. Это истина в последней инстанции. И если ребенок чувствует, что за правду и искренние, свойственные ему поступки его могут наказать или отвернуться от него, он обязательно будет играть по чужим правилам и не сможет быть самим собой.

Впоследствии все окружающие люди и само общество становятся как бы «осуждающими родителями», мнению которых он должен соответствовать, чтобы ощущать себя состоявшимся, хорошим. Но! Каждый человек способен заработать только определенное количество денег, может быть до известного уровня красивым и т.п. Если кастрюлька вмещает литр — глупо пытаться влить в нее 3 литра и стыдиться, что такое количество не вмещается. Стыд и неуверенность возникают, когда крышка у этой кастрюльки начинает упорно «бормотать»: «Ну почему ты не можешь раздуться до величины бака для белья?» Отчего бормочет крышка, и что она вообще такое?

Теперь глупо пытаться найти и обвинить того, чье именно одобрение искала ваша Золушка или кто именно повлиял на ее неуверенность. Вполне возможно, что это и не ваше влияние, а какие-то другие факторы, — вы и сами можете честно разобраться в проблеме. Теперь это переросло в заболевание, принять которое нужно всем вам и найти выход из создавшейся ситуации. Что, как правило, должно только сблизить и укрепить отношения, если вы действительно хотите помочь. Если же вы удостоились чести и вам признались в том, когда это началось, чего хочется (а хочется более всего быть стройной!), как мучительно действует еда на психику и так далее, торжествуйте, вы — друг и хранитель тайны! Вам открыли самый интимный и аморальный (в общем понимании) секрет своей невыносимой жизни. Теперь ваш черед принять то, что вам доверили, и не навредить.

О том, что это:

1. «Вредно для здоровья».
2. «Не ищи легких путей, чтобы быть стройной» (имеются в виду слабительные и рвота).
3. «Не эстетично для девочки столько съесть за столом, а потом еще и над унитазом стоять!!! А если в общественном туалете?!! — Фу! Какой кошмар!»
4. «От голода люди в войну умирали» и т. д. — вы можете говорить или даже читать лекции, но толку не будет, поверьте моему опыту практика в этом вопросе. Не существует рациональных доводов и аргументаций для больной булимией, чтобы без пси-

хоанализа ЗАСТАВИТЬ или УГОВОРИТЬ ее «бросить это гадкое занятие». Вся штука в том, что полагаться на сознательный уровень вашей дочери не приходится, ведь «заноза» сидит в подсознательном.

И потом, на каких фактах и доказательствах будут строиться ваши уговоры? Подростковый мир не терпит «поверхностности», им на все нужны четкие и конкретные аргументы. Направить девчонок в нужное русло можно в плане чтения и осмысления действительно полезной и нужной литературы. Конечно же, очень трудно говорить с подростком, рвущимся душой и телом к идеалу 90—60—90. Но, как правило, девочки, попадающие на крючок нервной булимии, — далеко не дурочки, даже наоборот, они наделены гораздо большим интеллектом, способностями и желаниями, чем большинство их ровесниц! Поэтому вполне способны осознать, что творится в их организме в результате обезвоживаний от слабительных, недостатка веществ вследствие голоданий, разрушений стенок и слизистой желудка и пищевода от постоянного выброса кислоты и так далее.

Но чтобы они все это знали не на слух, а с предъявлением конкретного материала, вам придется запастись соответствующей литературой. И будьте уверены, что на слово они вам не поверят. Тем более не поверят, если беседы будут происходить в виде семейных разборок с принятием крутых мер, а занудливые нравоучения и надрывные родительские наставления вообще слушать никто не будет.

Еще позволю себе дать некоторые советы: уделяйте ей больше внимания, интересуйтесь ее жиз-

нию вообще, проводите совместно больше времени. Я думаю, сейчас вы задумались над вопросом: откуда в ней такое стремление к совершенству? Почему она так стремительно решила менять себя? И, соответственно, хочу спросить вас: «А как часто вы ее хвалили в детстве? Одобряли и поощряли ее выбор, поступки, уважали ли ее мнение? Вспомните, когда в последний раз вы ей говорили: «Я люблю тебя!» Насколько вообще доверительные отношения в семье? Сколько времени и внимания уделял своей дочери отец?»

