

Джиллиан Райли

Ешь меньше. Прекрати переедать.

Глава 1. Новый подход.

«Бог дал мне удачу, здоровье, голос, и неплохой ум. Но если бы я мог прожить жизнь заново, я бы изменил одно — я бы хотел уметь меньше есть.»

Лючиано Паваротти.

Мой подход к вопросам еды и похудения сильно отличается от всего, что вам встретится в книгах, журнальных статьях, и телевизионных передачах. Все эти подходы содержат нечто ценное и уникальное, но многие содержат похожие темы, так что я вас предупреждаю прямо сейчас, что я не буду их повторять. Дело не в том, что эти идеи не имеют ценности, а в том, что они не отвечают на мои вопросы. Может, они не отвечают и на ваши вопросы.

Давайте посмотрим на несколько главных тем в литературе по вопросу и мои мысли по их поводу.

- Избыточный вес не является проблемой здоровья, так что вам лучше полюбить свое тело таким, какое оно есть, и принять себя как полненькую красавицу. Я думаю, что любить себя — это хорошо, но также хорошо быть честным по поводу того, что переедание сильно влияет на состояние здоровья. Лучшее состояние здоровья достигается при индексе телесной массы в пределах 19-25. Когда этот индекс выше 25, сильно повышается риск заболеваний сердца, повышенного давления, диабета, и др. заболеваний. Эта книга покажет вам как добиться перемен, вместо того, чтоб подбадривать вас соглашаться жить с тем, что у вас имеется.

- Переедание — результат неумения обращаться с чувствами. Научись реагировать на свои подлинные чувства дельным способом и у тебя исчезнет потребность переедать. Хммм, проблемка здесь в том, что люди переедают не только когда они в расстроенных чувствах, но и когда они счастливы, во время веселых застолий, и т.д.. Многие люди, умеющие обращаться со своими чувствами, те кто прошли хороший курс психотерапии и сами психотерапевты, тоже переедают будь здоров. Несколько моих знакомых-обжор прекрасно умеют реагировать на свои чувства и несколько других моих знакомых никогда не переедают, и не прибегают к помощи наркотиков, алкоголя или сигарет, хотя совершенно не разбираются в своих запутанных чувствах. Это правда, что часто имеется связь между неприятными чувствами и неразумным поведением, сползанием в дурные привычки, но это ещё не вся правда.

- От диет поправляются. Прекрати сидеть на диетах и дай своему телу найти его естественный вес. Мы все знаем, что на диете долго не просидишь, и, как мы обсудим ниже, сидение на диетах обычно усугубляет проблемы с едой. Но что же делать? Вам нужен способ держать ваше переедание под контролем, которого вы могли бы придерживаться годами. В противном случае, даже если вы добьетесь вашего идеального веса, вы не будете способны его поддержать. Эта книга покажет вам что делать.

- Ешь только когда ты по настоящему голодна/голоден. Главная проблема тут в том, что большинство людей, особенно те, кто склонны переедать, испытывают большие трудности с нащупыванием уровня «настоящего голода». Один мой очень толстый клиент сказал мне недавно: «Я бы не распознал настоящий голод даже если бы он подпрыгнул и укусил меня за нос». Многим людям кажется, что они голодны ПОСЛЕ ужина. На самом деле, наш ум способен сфабриковать некоторое чувство голода практически в любое время суток. С другой стороны, также возможно жить без еды в течение долгого времени и совершенно не испытывать никакого физического ощущения голода. У меня так часто

бывает. Я не испытываю голода, хотя это и необъяснимо, учитывая, сколько времени прошло с последнего приема пищи и сколько я съела тогда. Еще одна трудность с голодом как сигналом к еде в том, что такая манера питаться причиняет неудобства. Допустим, вы сидите в ресторане с группой друзей и ждете, когда испытаете голод и жажду, пока все остальные уплетают за обе щеки и поднимают бокалы. Или вы пропускаете обед в обеденный перерыв, но затем испытываете голод час — два спустя, в самый разгар работы, когда вы не можете оторваться на еду. Ясно, что есть разумное зерно в том, чтоб есть когда вы голодны, но вам также нужны правила более гибкие и с которыми не ошибешься, притом такие, которые не противоречат вашему распорядку дня!

- Прекращай есть, когда ты насытилась. Если нащупать уровень настоящего голода трудно, то уверенно определить уровень удовлетворительного насыщения ещё труднее. Многие люди не испытывают наполненности в желудке по время еды; это чувство приходит полчаса спустя после того, как этот уровень был достигнут. Если вы склонны к перееданию, то полчаса спустя будет уже поздно, вы за полчаса съедите слишком много. К сожалению, сигналы нашего тела часто очень слабенькие и их трудно распознать. Даже когда вы их распознаете, не обращать на них внимания и продолжать трескать — очень легко.

- Жор и тяга по некоторым продуктам вызваны нарушением биохимического равновесия и недостаточностью питательных веществ в меню. Сторонники этой теории часто приводят пример страстного желания есть шоколад как сигнала о том, что тело испытывает дефицит магния. Эта теория очень популярна, но не является полным объяснением склонности к перееданию. Если я хочу шоколада, потому что мое тело нуждается в магнии, то почему у меня нет тяги наестся зелени, вроде капустной рассады, которая содержит гораздо больше магния, чем шоколад?

- Надо строго воздерживаться от употребления всех продуктов, которые вызывают у нас лавину обжорства или даже просто сползание в маленькое переедание. Согласно одному автору, который пропагандирует этот способ, воздержание включает все виды муки, сахара, шоколада, орехов, бананы, мед, хлеб, сухофрукты, алкоголь и кофеин, плюс многое другое из его списка из 50 наименований продуктов. Это правда, что многим людям некоторые продукты труднее есть в умеренных количествах чем другие. Но всю жизнь воздерживаться от такого огромного количества продуктов и блюд тяжело, нереалистично, и, главное, в этом совершенно нет необходимости. Метод управления количеством съедаемого будет более эффективен, если он вам нравится и вы согласны полагаться на него всю жизнь. Это метод также должен быть достаточно гибок, чтоб подходить вашим уникальным требованиям и вкусам, тогда вы от него не устанете.

- Переедание — это протест против ожиданий, которые возлагает на нас общество, о том, как женщина должна себя вести (например, есть как воробушек, при этом уметь коня на скаку остановить, и т.п.) и как она должна выглядеть. Стереотипы культуры и давление, которое они оказывают на женщин, лишь частично объясняют переедание. В современной Англии 1/8 мужчин и 1/6 женщин считаются толстыми (вес на 20 кг выше нормы). Т. е. разница между мужчинами и женщинами существует, но она невелика, и по крайней мере часть этой статистики объясняется склонностью женского тела откладывать жир быстрее, чем мужского тела. Правда, что образы тоненьких женщин смотрят на нас со страниц прессы и телевизионных экранов, но эти образы не управляют вашим поведением. Только вы способны управлять вашим поведением. Правда в том, что многим женщинам удается добиться долгосрочных перемен в их манере питаться, при этом культура в их стране не изменилась. ОНИ изменились. Многие люди страдающие зависимостью от еды или наркотиков стремятся найти что-то или кого-то, что можно обвинить в их трудностях, и легче всего обвинять вещи далекие от вас и которые не находятся под вашим контролем. Свобода и правда в том, что вы можете контролировать то, как вы едите, в любой культуре, в любой среде.

Управление умом.

Ну и каким же образом мне есть что сказать по этой хорошо избитой теме? Все просто,

я подхожу к вопросу переедания с новых позиций. Эта позиция рассматривает переедание как психологическую зависимость — аспект зависимости существующий в том, как мы думаем и видим вещи.

Я обучаю людей по вопросам зависимости с 1982 года. В основном, я сосредоточилась на том, чтоб помочь людям бросить курить, и я добилась исключительно высокого процента успеха, объясняя людям, что собой представляет психологическая зависимость и как с ней обращаться. Когда люди все это понимают, им не только оказывается легко бросить курить, но они и продолжают воздерживаться от курения годами.

Это — очень важная деталь, потому что многие курильщики по опыту знают, что они могут бросить курить, но они неизменно возвращаются к табаку некоторое время спустя, потому что они не уделили внимания психологической стороне их зависимости от табака. Иными словами, они не изменили того, как они думают про курение. Похожим образом, многие люди, склонные к перееданию, способны сидеть на диете некоторое время, но они потом возвращаются к старой привычке переесть, потому что они не изменили того, как они думают про еду.

Мои клиенты не просто бросают курить, многие из них оказываются приятно удивлены, что они при этом совершенно не поправляются в весе. Это происходит потому, что когда человек правильно избавляется от одной зависимости (от курения), ему не надо подменять её другой зависимостью (пристрастием к еде).

Для некоторых курильщиков курение не является проблемой как таковой. Они — не настоящие курильщики. Они — обжоры, и курят они только потому, что им не известен другой способ контролировать их чрезмерную тягу к еде. Им относительно легко бросить курить. В то же время, им трудно избавиться от их психологической зависимости от еды.