Не секрет, что сексуальная уверенность, так же как обычно следующий за ней флирт, рождается дома, в кругу семьи. Она начинается, в частности, с отношений между дочерью и отцом. Существуют, разумеется, и другие факторы, но покажите мне красивую женщину, которой не хватает сексуальной уверенности, и я покажу вам девочку, чей отец постоянно отсутствовал, а когда бывал дома, то с полным безразличием относился к ее желанию пообщаться, продемонстрировать новый наряд или услышать комплимент в свой адрес перед походом на свидание?

Порой родители стесняются показать свои чувства, и даже трудно произнести в голос, без причины: «Я тебя люблю!» А вы попробуйте, это так просто, но так целительно, что сразу придает уверенности и даже окрыляет! Почему же мы боимся выражать свои чувства и от этого наживаем кучу бед, сами того не понимая? С детства мы приучены: «Съешь кашу — хорошая девочка, молодец!», «Уберешь игрушки — молодец, дам конфету!», «Закончишь четверть без

троек — поедим в Макдоналдс» и так далее. Мы с детства запрограммированы на достижения за лакомый кусочек, как дрессированные обезьянки. Нас хвалят только за достижения и послушание! Это есть любовь «при условии, если...», то есть условная любовь.

А где же она, настоящая любовь? Безусловная? А почему, скажите мне, ребенок не может быть любим ПРОСТО ТАК, только потому, что он есть?! Почему не говорить ему об этом постоянно, чтобы он знал о том, что любим безоценочно и безосновательно — ПРОСТО ТАК! Именно такая любовь дает человеку уверенность в себе.

И сейчас, когда вы столкнулись с такой проблемой в семье, как анорексия или булимия, сама жизнь хочет обратить ваше внимание на отношение к своему ребенку, да и к себе тоже. Ведь и вы так же были запрограммированы своими родителями — что поделаешь, генетика у нас национальная такая. Но нет ничего лучше — вовремя осознать свои недочеты в воспитании, в отношениях в семье и принять меры на их улучшение, чем находиться в неведении и продолжать уничтожать любовь методом: «Я ради тебя жизнь отдала, только ради тебя и старалась, а взамен черную неблагодарность получила!»

Никто никому ничего не должен.

Любовь — это чувство ПРОСТО ТАК!

Потому что есть, потому что люблю!

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Вот подошел момент расставания, и мне нужно что-то сказать напоследок...

Пока ты читала эту книгу, я была рядом, старалась вести тебя, отвечать на твои вопросы, поддерживать в тебе твое законное стремление жить лучше и быть лучше. И большей награды и признательности за мой труд, чем осознание того, что мой опыт, переложенный на бумагу, стал полезен и тебе, — мне не нужно.

Возможно, некоторые моменты остались абстрактными в силу определенных обобщений, рассчитанных на разных девчонок со своими нюансами в проблеме. Однако я искренне надеюсь, что на самые существенные твои возможные вопросы я дала вполне взвешенные ответы, к тому же они проверены на моей личной практике.

Главное, о чем я хотела поговорить с тобою, — это о твоей теперешней жизни. О том, как ты хочешь выглядеть и питаться, как ты хочешь относиться к себе и к людям, как вообще планируешь строить свою жизнь, какие изменения вносить на основании приобретенного опыта своей проблемы и извлечения пользы и уроков из нее.

Надеюсь, моя книга помогла тебе многое переосмыслить и принять собственные решения и новую тактику поведения, и не только пищевого. Теперь ты и сама можешь дать ответ на главный вопрос: «Так что же все-таки это такое, именно для тебя, — булимия? Обыкновенное обжорство, называемое че-

ловеческой слабостью? Злостный диагноз, который клеймит всю жизнь и от которого нет спасения, кроме пожизненного лечения и «степени инвалидности»? Или же это этап на пути к новой жизни, средство, открывающее глаза и на себя, и на весь мир вокруг?»