Я не только работаю с курильщиками, но и с людьми, которые хотят изменить их манеру питаться. Мои клиенты говорят мне, что им очень помогает называть их переедание зависимостью. Когда они начинают работать над проблемой зависимости, им становятся ясны аспекты переедания, ранее совершенно не попадавшие в их поле зрения; в результате, им удается добиться уровня самоконтроля, о котором им раньше и мечтать не приходилось.

Завершу эту главу поделившись о себе. Я ем, и я безусловно способна переесть. В результате, все, что я пишу по этой теме, было опробовано мною на собственной шкуре. Этот подход — единственное, чем я пользуюсь, и он полностью меня удовлетворяет.

Я считаю, что у меня исключительно счастливые взаимоотношения с едой. Мой вес колеблется очень мало и я ни в каком смысле не воюю с собой, ни в смысле борьбы за идеальные очертания моего тела, ни в смысле того, что я ем. Я прекрасно отдаю себе отчет в моем мышлении, когда оно подпитано зависимостью от еды, и я твердо верю, что эта ясность и помогает держать мое питание под контролем.

Эта книга поможет вам держать ваше переедание под контролем, не давать вашей зависимости от еды брать верх. Эта книга не посвящена вопросам правильного питания, на эту тему уже написано множество прекрасных книг. Эта книга не была написана специально для людей страдающих от анорексии или булимии, или для тех, кто страдает от навязчивой потребности заниматься спортом до посинения, хотя и этим людям было бы полезно прочитать эту книгу.

Эта книга для тех, кто страдает избытком веса. Либо маленького, либо большого избытка веса. А также она предназначена для тех, кто не может вырваться из заколдованного круга диет и набора веса вновь и вновь.

Эта книга для людей, испытывающих примерно такие же проблемы с едой, какие они у курильщиков или других наркоманов.

Если вам когда либо приходила в голову мысль, что у вас есть зависимость от еды, то эта книга для вас.

Свидетельство Дианы.

В течение последних 15 лет я испытывала постоянные трудности с тем, что есть, как есть, и сколько я вешу. Я перепробовала множество подходов: специалистов по питанию, группы поддержки, множество всяческих диет. Хотя некоторые из них были неплохи, нелегкое чувство борьбы с собой всякий раз когда речь шла о еде и моем питании оставалось.

Я решила прочитать книгу «Ешь Меньше» и принять участие в семинаре, потому что я знала о феноменальном успехе метода Джиллиан с курильщиками. Для меня пристрастие к еде создало такую же зависимость как и курение табака для курильщиков. Книга «Ешь Меньше» предлагает страдающим от переедания нечто уникальное и совершенно новое в области исцеления от этой зависимости.

Впервые в моей жизни я испытываю чувство свободы в присутствии еды, решая, что мне съесть. Я полагаюсь на набор полезных приемов и моя навязчивая озабоченность едой тает на глазах. Прием пищи стал естественным процессом, происходящим во время завтрака, обеда и ужина, мне не страшно того, сколько я съем, и я больше не сомневаюсь в своей способности остановиться и отодвинуть тарелку. Это чувство свободы — подарок, которому нет цены. Моя самооценка резко возросла, я чувствую что добиваюсь чего хочу в жизни, и я уверена в своих способностях.

СОВЕТ АВТОРА

— Мой главный совет в начале вашего пути — это не обсуждать эту методику походя с членами вашей семьи или с друзьями. Ваши взаимоотношения с едой — уникальны, личны, и они заслуживают защиты от чужих глаз. Перемены в этих взаимоотношениях тоже должны происходить внутри вас, как личный и хорошо защищенный от чужого любопытства или мнения процесс. Люди, которые вас окружают, могут сидеть с вами за одним столом, или даже готовить ваши обеды и ужины, но, в конечном итоге, от вас и только вас зависит, что попадет к вам в рот.

У вас может появиться желание объяснить то, чему вы научились из этой книги другим, чтоб помочь им с их проблемами в питании. Я категорически не рекомендую вам этого делать, так как вы скорее всего напоретесь на сопротивление и это может повредить вашему собственному прогрессу. Дайте людям знать о существовании этой книги, но не давите людям на психику, пусть сами решают, читать им книгу и менять ли им манеру взаимоотношений с едой или нет.

Мой совет держать ваш процесс высвобождения от зависимости в относительной тайне может показаться необычным. Если вы часто обсуждаете питание и вес с друзьями и домашними, то вам будет трудно следовать этому совету, и он может показаться странным. Тем не менее, следуйте ему. Это поможет вам применять рекомендуемые мною приемы высвобождения от зависимости с большей легкостью и по мере чтения книги вам станет ясно, почему это так.

Естественно, вы можете читать эту книгу самостоятельно, или организовать группу и обсуждать главы еженедельно. Или же вы можете обсуждать темы, рассмотренные в этой книге в вашем психотерапевтом или психологом. Такая специализированная поддержка полезна и необходима.

Глава 2. Контролируй твое питание, а не твой вес.

Люди СПОСОБНЫ измениться. ВСЕ на это способны. На самом же деле, мы все меняемся в процессе жизни, просто потому, что с нами происходят вещи, которые накладывают на нас отпечаток. Так что вопрос не в том, можем ли мы измениться, а в том, насколько пассивно мы этому процессу подвергаемся и насколько активно мы управляем процессом личных перемен, насколько активно мы решаем создать человека, каким мы по-настоящему хотим быть.

Важно знать 2 вещи про управление процессом личных перемен.

1) Личные перемены никогда не происходят внезапно, за секунду, и

2) эту работу никто за вас не сделает. Перемены занимают время и требуют усилий с вашей стороны. Сейчас, например, вы тратите время и усилия на чтение этой книги.

С другой стороны, когда речь идет о вашем весе — размерах и форме вашего тела — могло так случиться, что вы уже потратили значительное количество времени и усилий, чтоб добиться перемен, но вы к сожалению обнаружили, что перемены, на которые вы пошли (например, перемены в питании, диеты, перемены в уровне физической активности — ежедневные тренировки), либо не сработали, либо они сработали, но вы или результаты долго не продержались. Естественно, такая ситуация заставляет вас усомниться в вашей способности добиться долгосрочных перемен, к которым вы стремитесь.

Если методы, которыми вы пользовались, были той или иной формой диет, то по крайней мере знайте, что вы не одиноки в ваших расстроенных чувствах: согласно многим статистическим данным, подавляющее большинство людей, 95-98% всех, кто был на диете, полностью набирают потерянный вес. Может быть именно поэтому вы читаете эту книгу. Вы ищите другого способа.

Добро пожаловать! Вам предлагается совершенно другое решение вашей задачи. Эта книга — не про диеты. Эта книга — про настоящие, долгоживущие перемены. Идеи, с которыми я вас познакомлю, могут показаться вам трудноприемлемыми или не очень-то быстроприменимыми. Это не значит, что эти идеи — глупые, что они не работают, или что вы неспособны на них положиться. Это просто значит, что вам надо уделить этому время.

Согласитесь, у вас заняло много времени, чтоб стать такой, какая вы сейчас есть, так что разумно предположить, что эффективное изменение этого состояния тоже займет некоторое время и усилий. Конечно, вам может хотеться легкой, мгновенной дорожки, сиюминутного чуда, но насколько это в жизни возможно? Я надеюсь показать вам на страницах этой книги, что методы типа «дешево и сердито» — а именно, диеты, таблетки и чаи, волшебные приемы для похудения — в лучшем случае обходят настоящую проблему стороной, а на самом же деле, они её усугубляют!

ВАША ПРОБЛЕМА НЕ В ИЗЛИШКЕ ВЕСА

На самом же деле, вы можете даже совершенно не видеть, в чем заключается настоящая проблема. Скорей всего вам кажется что ваша проблема — то, что вы хотите изменить — это ваш избыточный вес. Задайте себе такой вопрос, «Если бы ваши размеры и вес были такими, какими вы их хотите иметь, и они оставались такими вечно, стали бы вы читать эту книгу?» Если ваш ответ был, «Конечно, НЕТ!», то вот вам пища для размышлений.

Представьте себе заядлого курильщика, который вам заявляет, «Я слишком сильно кашляю, что мне делать, чтоб прекратить этот вечный кашель?» Вы деликатно даете ему знать, что этот кашель вызван курением, но курильщик отвечает, «Да-да, я знаю, но мне очень нужен совет по хорошему лекарству от кашля». Представьте себе горького пьяницу, который вам слезно жалуется, «Мое вождение автомобиля ужасно, я постоянно попадаю в аварии. Куда мне пойти на курсы хорошего вождения автомобиля?» Вы советуете ему, «Пить вам, батенька, надо перестать, когда вы за рулем». Но алкаш продолжает пить, только при этом переходя на пользование городским автобусом.

Вам наверно известно, что курильщики и пьющие и на самом деле проходят через периоды, когда они видят их проблему таким вот способом. Такая манера думать называется в психологии «отрицанием фактов», а в юриспруденции — «отрицанием причастности», потому что люди отказываются признать реальную причину их трудностей. Разница между теми, кто страдает избытком веса, и наркоманами и алкоголиками в том, что когда наркоманы и алкоголики в конце концов признают, что у них на руках есть проблема, они обычно не ошибаются в природе и сущности этой проблемы. Курильщики принимают

решение бросить курить, а не пестовать их кашель. Пьяницы решают взять под контроль количество выпитого, а не их шоферское мастерство.

Когда же речь идет о еде, люди часто не делают этого шага или же не совершают его полностью. Люди, склонные к перееданию, задаются целью взять под контроль симптом — их вес. Их взгляды прикованы к последствию — а не к причине, которой является переедание.

Типичный «обжора» вам скажет, «Я вешу на 20 кг больше чем нужно, на меня не налезает никакие платья и я ненавижу вид своего тела в зеркале. Как мне похудеть?» Если им отвечают, «Вам надо меньше есть», они отвечают, «Ага, я знаю. Я запишусь на прием в клинику по похудению».

Обратите внимание! Ваш вес не является вашей проблемой. Это — следствие вашей проблемы. **Ваша проблема в том, что вы едите больше пищи, чем нужно вашему телу!** Не больше пищи, чем это нужно вашему соседу. Больше, чем вам это нужно. Не больше, чем вам надо было, когда вы были моложе или более активны физически. А больше, чем вашему телу требуется сейчас. Не больше, чем вам бы потребовалось, если бы у вас была другая наследственность и другой обмен веществ. А больше, чем вам нужно с вашей наследственностью и вашим обменом веществ. Вот почему у вас есть излишек веса.

Когда я говорю, что проблема заключается не в избыточном весе, а в еде, это может показаться вам игрой слов, но давайте подумаем об этом ещё немного, потому что это очень важное различие. Причина его важности в том, что чем больше вы привязаны к цели сбросить вес, тем труднее вам будет контролировать ваше переедание! (1)

Давайте разберемся, почему это происходит.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ФОКУСИРОВАНИЕ НА СБРОСЕ ВЕСА КАК ГЛАВНОЙ ЦЕЛИ.

- **СТИЛЬ ПИТАНИЯ ТИПА «ФЛЮГЕР»**, т.е. питание рывками, чередование сидения на диетах с периодами «отпусков, выходных, и обеденных перерывов от диет», с явным перееданием и набором веса. Когда единственное, что вас заботит, это сброс килограммов, имеет смысл сесть на диету. Но когда вы садитесь на диету, вы неизбежно с неё сойдете, рано или поздно. Диета может помочь вам сбросить вес, но это лишь недолговечное решение вечной проблемы: вашей склонности переедать. Когда единственное, что вас заботит, это сброс веса, ваша мотивация будет таять вместе с ушедшим жиром. Только когда вы заметите, что вас опять расперло, ваша мотивация к действию снова расцветет во всю силу. В этот момент вы оказываетесь в хорошо знакомом — и исключительно вредном для здоровья — порочном круге похудения и потолстения, который называется стилем питания «флюгер» или «описыванием кругов» при манипуляции весом.

- **ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ**. Когда единственное, что вас заботит, это сброс веса, вам легче выпустить из внимания питательную и эстетическую ценность принимаемой вам пищи. Вы можете недодавать вашему телу питательных веществ, в которых оно нуждается, и даже есть вещи, которые нанесут вам вред, но если похудение — ваш приоритет, то цели похудения повлияют на ваш выбор блюд и продуктов. Может так случиться, что вы откажетесь от риса и фасоли на ужин, потому что «от них поправляются», и перекусите песочным коржиком на сон грядущий, потому что он у вас — любимое (.. и кроме того, вы хорошо себя вели весь день, вы пропустили обед, и вы завтра с утра пораньше направитесь в спортзал, чтоб сжечь калории от коржика!)

- **НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ К ЕДЕ**. Когда единственное, что вас заботит, — это похудение, то вы испытываете чувство вины всякий раз когда вы едите, потому что любая еда содержит калории. После нескольких лет подсчета калорий ваш выбор чего поесть особенно сильно затрудняется, потому что, что бы вы не выбрали, оно будет казаться вам плохим выбором.

- **НЕЗДОРОВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА**. Когда единственное, что вас

заботит, — это сброс килограммов, ваши результаты могут быть труднодостижимыми или обманчивыми. Часто люди теряют мышечную массу в процессе похудения, что значит, что вы наносите вред вашему здоровью (сердце — тоже мышца, которая безвозвратно теряет массу в процессе похудения), и что избыток жира будет гораздо более вероятным в вашем будущем. С другой стороны, если вы едите с умом и умеренно активны, прирост мышечной массы может скомпенсировать и даже превзойти потерю жира. Это значит, что ваш вес может измениться мало по сравнению с вашим здоровьем и внешностью. Например, одна женщина, участвовавшая в изучении диетического продукта питания, сбросила примерно полкило веса, но похудела на 3 размера одежды. Она потеряла 4 кг (полведра!) жира и одновременно набрала 3.5кг мышечной массы. Она выглядела по другому, и, главное, изменение в пропорциях мышечной и жировой массы резко улучшило уровень её здоровья.

(2)

- **УВИЛИВАНИЕ ОТ РЕШЕНИЯ НАСТОЯЩЕЙ ПРОБЛЕМЫ.** Когда вы заботитесь только о сбросе килограммов, вы увиливаете от избавления от вашей нездоровой психологической зависимости от еды. На самом деле, вы же не испытываете зависимости от веса: вы не просыпаетесь по ночам «жирожадным», вы просыпаетесь «макароножадным», т.е. вы не испытываете бессонницы, потому что вам нестерпимо хочется добавить полкило жира на ваших боках, вы просыпаетесь, потому что слышите зов макарон. Когда вы заботитесь только о сбросе килограммов, совершенно понятно ваше желание избежать испытывания желания переест. Например, если вы испытываете желание переест по ночам, вы пытаетесь занять себя по вечерам рукоделием или чтением и не сидеть дома в одиночестве, подвергая себя риску нажраться. Это — опять таки недолговечное решение вечной проблемы, и когда змей зависимости поднимет его голову в вашем уме, вы наберете потерянный вес со страшной скоростью, потому что работа над вашей зависимостью никогда не была вашей целью. Вашей целью было сбросить вес.

- **ПЛОХАЯ МОТИВАЦИЯ.** Когда вы заботитесь только о сбросе килограммов, очень трудно поддерживать уровень хорошей мотивации, потому что несмотря на то, как прилично вы едите, у вас всегда будут дни, когда вы встанете не с той ноги и вам покажется, что вы толстая-претолстая. Неважно, является ли это восприятие реальным или воображаемым, в любом случае оно может сделать ваше чувство успеха очень быстротечным и недолгоживущим. Когда вы заботитесь только о сбросе килограммов, вы никогда не достигнете вашей цели, частично потому, что в этом деле нет пределов (у англичан есть поговорка «невозможно быть слишком богатым или слишком стройной»), частично — потому, что вам страшно, что вы не удержите результат. Это — очень хрупкое достижение. Самое главное, фокус на сбросе веса, позволяет вам не обращать внимания на вред, наносимый перееданием вашему физическому и психологическому здоровью, вашей жизненной силе и вашей самооценке — способами, не имеющими отношения к тому как вы выглядите. Мы разберемся с этим вопросом позже.

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО РАЗГЛЯДЕТЬ НАСТОЯЩИЙ ИСТОЧНИК ПРОБЛЕМ

Вам известна история про рыбу, которую попросили описать воду? Рыба ответила, «А что такое вода?» Совсем как эта рыба, мы плаваем в культурной среде, озабоченной внешностью, и мы настолько к этому привыкли, что мы просто не замечаем, насколько это все нас окружает. Совсем как эта рыба, которая воспринимает воду как нечто само собой разумеющееся, мы воспринимаем неправильную установку — что внешность важнее всего — безоговорочно.

Эта установка настолько обыденна, она — повсеместна. Например, когда я начала писать эту книгу, я сказала многим людям, что я пишу книгу про зависимость от еды. Все они, впоследствии упоминая мою книгу в разговоре, назвали её книгой про то, как похудеть. Одна моя подруга называет её книгой про ожирение! В то же время, никто из них не называет мою книгу про то, как бросить курить, книгой про увеличение объема легких!

Давайте замедлим шаг и разберемся в этом хитром вопросе. Со стороны, он может вам показаться простым, но вы вскоре заметите, что между пониманием вопроса и полным согласием с ним лежит целая пропасть.

Например, вам может показаться, что вы честно хотите избавиться от ваших трудностей с перееданием. Однако спросите себя, а не является ли это лишь средством для достижения некой другой вожаделенной цели? Спросите себя, насколько это связано с вашим желанием весить определенное количество килограммов и носить определенный размер одежды.

Вот ещё один пример. Одна женщина позвонила мне на прошлой неделе, чтоб договориться о встрече. Она чувствовала себя очень несчастной, ела не переставая, и была безумно обеспокоена её весом. Она была не совсем уверена куда обратиться, либо ко мне за помощью, либо записаться в группу весонаблюдателей, которая была ей ближе к дому. Со слезами в голосе, она воскликнула, «Одна моя подруга только что сбросила 13 кг с помощью весонаблюдателей! Это моя старинная подруга!» Женщина исключительно нервничала и было ясно, что больше всего её расстраивал подругин успех в похудении. Невозможно представить себе эту женщину взволнованной до такой же степени, восклицавшей с той же страстью, «Моя подруга стала есть меньше!!!» Тем не менее, именно это её подруга и сделала, пойдя к весонаблюдателям, стала есть меньше.