По-прежнему ли оно выглядит таким уж неприемлемым и негуманным, как ты его привыкла считать? Или же в нем есть свои рациональные зерна? Когда ставишь перед собою такие прямые вопросы и честно отвечаешь на них, приходит приятное осознание того, что все в твоих руках, как ни банально бы прозвучали эти слова из популярной попсовой песни. Только я бы лишь на одно местоимение меняла смысл этой строчки: «Послушай, все в твоих руках, даже Ты!» Конечно, все мы понимаем, что проживаем свою жизнь самостоятельно и в той или иной мере являемся сами хозяевами своей судьбы, все мы жаждем любви и уважения к себе и совершенно правильно считаем, что этого достойны.

Но вот когда приходят проблемы и болезни в жизнь, мы, как правило, задаемся одним вопросом: «За что?» За что мне эта булимия? За что мне язва, тахикардия, аллергия, панкреатит, сахарный диабет, лишения, мучения, травмы и так далее? Такие события отнимают чувствительность ко всему, парализуют тело и разум, заставляют остановиться на краю бездны и задуматься: а куда же я иду?

А если правильно поставить вопрос в такой ситуации и вместо привычного «За что?» поинтересоваться «Для чего?», тогда проблема приобретает иной спектр зрения и заставляет искать, думать, дей-

ствовать... И когда жизнь обращает нас к себе посредством болезней и неприятностей, мы начинаем переоценивать многие вещи. Главное — понять истинное собственное отношение к себе, своей внешности, поступкам, желаниям, образу жизни и так далее. Неприятие себя продуцирует заболевание или притягивает негативные события. Неприятие своей болезни усугубляет положение. Очень важно в таком круговороте разобраться в себе: что или кого ты отталкиваешь в себе, не принимая свое тело, допуская неверие в себя, слабость, лень, отчаяние? Где затерялась самая главная целительница душ и всех ран — любовь? Любовь к себе и ко всему миру?

На заре своего заболевания, в 18 лет, просто под наплывом настроения, я села и написала следующие строки, смысл и значение которых мне пришли гораздо позже, через несколько лет:

*Люблю встречать и быть в разлуке,
Боготворить и презирать,
А в час бессонницы от скуки
Углы шагами измерять.
Люблю я есть и голодать,
Рыдать от счастья и страдать;
В час одиночества порою
Люблю я приуныть в тиши,
Слезами сожаленья смою
Всю тяжесть с пагубной души.
Минуты шумного веселья
Люблю я так же, как печаль,
Обман дурманящего зелья
Уводит мои мысли вдаль...
Люблю лениться и пахать,
Люблю молчать и говорить,
Прощать, терпеть и психовать.*

*Ах как мне нравится любить!
Люблю детей за то, что дети,
Люблю мужчин — без них как быть?
И чтобы жить на этом свете,
Как надо все это любить?
Люблю я жизнь, ее течение,
Хотя порой так трудно плыть!
Приму от жизни все мученья,
Но смерть — не знаю, как любить...*

Если бы я тогда знала, какой путь мне предстоит, чтобы через любовь найти примирение и применение всех вышеперечисленных дуальностей. Биполярность в жизни нас окружает во всем и повсюду: это как закон маятника. Но во избежание проблем нужно не раскачиваться из стороны в сторону, а уметь примирять эти полярности и жить золотой серединой, причем жить настоящим моментом, не откладывая на потом, «когда похудею», или «когда куплю машину», или «когда напишу докторскую».

Бывают, конечно же, моменты, когда мы находимся на пределе страданий или же, наоборот, теряем голову от невероятных подъемов любви и счастья. Мы испытываем разные сильные эмоции — имеем право! Иначе было бы пресно жить. Но всегда из лихих взлетов судьбы мы возвращаемся в центр, в середину. И в нашей власти найти именно здесь свою точку удовлетворенности. В этом, как мне кажется, и состоит смысл счастья, само слово невероятно созвучно со словами «сейчас» и «участие». А ларчик просто открывался: живи здесь и сейчас и наслаждайся каждой прожитой минутой и собою в ней.

В человеке все создано для наслаждения, а не для истребления или постоянного переделывания. Принимай без оглядки наслаждение своей жизнью, своим выбором, своим телом, своим делом, окружением, родными людьми. Это все твое, и тебе решать, с любовью, заботой и благодарностью принимать все это или отторгать, вырывать из себя.