Моя разгневанная клиентка, как и многие другие, одержима заботой о последствиях, а не причине.

БЕРЕМ ПЕРЕЕДАНИЕ ПОД КОНТРОЛЬ

Конечно, некоторые люди отказываются от цели похудеть, но они не заменяют этой цели другими целями, связанными с их манерой питаться. Они просто машут рукой, и перестают вообще что либо делать в этой области их жизни. Может и у вас такое было, а может, вы боитесь, что с вами такое произойдет, если вы откажетесь от одержимого преследования цели похудеть, как вашей наиглавнейшей цели.

Единственное, что вам тут поможет, это понять, сколько блага и пользы вам принесет полный контроль над перееданием. Похудение — лишь один из призов за такую победу. Если вы страдаете от избытка веса, то в таком последствии нет ничего плохого. Тем не менее, для того, чтоб это произошло, вам надо рассматривать ваши размеры как нечто малосущественное по сравнению с целью взятия переедания под полный контроль. Такая задача требует перемены в вашем мышлении, смене приоритетов, перестройке иерархии ценностей.

Умелый контроль над перееданием, позволяет нам держать нашу психологическую зависимость от еды железной хваткой, в кулаке, играючи. Однако, на первый взгляд, слово «контроль» может напомнить вам об анорексии. Вы можете испугаться, что вы добьетесь такой степени контроля над процессом еды, что вы практически перестанете есть. Отнюдь, потребление слишком малого количества пищи — это такое же последствие отсутствия контроля над процессом еды, как и безудержное переедание. Люди, страдающие анорексией, боятся их зависимости от еды настолько сильно, что они ищут убежища в практически полном прекращении приема пищи. В конце концов, рекомендуют же полное воздержание наркоманам и алкоголикам! К сожалению, зависимость от еды полным воздержанием не излечить! Когда я говорю о «взятии вашего питания под контроль», я имею в виду высшую степень доброй заботы о вашем здоровье. (3)

Как вы увидите позже, множество разных причин срабатывают в унисон, создавая все вместе проблему переедания. Самая значительная из них — это принятие решения, что ваша внешность важнее для вас, чем ваше здоровье. Иными словами, вы соглашаетесь добиться потрясающей внешности любой ценой. Вы верите, что главное — совершенная фигура, а то, что вы будете неважно питаться, пока вы её добиваетесь, — маловажно. Анорексия и булимия являются экстремальными последствиями такой установки, но она всем нам

свойственна, в той или иной степени. Излишек веса практически повсеместно осуждается, порицается и высмеивается, и именно это явление подталкивает нас на стезю страстного и исключительного преследования цели похудения.

Похудение — универсальное последствие взятия переедания под контроль. Но когда мы озабочены нашей внешностью, физическим аспектом, мы уделяем меньше внимания последствиям зависимости и того во что она нам обходится эмоционально и духовно; утрата контроля в такой исключительно важной области жизни опустошает и выматывает. Также, многими тонкими и незаметными, исключительно упрочнившимися способами, мы не отдаем себе отчета в разрушениях, наносимых этой зависимостью нашему физическому здоровью.

Главное, что я пытаюсь до вас донести, это что пока вы переедаете, вы не живете вполне, не можете вполне самоосуществиться способами, не имеющими никакого отношения к вашим габаритам и форме вашего тела.

Конечно, если вы похожи на большинство наркоманов, то вам кажется, что вы вот сначала разберетесь с вашими жизненными вопросами, станете человеком, каким вы всегда мечтали стать (худенькой, успешной, влюбленной и любимой, и т.п. ...подставьте сюда ваши собственные желания и мечты), то вот ТОГДА вы будете способны контролировать ваше переедание. Это — поступать совсем по поговорке «вперед невода рыбу ловить» (делать вещи шиворот-навыворот). Процесс взятия переедания под контроль является путем, скорее всего, ЕДИНСТВЕННЫМ путем, который приведет вас к более уверенной в себе, умиротворенной, наисчастливейшей и более самоосуществившейся вам.

Я советую вам преследовать новую цель: взятие переедания под контроль, потому что это — главный источник вашего физического и психологического благосостояния. Тогда потеря лишнего веса станет для вас добавочным вознаграждением за труды.

ПОЧЕМУ СМЕНА ПРИОРИТЕТОВ ТАК НАСУЩНА

Наверное, вы сейчас начинаете задумываться, « Ну хорошо, а что значит взять переедание под контроль и как мне это сделать?» Чудесенько! Это — хорошие вопросы, и эта книга даст вам на них ответы. Главное, поймите, что они сильно отличаются от вопросов типа «А как мне похудеть?». Первый шаг в обучении контролю над перееданием в том, чтоб прекратить мучиться мыслями о том как похудеть.

Может быть, это слишком крутая перемена в мышлении для вас в настоящий момент. Если вы полностью озабочены желанием изменить вес и форму вашего тела, вам может показаться практически невозможным начать заботиться о вашей манере питаться. Однако, позвольте мне одно сравнение, оно поможет вам по-новому видеть вещи. Если вы отправляетесь в путешествие длиной 200 км в южном направлении, и вы слегка, совсем чуток заберете влево, что сделает ваше путешествие путешествием в слегка юго-восточном направлении, то 200 км спустя вы окажетесь в совершенно другом месте, совсем не в пункте вашего назначения. Начните это долгое путешествие (а оно и есть путешествие длиной в жизнь, ибо вы будете иметь дело с самой разнообразной пищей всю жизнь) с того, чтоб признать, что **ваша самая лучшая цель — это достичь контроля над перееданием.**

Похудение как главная цель страдает принципиальным изъяном. Оно адресует следствие, а не причину вашей проблемы, и, при этом, лишь одно из множества последствий. Лишний вес — это самое бросающееся в глаза, самое очевидное последствие зависимости от еды, но я бы вам хотела намекнуть загодя, что оно — не самое главное из всех, не самое важное.

Умение держать ваше питание под контролем приведет к гораздо более значительным последствиям и повлияет на вашу жизнь путями, которые вам сейчас трудно предвидеть. Если вы продолжите подпитывать главным образом ваше желание похудеть, то вы можете пропустить уникальную возможность по достоинству оценить эти последствия. Если потерянные килограммы — это все что вас заботит, то вы недооцените другие,

по-настоящему обогащающие вашу жизнь, блага и выгоды свободы от психологической зависимости. Мы уделим больше внимания этому вопросу в последующих двух главах.

СВИДЕТЕЛЬСТВО ТЮЛЛИИ

Мои проблемы с едой начались примерно 15 лет назад. Я обратилась за помощью, но поскольку я не страдала от ожирения, анорексии или булимии, мне никто не мог помочь.

Я продолжала питаться всякой дрянью, несмотря на то, что испытывала множество симптомов неважного здоровья: неприятные перепады настроения, предменструальный синдром, отеки, усталость, частые приступы тошноты и вздутый живот. Я хотела перемен, но мне казалось, что мне никогда их не добиться. Кроме того, большую часть времени я отказывалась признать самой себе, что у меня есть проблема с питанием, тот факт, что у меня не было проблем с лишним весом, усугублял и замаскировывал ситуацию.

После того, как я сумела признать, что испытываю болезненную психологическую зависимость от еды сомнительного качества, начался целый процесс глубоких перемен. Я вовлеклась в процесс самооткрытия, который пошел неизмеримо дальше физических последствий переедания.

В начале, я сильно сопротивлялась переменам, но чем больше я практиковала метод Райли, тем легче мне они давались и тем раскрепощеннее и непринужденнее я чувствовала себя в обращении с самой собой.

СОВЕТЫ АВТОРА

— Вам придется сознательно потрудиться и приложить усилия, чтоб изменить цель с похудения на стремление контролировать ваше переедание. Всякий раз когда вы думаете о вашем весе, думайте

«Моя проблема — не вес, а еда»

И это будет правдой в том случае, если вы полненькая, если вы чересчур худенькая, или даже если вы совершенно нормального веса, как Тюллия.

Если вы исключительно озабочены вашим весом, вам может показаться неестественным думать о проблеме как связанной с «едой» а не с «весом». Это потребует значительных перемен в вашем мышлении. Продолжайте совершать усилия в этом направлении, пожалуйста, потому что в один прекрасный день вы совершите личный прорыв. Продолжайте просматривать эту книгу и замечайте каким образом перемены в расстановке акцентов обогащают вашу жизнь.

Кстати, когда я говорю о весе, я имею в виду и размеры и форму вашего тела. Размер, форма, вес, все они обозначают одну и ту же вещь — вашу внешность. Все они являются способами описать одно из последствий вашей проблемы, а не её причину, которой является переедание.

— Если у вас есть привычка взвешиваться, уберите весы с вашей дороги. За исключением по-настоящему серьезных причин для взвешивания, например, во время осмотра у врача, или для заполнения бланков страховки, взвешивайтесь лишь один-два раза в год, да и то будет много.

Когда вы взвешиваетесь с высокой частотой, вы пользуетесь весом как мерилom вашего успеха или провала. В этой книге я вам покажу как пользоваться иными критериями успеха, связанными с тем, насколько умело вы держите ваше питание под контролем. Для того, чтобы вам взять на вооружение новые критерии, вам надо отказаться от вашего старого критерия.

— Когда вы будете читать последующие главы книги, у вас может возникнуть вопрос, «Но как все это поможет мне похудеть?» Поменяйте вопрос на «Как это мне поможет взять под контроль мое питание?» и вы увидите ответ.

ССЫЛКИ

(1) Чем больше вы недовольны вашей фигурой, тем менее вероятно, что вы похудеете. Ученые обнаружили, что те, кто испытывают самое сильное недовольство своим телом, испытывают самые большие трудности в том, чтобы придерживаться диеты и программы физических упражнений. По данным исследования, проведенного на медицинском факультете Станфордского университета, опубликованного в сентябре 1998г..

(2) Диетический продукт, который опробовался в этот раз, был Сок с Плюсом (Juice Plus)

(3) Определение анорексии из книги Справочник по анорексии, автор Роджер Слэйд: «Постоянная и всепоглощающая, хотя и часто отрицаемая, озабоченность вначале потерей веса а затем её удержанием. Чтоб предупредить „утрату контроля“ — имеется в виду неспособность остановиться в процессе еды — больной анорексией человек стремится оставаться ненормально худым»

Глава 3. Не все то золото...

Каждый день вы принимаете решения связанные с пищей. Это может случиться в ресторане, когда вы выбираете что-то из меню, или в магазине, когда вы выбираете, что купить на сегодня к ужину. Или вы стоите на кухне, в раздумьях по поводу того, чем бы перекусить на сон грядущий. Каждый божий день вы принимаете решения по поводу того, что вам поесть, когда это поесть и сколько его съесть.

В некотором смысле этот процесс выбора труден для вас. Вы едите что-то и некоторое время спустя вы об этом сожалеете. Вы даёте слово не есть некоторых продуктов и блюд, и вы обнаруживаете, что не можете сдержать вашего слова. Вы придерживаетесь диеты в течение некоторого времени, но рано или поздно вы опять переедаете.

Мотивация тут («Почему я так поступаю?») исключительно важна: от неё зависит разница между успехом и провалом в любом предпринятом вами деле. Например, если бы я попросила у вас 100 долларов, вы бы хотели знать почему. Если бы я вам сказала, что за такие деньги я вам широко улыбнусь, вы наверное не дадите мне денег. Но если бы я вам предложила обменять сто долларов на красивейшее бриллиантовое кольцо, то у вас скорей всего появилось бы некоторое желание дать мне денег. В обоих случаях ваш поступок — дать мне 100 долларов — один и тот же. Но без сильной мотивации, вы можете и не совершить его.

Когда речь идет о ваших решениях по поводу еды («Почему я ем или не ем этого?»), то в самой сердцевине вашей мотивации лежит очень фундаментальный процесс: самооценка. По-простому говоря, самооценка — это ваше мнение о самой себе. Совершенно невозможно не иметь о себе никакого мнения, и даже если вы совершенно не уделяете времени мыслям на эту тему, ваше мнение о себе оказывает исключительно мощное влияние на вашу каждодневную жизнь. Совсем как мнение, которое у вас есть о другом человеке, влияет на каждую минуту вашего общения и поведения с этим человеком, так и мнение, которое у вас есть о себе влияет на ваше поведение и принимаемые решения.

Неважное мнение о себе значит что у вас бедная или низкая самооценка, что приводит к устойчивым чувствам беспокойства о будущем, чувствам неуверенности и вины, даже когда у вас нет совершенно никаких фактических оснований чтоб так себя чувствовать. Положительное мнение о себе значит высокую или богатую самооценку: веру в себя, непринужденность поступков и решений, и способность принимать собственные ошибки и недостатки, а также комплименты и успех.

Естественно, что люди стремятся чувствовать себя драгоценными и способными на многое, вместо того, чтоб чувствовать себя неполноценными и ни на что не способными, и поэтому мы стремимся поменять вещи в нашей жизни — например, садимся на диету, — чтоб чувствовать себя лучше по поводу самих себя, уважать и почитать себя хоть чуточку

побольше, восхищаться собой. Иначе говоря, мы идем на это, чтоб повысить нашу самооценку.

Однако, пытаясь чувствовать себя лучше по поводу самих себя, многие люди совершают фундаментальную ошибку: они пытаются поднять самооценку, стараясь заработать одобрение со стороны других людей. Мы пытаемся доказать нашу ценность другим людям, чтобы видеть себя более драгоценными в собственных глазах и чувствовать себя более полноценно в душе. И мы не просто полагаемся на этот прием раз в сто лет, о нет, он становится исключительно важной частью нашей жизни, нашей главной мотивацией на почти все наши поступки.

Одобрение со стороны других — это неплохо само по себе, но это не то место, где вам найти залежи повышенной самооценки. Не только это место — пусто, оно вам может понизить самооценку. Это происходит потому, что мы учимся ценить одобрение других настолько сильно, что наши глубоко личные достижения нам начинают казаться совершенно ничтожными и незначительными. Наше собственное одобрение нас самих перестает чего-либо стоить в наших собственных глазах, и мы перестаем уделять ему внимание. На самом же деле, сильная потребность угодить вкусам других людей (или по крайней мере избежать осуждения и отторжения с их стороны, что на самом деле — одно и то же) обычно сигнализирует о скудности вашей самооценки. В отсутствие неподдельно счастливой самооценки, мы лезем из кожи, чтоб доказать нашу ценность другим людям.

Мы можем стараться произвести впечатление на других количеством наших вещей или их размерами или качеством. Мы можем стараться добиться одобрения трудом до седьмого пота и от зари до зари, сверхдостижениями, исключительной заботливостью и лаской, и неиссякаемым потоком помощи другим. Ну и конечно многие из нас стараются заработать одобрение работая над своей внешностью, что неизбежно означает работу над нашим весом и фигурой. Желание иметь впечатляюще красивое тело может быть такой же попыткой поднять самооценку как и любой другой метод, к которому мы прибегаем, чтоб произвести неизгладимое впечатление на других людей.

Я подозреваю, что многие люди хотят похудеть **ГЛАВНЫМ** образом для того, чтоб заработать одобрение других людей. Это особенно относится к женщинам, ибо в нашей культуре это поощряется и подбадривается, но и для многих мужчин такая мотивация является основной.

Правда, что большинство людей считают стройные тела более приемлемыми, чем пухлые накопления жира на двух ножках. Проблема тут в том, что когда улучшение вашей внешности является вашей главной, а может быть и единственной мотивацией к улучшению стиля вашего питания, то вы придадите меньше значения глубоко личному источнику самооценки: вашему собственному мнению о себе, невзирая на мнения других. А когда речь идет о контроле над психологической зависимостью, глубоко личные источники самооценки снабжают человека гораздо более сильной и эффективной мотивацией, чем мнения других людей.

Это правда, что я обожаю когда люди восхищаются моей стройной фигурой. Но я также знаю, насколько опасна такая манера думать и видеть вещи. Она опасна, потому что она может отнести меня в сторону от моей подлинной самооценки и обеднить мои взаимоотношения с едой, так что я не поддерживаю такой мотивации, ни в себе ни в людях.

Неважно, считаем ли мы себя толстыми или нет, но наши внешность и обличье, и то, что люди могут о нас из-за них подумать, зачастую становятся **ЕДИНСТВЕННО** важными в наших глазах. Задайте себе нижеследующие вопросы:

- Сравниваете ли вы ваши габариты с тем, как выглядят другие люди?
- Чувствуете ли вы себя хорошо, когда обнаруживаете, что вы — самая худенькая особа среди других собравшихся вместе людей?
- Чувствуете ли вы себя плохо, если вы оказываетесь самой толстой особой в группе?
- Составляете ли вы себе мнение о женщине, учитывая насколько она полна или стройна?

- Что вы больше знаете про продукт — его калорийность или его питательную ценность?

- Приходила ли вам в голову такая мысль. «Если бы я была достаточно стройной, я бы чувствовала себя более уверенной и счастливой — Я БЫ ПРАВИЛАСЬ САМОЙ СЕБЕ БОЛЬШЕ?»

Это — иллюзия, на крючок которой попались очень многие, даже те, что оставил всякие попытки похудеть или исправиться. Мы в буквальном смысле купили эту идею и продолжаем вкладывать в нее суммы в виде расходов на продукты, которые обещают нам бесподобную стройность. Вот почему люди в буквальном смысле рискуют жизнью, сидя на таблетках и диетах, и съезжают в яму анорексии и булимии, все это в борьбе за чувство что они чего-то стоят в глазах других.

Помните, что «хорошо выглядеть» даст вам лишь иллюзию самооценки — и это — «приз отстающего» (премия, которую в шутку дают тому, кто последним пришел к финишу, набрал меньше всего очков и т.п.), неважно, выиграете вы этот приз или потеряете. Этот пункт очень важен, ибо он влияет на вашу каждодневную жизнь, прямо сейчас. По крайней мере, всякий раз, когда вы что-либо едите.