Ты не одна в своей проблеме. Все свои вопросы ты можешь задать мне. В моем лице ты найдешь и помощь профессионала, и поддержку друга.

Пиши: irina.kulchinska@mail.ru или irina@bulimiastop.ru

Звони: +38(050)619-53-84;

Isq: 367-183-419

Запись на индивидуальную терапию производится по этим же координатам.

Мой ресурс в Интернете (www.bulimiastop.ru) дает профессиональную информацию для девочек с булимией и анорексией. А также возможность общения на форуме. Это журнал для особенных, уникальных девушек. Сильных и ярких, какой являешься и ты. Ты тоже можешь оставлять свои статьи и истории в нашем журнале. Приходи — здесь поймут и поддержат!

Я с огромной любовью желаю тебе светлого счастья, радости от каждого глотка жизни, сияния красотой своего внутреннего состояния, вечной молодости и здоровья!

Верь в себя, ты самая лучшая и достойная всех тех благ и наслаждений, которые Вселенная хранит для тебя! Пользуйся, люби и будь любима!

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
О ней, обо мне и о тебе	7
Новая жизнь: с чего начнем?	22
Жить без зависимости, со знанием о зависимости	37
Об индивидуальном питании и отношениях с окружающими	52
Еда — это удовольствие	64
Торжества, вечеринки, праздники: обильное застолье	72
Спиртное и булимия: не опасен ли коктейльчик?	80
Антидепрессанты при булимии: за или против?	84
Я боюсь набрать вес!	91
Слабительные не помогут похудеть?!	108
Как помочь себе в период микрокризиса?	116
Раз «разок», два «разок» — и летишь без тормозов...	130
Самопомощь — это реально	135
Сама себе диетолог, психолог и друг	141
Счастье — это осознание роста	159
Принять булимию как саму себя?	175
Практическое руководство к действию	181
Непобедимый жор — это миф, правда, или нам так выгодно думать?	205
Страхи, стрессы, неприятности...	219
О женственности и сексуальности	225
Родные и близкие, эта глава для вас!	236
Вместо заключения	250

Ирина Кульчинская

БУЛИМИЯ. ЕДА ИЛИ ЖИЗНЬ

**Первое практическое руководство
по избавлению от пищевой зависимости**

Ответственный редактор *Н. Матушевская*

Художественный редактор *Н. Никонова*

Технический редактор *О. Куликова*

Компьютерная верстка *О. Шувалова*

Корректор *Е. Сырцова*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket»
Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Бидное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала

Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная,

д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1,

литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стач-

ки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург»,

ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым»,

ул. Киевская, д. 153. Тел./факс: (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 28.12.2007.

Формат 84x108 1/32. Гарнитура «Оффicina». Печать офсетная.

Бумага тип. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж 4000 экз. Заказ № 7222.

Отпечатано с предоставленных диапозитивов
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

БУЛИМИЯ ЕДА или ЖИЗНЬ



Привет! Меня зовут Ирина Кульчинская.

Я очень хорошо знаю, что такое булимия, я на своем опыте прошла все, о чем пишу в данной книге. Я сама побывала на самом дне, в аду тяжелейшей зависимости.

Именно благодаря булимии я полностью изменила свою жизнь, свои интересы, свою профессию и являюсь сейчас психологом, психосоматологом, позитивным психотерапевтом.

Я смогла избавиться от булимии и почувствовала в себе силы передавать свои знания и опыт другим — тем, кому необходимы моя помощь и поддержка.

Я занимаюсь лечением булимии с 2004 года, я — автор метода «Перепрограммирование булимии» и индивидуальных тренингов по самопомощи. За это время у меня прошли терапию сотни клиентов и еще больше получили курс консультаций он-лайн.

И я с уверенностью говорю всем: булимия излечима! И я знаю — как!

- Почему мы едим, едим, едим и не можем остановиться?
- Как справиться с приступами обжорства?
- Как сохранить стройную фигуру без экстремальных методов?



ISBN 978-5-699-25858-1



9 785699 258581 >