Поймите, что каждый раз, когда ваше решение съесть что-то или не съесть связано с вашим весом, вы думаете на основе ФАЛЬШИВОЙ самооценки. Например, вы думаете о том, чтоб съесть кусочек торта. Вам приходит в голову мысль, что от него поправляются. Вы решаете не брать в рот ни крошки. Это — пример мотивации (отказ от торта), основанной на вашем желании быть приемлемо красивой в глазах других людей.

С другой стороны, если вы думаете, что решение проблемы в том, чтоб сказать, «Я съем торт; плевать, что от него поправляются; мне не важно, как я выгляжу...», то вы все ещё продолжаете думать на основании того, как вы выглядите в глазах других людей!

Альтернативный подход заключается в том, чтоб думать на основании вашего собственного мнения о себе, но мы подробнее обсудим этот вопрос попозднее.

Когда ваш размер и фигура определяют ваш выбор в еде, ваша главная забота — это забота о мнениях и суждениях других людей по поводу вашей внешности и полноценности.

Даже если вам надо похудеть из соображений здоровья, есть шанс, что вас крепко заботит ваша внешность, и это — основная доминанта в вашей мотивации. Может быть, ваш врач СКАЗАЛ: «Сбросьте вес». Но вы УСЛЫШАЛИ «Вы неважно выглядите в этом костюме». И, скорее всего, ваш врач имел в виду «Вам надо контролировать ваше артериальное давление».

Вы можете сказать, «Но Я люблю, когда я стройненькая, я наслаждаюсь этим, МНЕ это нравится!» Ага, я знаю, мне тоже это нравится, но ваше желание стройности все-таки может быть больше связано с мнениями других людей о вас, чем вы отдаете себе отчет.

Обдумайте ваши ответы на эти вопросы:

- Когда вы поправляетесь, в какой момент вы чувствуете себя особенно погано? Когда вы думаете, что другим это станет заметно?

- Когда вы худеете, не хотите ли вы, чтоб другие заметили? Может быть вы даже указываете им на это, если они по собственной инициативе не отпускают комментарии по поводу вашей новой фигурки.

- Если бы вы чудом обрели идеальный вес в сию же минуту, не испытали бы вы чувство восторга, глядя на себя в зеркало? А разве не правда, что зеркало показывает нам то, как нас видят другие люди?

Вес настолько подчеркивается в нашей культуре, что невозможно не подвергнуться влиянию этой идеи. В кино самые тоненькие актрисы играют главные, самые интересные роли. Посмотрите на манекены в витринах магазинов. Посмотрите на манекенщиц, влачащих полуголодное существование. Вы это оправдываете? Вы несомненно оправдаете такую униформность идеала, если вам важно продать фальшивое чувство самооценки. Имеет смысл это оправдывать, ибо в покупателях у вас не будет недостатка.

Похудение обычно вызывает у человека чувство эйфории, потому что оно повышает

фальшивую самооценку, совсем как покупка бросающегося в глаза автомобиля или дизайнерского платья. Эта колдовская эйфория может быть исключительно сильной и зачаровывающей, но внутри вас ничего не изменилось, и вам это хорошо известно. Ничто не обманет вас о правде в вашем сердце, и в глубине души вы знаете, что более впечатляющее тело нисколько не улучшает вашу подлинную самооценку. Как говорится, не все то золото, что блестит.

Может быть, вы уже это поняли и прекратили пытаться похудеть. Вам может казаться, что образ который вы проецируете в мир, никак не влияет на ваше мнение о себе. И вы можете по настоящему ценить себя способами, которые никак не связаны с вашим весом или питанием.

И все же, может так случиться, что вы пропустили восхитительную возможность. Это — возможность изменить вашу манеру питаться, не для того, чтоб произвести убойное впечатление на других, а для того, чтоб жить полной жизнью, на всю катушку. Не потому, что вы в результате будете выглядеть максимально прекрасной, а потому что вы при этом будете одновременно ЧУВСТВОВАТЬ себя прекрасной — потому что у вас будет ПОДЛИННАЯ высокая и счастливая самооценка. Вы можете рассматривать ваши решения в области питания как способ повысить вашу подлинную самооценку. Если вы так поступите, то вы извлечете из этого выгоду, о масштабах которой вы и не подозреваете.

СТАВИМ САМООЦЕНКУ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Если у вас есть склонность к низкой самооценке, то вы можете подумать, «Ах, если бы я лучше думала о самой себе, то я была б способна изменить мою манеру питания!» Тут вам надо заметить, что вы перепутали причину и следствие. Люди с низкой самооценкой могут добиться крупномасштабных перемен — и увеличить при этом свою самооценку. Я знаю это, потому что я видела как многие мои клиенты прошли через горнило этого процесса. Вначале вам может быть трудно, ибо вы верите, что у вас не получится, но именно сталкиваясь лицом к лицу с этим страхом, вы нарастите внутреннюю силу и уверенность в себе.

Вы можете воспротивиться самой идее поднятия уровня самооценки. Многие люди ошибочно считают, что высокая самооценка свойственна людям самодовольным, с раздутым самомнением, равнодушным к окружающим. Это — НЕ является высокой самооценкой, именно отсутствие подлинной самооценки делает людей такими эгоцентричными. Чувство высокомерия — всего лишь ещё один приемчик фальшивой самооценки.

Может так случиться, что у вас уже имеется прекрасная самооценка, только не надо думать, что вы при этом не выгадаете от контроля над вашим перееданием.

Мне кажется что слова «радость в душе» лучше всего описывают подлинную высокую самооценку. Не окажетесь же вы от такого чувства почаще и в больших количествах? Это не значит, что вам никогда не совершить ошибок. Это значит, что вы не будете себя чувствовать раздавленной в кашу, если вы их свершите. Это не значит, что вы сумеете мгновенно справиться с любой задачей. Это значит, что вы сумеете по достоинству оценить масштабы задачи и вас саму за то, что вы за неё взялись. Самое главное, вы при этом не полагаетесь на аплодисменты других людей, когда вы добиваетесь потрясающих результатов. Приятно, когда вам аплодируют, но это несущественно.

Подлинная самооценка приходит к вам изнутри, она — ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО частное, очень личное дело. Это значит, что вы её улучшаете одновременно с тем как вы учитесь придавать меньше значения важности мнения других людей про вас. Сделайте так, чтоб ваша самооценка была для вас более важной, а ваш вес — менее важным. Только так вам удастся поставить ваше мнение о себе впереди мнения других людей на ту же тему.

Ваша внешность — ваши габариты и форма вашего тела — без сомнения всегда будут важны для вас, также как мои важны для меня. Я всего лишь веду речь о восприятии вещей в особом ракурсе. Чем больше вы заботитесь об улучшении вашего собственного мнения о себе, независимо от того, сколько вы весите, тем больше у вас будет контакта с мотивацией,

которая ГОРЫ СДВИНЕТ.(1)

Теперь нам остается ответить на вопрос о том, как улучшить вашу подлинную самооценку. В следующей главе мы посмотрим, что по этому поводу советуют эксперты. Эта книга представляет лишь одно из многих мнений. В этой книге я предлагаю вам подход, который работает для меня, особенно, когда речь идет о контроле над перееданием. Я советую вам его попробовать и решить, подходит ли он вам.

СВИДЕТЕЛЬСТВО САРЫ.

Я всегда была на дюжину килограмм выше нормы и на размер больше, чем надо. Два года назад я села на диету и успешно довела свой вес до идеального и выглядела и чувствовала себя великолепно. Но это оказалось таким хрупким достижением! Мой вес потихоньку вырос до первоначальных размеров за два прошедших года.

Мне кажется, что люди, никогда не имевшие проблем с полнотой, не имеют представления о том, что творится в душе полного человека. Я бы описала себя как уверенную в своих силах, полную жизни, успешную женщину, но мне всегда казалось, что я не выдерживала сравнения с другими людьми, и мне казалось, что виноват в этом был мой лишний вес. Такое чувство у меня было с подросткового возраста. Но даже и после успешных результатов сидения на диете это чувство не исчезло.

Самое главное, чему я научилась во время курса «Ешь Меньше» было то, что забота о весе — лишь самоуловка для отвлечения внимания, вред нашей самооценке наносит не избыток веса, а переедание!

СОВЕТ АВТОРА

— Полезно осознать, что низкая самооценка часто отвечает за перепады вашего настроения, то что вы называете «плохой день», «чувствую себя хреново, ничто не в радость», или «все обрыдло, все ненавистно». В такое время вы можете попытаться удесятерить ваши усилия по похудению, веря, что это вам поможет чувствовать себя гораздо лучше и сделает так, что кое-какие из ваших проблем волшебным образом улетучатся. Если вы поднимете вашу самооценку, вы можете быть и не решите всех ваших проблем за минуту, но вы приблизитесь к их решению гораздо ближе, чем если вы для этого похудеете.

— Всякий раз, когда вы думаете о вашем весе, попробуйте сказать себе:

«Контроль над моим перееданием для меня гораздо важнее чем выглядеть приемлемо в глазах других людей»

— Если вы худеете в процессе повышения самооценки и контроля над вашим перееданием, не упоминайте об этом в разговорах.

— Если вы получаете поддержку в процессе вашей работы над перееданием в группе или с психотерапевтом, сопротивляйтесь упоминанию, обсуждению, одобрению, и особенно, аплодированию потере веса. Сядьте на руки и держите рот на замочке, когда вам хочется высказаться про происшедшее похудение и порukoплескать.

— Если вы из тех личностей, которые сравнивают их тело с телом соседа, то когда вы поймаете себя за этим занятием, напомните себе, что ваша самооценка никак не связана с размерами чужого тела.

— Всякий раз, когда вы начинаете есть на автопилоте, т.е. находитесь в процессе разгульной обжираловки, имейте мужество делать это на глазах у людей в тех же масштабах, в каких это происходит, когда вы в уединении. Это вам поможет меньше зависеть от мнения других людей в вопросах ваших взаимоотношений с едой.

Дело тут не в том, что мнение других неважно, а в том, что оно наносит вред вашей самооценке, если мнение других кажется вам важнее вашего собственного мнения.

ССЫЛКА

(1) В книге ПРОТЯНИ НИТЬ, написанной Опррой и её тренером Бобом Грином есть красивейшее место про это, что и объясняет название книги. К сожалению, эти несколько предложений находятся в тени их махровой озабоченности похудением, которая является лейтмотивом всей книги:

«Суть в том, чтоб изменить восприятие. Вначале вы понимаете, что похудение — не самое главное. Избыточный вес всего лишь симптом гораздо более серьезной проблемы, и похудение — всего лишь побочное явление, хоть и весьма приятное, гораздо более важного процесса. Речь на самом деле идет об улучшении самооценки, внутренней силы и дисциплины. Речь идет о том, чтоб чувствовать себя все лучше и лучше с каждым днем, держа вашу жизнь под контролем и заботясь о себе. В высшем смысле, речь идет о любви к себе.

Когда вам это удастся, вам будет хотеться только самого лучшего для вас, что значит лучшей манеры питаться и самой прелестной манеры занятий спортом, а также разрешения жизненных проблем здоровым способом, без того, чтоб увечить и обделять себя. Вы поймете, что правильно протянули нить, если вы заботитесь о себе таким образом, что вам и в голову не приходит сделать что-то выходящее за пределы ваших лучших интересов.»

Глава 4. Могучая движущая сила.

Доктор Натаниэль Бранден — психолог, он изучал и писал про важность самооценки в течение последних 40 лет. Он — автор 16 книг на эту тему, многие из которых являются бестселлерами и опубликованы во многих странах, включая Соединенные Штаты, Европу, Бразилию и Китай.

В книге «Шесть Столпов Самооценки» он описывает шесть принципов, от которых зависит самооценка:

- Отдавай себе отчет в своих поступках
- Принимай себя
- Отвечай за себя
- Умей постоять за себя
- Живи целеустремленно
- Будь честной с самой собой

Эти принципы не являются просто идеями, они являются способом жить. Они не являются идеальными состояниями совершенства, это было бы нереальным, а направлениями, в которых надо двигаться. Чем чаще вы живете в согласии с этими принципами, тем выше будет ваша самооценка. И в наших взаимоотношениях с едой, именно применение этих шести принципов дает нам способность контролировать запойное переедание. Я не могу себе представить ничего, что нам бы потребовалось для контроля нашей зависимости от еды, что бы не содержалось в этом списке. Когда мы применяем эти принципы к нашему стилю питания, мы берем его под контроль и одновременно повышаем нашу подлинную самооценку.

• **ОТДАВАЙ СЕБЕ ОТЧЕТ В СВОИХ ПОСТУПКАХ.** Ясно, что невозможно отдавать себе отчет во всем, что с нами происходит 24 часа в сутки, но вообще говоря, чем больше вы отдаете себе отчет в том, что вы делаете, тем больше вы способны изменить ваше поведение. Например, если вы решили сократить потребление сахара, то вы добьетесь большего успеха, если отдадите себе отчет в содержании сахара в разных продуктах и блюдах.

В английском языке слово «любопытство» (curiosity) имеет тот же корень, что и слово «исцеление» (cure). Ваше любопытство приведет к вашему исцелению. Оно уже вас к этому ведет, потому что вы испытываете интерес к этому вопросу и читаете эту книгу! Однако недостаточно простого любопытства, вам надо ЖИТЬ осознанно, т.е. применять то, чему вы тут научитесь на практике.

Многие аспекты переедания становятся автоматическими и потому ускользают от

нашего сознания. Каждая глава в этой книге поможет вам глубже понять что такое ваша зависимость и «с чем её едят», даст вам возможность исключительно эффективного контроля над ней, и в результате, — повысит вашу самооценку.

- **ПРИНИМАЙ СЕБЯ.** Самопрятие НЕ значит, что вам кажется, что все в ажуре. Это значит, что вы относитесь к себе как друг, а не как враг, в вопросах достижения ваших целей. Даже если вам не по нутру многие аспекты переедания, отнеситесь с состраданием к существу, увязшему в этой трясине. Распознайте вашу человеческую ценность, **НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ И КАК ВЫ ВЫГЛЯДИТЕ** — это вдохновит вас создать себе жизнь, которая отражает и уважает вашу драгоценность.

Самопрятие также означает принять вещи такими, какие они есть. Примите, что по крайней мере иногда, вы переедаете совершенно неуправляемо, когда вы в лапах зависимости от еды. Примите, что вам невозможно продолжать питаться таким образом и поддерживать исключительно хорошее состояние здоровья. Примите, что это — правда, неважно, насколько вам неприятна эта правда.

- **ОТВЕЧАЙ ЗА СЕБЯ.** Это — самый недопонятый столп самооценки, особенно в отношении к перееданию. Я подозреваю, что вы морщитесь, когда думаете об ответственности за ваше переедание, и вам меньше всего хочется за него отвечать.

На деле же, взятие на себя ответственности дает вам исключительную силу контроля, потому что у вас есть право выбирать и принимать решения. Взятие на себя ответственности даст вам свободу, а не лишит вас её. В главе 6 мы поговорим подробнее на эту тему и посмотрим как претворить этот принцип в жизнь в вопросах питания.

Всякий раз, когда вы чего-то достигли, это произошло потому, что вы взяли на себя ответственность. Вы скорее всего сможете привести примеры, когда вы перестали ждать когда дело за вас сделают другие и добились всего сами. Вы выплатили долг. Вы закончили работу по дому. Вы ушли со скверной работы. Вспомните, как это повлияло на вашу самооценку.

- **УМЕЙ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ.** Этот принцип играет роль, когда вы едите в компании. Этот принцип поможет вам совершить самостоятельный выбор, вместо того, чтоб соглашаться на кусочки, которые вам подсовывают или чего от вас ожидают съесть, или просто есть то, что все едят. Начините практиковаться в этом искусстве уже сейчас.

- **ЖИВИ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННО.** Это значит — задавайся целями и работой в этом направлении. Мы поговорим о том, какие у вас должны быть цели в отношении питания позже. Они не будут связаны с похудением, они будут про управление зависимостью от еды и контролем над перееданием.

- **БУДЬ ЧЕСТНОЙ С САМОЙ СОБОЙ.** Если бы ваша знакомая вам наврала, вынудила вас к поступку, о котором вы позже пожалели, или нанесла вред вашему здоровью, я сомневаюсь, что вы бы сильно ценили и уважали эту вашу знакомую. Когда речь идет о еде, вы могли заниматься такого рода деятельностью в течение долгого времени и мириадами способов. Часто участники моих курсов рассказывают мне, что они регулярно покупают пачки шоколада «для детей», чтоб полностью их съесть самостоятельно пару дней спустя. Они врут самим себе, и это наносит удар по их самооценке.

Даже если вы станете лишь чуточку честнее с самой собой, ваше чувство личной целостности и чистоты вырастет до небес, и то же самое произойдет с вашей самооценкой. Вам просто надо делать то, во что вы верите, выполнять обещанное, и говорить себе правду.

Когда речь идет о еде, не позволяйте себе даже и «невинной лжи» типа «Ах, только один кусочек, только в этот раз». Ваша патологическая зависимость от еды поддерживается ложью всех сортов и разновидностей. Правда — ваш ключ к свободе.

Вам эти принципы, скорее всего, знакомы, и не только в связи с питанием. Может, вы полагались на эти принципы и были способны наслаждаться последствиями более здоровой самооценки когда вам удавалось держать ваше питание под контролем в прошлом. А может, вы могли этого добиться только потому, что вам очень важно было похудеть, что аннулирует эти источники подлинной самооценки. Когда вы заявляете, что самооценка — ваша главная

движущая сила, и когда вы принимаете решения про еду, это делает процесс гораздо более намеренным. А это значит — более могучим и эффективным.

Вы можете не осознавать этого, но всякий раз, когда вы принимаете решения по поводу еды, это влияет на вашу самооценку. Когда речь идет об одном разе, то эффект может быть весьма тонким и малозаметным, но еда обладает одним экстраординарным качеством — она постоянно встречается, встречалась и будет встречаться на вашем пути, так что она постоянно влияет на вашу самооценку. Результирующее влияние еды на самооценку получается постоянным и накапливающимся.

Др. Бранден говорит, что высокая самооценка — это что-то, чего вы можете ДОБИТЬСЯ. Принятие решений про еду дает вам уникальную и незаурядную возможность добиться высокой самооценки. Ваша самооценка находится под влиянием всего, что происходит в вашей жизни, но еда имеет для неё особую, исключительную значимость. Не только еда — постоянная часть вашей жизни, она фундаментально важна и существенна для вашей жизни. Ваша еда превращается в вас, в буквальном смысле слова она — строительный материал для вашего тела и души; поэтому то, как вы относитесь к еде оказывает наисильнейшее влияние на вашу самооценку, несравнимую больше ни с чем.

ЧЕМ УВЕНЧАЮТСЯ ВАШИ УСИЛИЯ

Кое-кому может показаться и в облегчение и в страх, что это ОНИ САМИ выбирают, какое о себе иметь мнение, влияют на него каждодневными поступками. Многим кажется, что самооценка приходит из детства; что если они были классифицированы как «неполноценные» родителями и учителями ещё в нежном возрасте, то им всю жизнь придется жить с плохой самооценкой. Такие люди разъедают себя самокритикой и что бы они не сделали, им всего мало.

Несомненно, что корни самооценки уходят в детство, но её содержимое вы вполне можете изменить в любой момент жизни. Это — как киносценарий вашей жизни и вы как киносценарист отвечаете за создание характера главного героя и вы же его воплощаете на сцене жизни. Единственное, что может вам помешать в этом деле — это страх перемен. Он может выражаться знакомой отговоркой «Увы и ах, такой уж у меня характер, какой родилась, такой и помру». Помните, скорость перемен зависит полностью от вас, вы можете продвигаться медленно или быстро, это вам не участие в гонке. Ищите поддержки, если надо. У вас вся жизнь впереди, работайте над этим, вы увидите, что даже маленькие шажки перенесут вас на огромные дистанции, вы добьетесь восхитительных результатов.

Да, ваши взаимоотношения с едой улучшатся, но кроме того, увеличится важность этих принципов в вашей жизни вообще. Когда вы берете под контроль ваш стиль питания, вы управляете вашей жизнью в целом. Когда вы помиритесь с едой, вы помиритесь с собой. **Когда вы добьетесь здоровых взаимоотношений с едой, вы улучшите ваши взаимоотношения со всеми — особенно с вами самой.**

Для многих людей улучшение самооценки — единственный способ приуменьшить важность «выглядеть хорошо». В течение многих лет вам могло казаться, что ваша ценность как человека определялась размерами вашего тела, и вы заметите как все сильно изменится, как только вы прекратите доказывать вашу само-ценность таким способом. Поскольку размеры вашего тела вообще никак не добавляют к самооценке, вам никогда не будет достаточно работы, проделанной в этом направлении, даже если окружающие вас будут уверять, что у вас — идеальный вес и прекрасная фигура.

Эта область жизни представляет вам уникальные возможности. **Начните обращаться с собой как с более ценным человеком, независимо от ваших размеров, и вскоре вы почувствуете себя более драгоценной, независимо от ваших размеров.** Обратите внимание на то, как ваша жизнь улучшится, когда вы контролируете ваш стиль питания:

ЧЕМ УВЕНЧАЕТСЯ ВАША РАБОТА ПО ПОВЫШЕНИЮ САМООЦЕНКИ

- сила духа и вера в себя, вместо того, чтоб чувствовать себя жертвой обстоятельств.
- Радость и покой в душе, которые не зависят от внешних обстоятельств.
- Раскованность и непринужденность, легкость в поведении, наедине и на людях.
- Вы обеими ногами стоите на земле и вас не сбить с ног, не столкнуть с ваших позиций
- Высокая продуктивность и энтузиазм
- Менее зависимые от других, и тем самым более удовлетворяющие взаимоотношения с

людьми

- Повышенная способность доверять себе и своим мыслям
- Способность творить, ибо вы верите в себя
- Пониженная чувствительность к критике
- Пониженный уровень тревожности и стыдливости за свое поведение
- Пониженная потребность в самозащите, соревновательности с другими, или стремлении осудить других
- Повышенная способность исцелиться от других вредных привычек, например, от курения или склонности слишком много работать.
- Повышенная способность проходить через трудные жизненные ситуации, например, смерть в семье, разрыв с близким человеком, увольнение по сокращению штатов, или уход на пенсию.

ЧЕМ УВЕНЧАЕТСЯ ВАША РАБОТА ПО ПРЕКРАЩЕНИЮ ПЕРЕЕДАНИЯ, КРОМЕ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ И ПОХУДЕНИЯ.

- берете под контроль вашу жизнь, вместо того, чтоб быть под контролем вашего неумолимого аппетита.
- Повышенное наслаждение едой, свободное от чувства вины, сожаления, страха или тревоги о будущем.
- Живость и ровный, высокий уровень энергии, чувство, что вы полны жизни
- Уравновешенность чувств, чувства смещаются в более положительный конец спектра
- Жизнь в обществе, свободная от озабоченности едой
- Свобода от вспученного, неприятного ощущения в животе, связанного с перееданием.
- Свобода от диет
- Свобода готовить любую пищу для других, зная, что вам не обязательно её есть
- Более ясное мышление, улучшение способности сосредоточиться, хорошая способность удерживать внимание
- Сбережения времени и денег
- Лучше переносите сезонные перепады температуры.
- Менее подвержены симптомам стресса
- Улучшившееся здоровье

Я могла бы перечислить все физические заболевания, связанные с перееданием, но мне не приходят в голову заболевания НЕ зависящие от нашего питания. Для вас важно признаться себе, что ваши нынешние неприятности со здоровьем, такие как усталость, инфекции, запоры или поносы, геморроиды, предменструальные страдания, боли в животе и хронический насморк — практически во всех случаях можно предупредить и лечить количеством и качеством съедаемой вами пищи. Даже такие серьезные заболевания, как высокое давление, диабет, заболевания сердца, апоплексический удар, артрит и рак часто напрямую связаны с неуправляемым перееданием. (1)

Многие верят в то, что эти заболевания определяются наследственностью, и это правда, что мы унаследуем от наших родителей их ахиллесову пяту. Это значит, что в одной семье переедание приводит к диабету, в другой — оно обычно приводит к заболеваниям сердца или особому виду рака, а в третьей семье — к артриту, и так далее.

Если вы возьмете под контроль ваше переедание, то вы по крайней мере затормозите

приход этих заболеваний, или вполне их избежите. Множество факторов срабатывают вместе, создавая заболевание — сюда входят стресс, наследственность, малоподвижность и окружающая среда. Безусловно, наш ум и эмоции играют важную роль. Пища тоже является важным фактором, и тем, кто регулярно переедает, обычно трудно с этим согласиться.

А не отклонились ли мы от нашей темы про самооценку? Нет. Когда вы цените ваше физическое здоровье, ваша самооценка возрастает, а когда ваше питание наносит вред вашему здоровью, это подрывает вашу самооценку.

КАК ИЗБЕЖАТЬ САМОСАБОТАЖА

Даже после всего, что я тут сказала вам, я подозреваю, что я вас не убедила вполне. Я прекрасно знаю как соблазнительно желание «выглядеть хорошо». Если вы верите, что вы можете выглядеть как кинозвезда, а я вам всего лишь предлагаю самооценку, на что вы скорее всего положитесь чтоб побудить себя к действию? Вы можете начать торговаться, «Хорошо, хорошо, я согласна на самооценку, если она мне поможет похудеть!»

Притягательная сила похудения как главной цели может быть ещё сильнее, если вы страдаете сильным ожирением. Вы можете не испытывать желания выглядеть как кинозвезда, вам бы как «нормальные люди» выглядеть, и то было бы хорошо, ваша внешность тогда бы не вызывала негодующей реакции и осуждающих взглядов прохожих. Даже и в этом случае, если вы поставите похудение на первое место, вы сойдете с рельсов.

Вы можете несколько похудеть, но выйдет так, что вы будете саботировать себя тем или иным способом, если ваша самооценка продолжит оставаться заниженной. Люди, которые самим себе не нравятся, часто наказывают себя поступками, за которые они потом расплачиваются сожалением. Саморазрушительное поведение подтачивает их самооценку ещё больше. Может, вам хорошо знакома такая цепочка мыслей : «я толстая, никудышная, так уж наемся, так уж позволю себе нажраться, потом я чувствую себя виновато, я поправляюсь, что доказывает, что я ни на что не гожусь, так что мне одна дорога — ещё поест».

Этот замкнутый круг существует по причине преувеличенного и неуместного чувства вины: признака подлинно низкой самооценки. В прошлом, вы пытались вырваться из этого замкнутого круга похудением. НО, если вы измеряете вашу ценность размерами вашего тела, может занять много времени, пока вы не почувствуете себя лучше в этой области, так что вы скорее всего впадете в переедание ещё до того, как добьетесь цели. Похудение медленно. Вы можете извлечь выгоду от применения «шести столпов» Д-ра Брандена немедленно.

Вы можете практиковаться в «шести столпах» сознательной жизни: самопрятия, ответственности за свои поступки, умения постоять за себя, целеустремленности и честности с самой собой в отношении к питанию, независимо от того, как вы выглядите. Вы вырываетесь из порочного круга, приподнимаясь над ним, приподнимая вашу самооценку. Когда вы прилагаете эти принципы к вашим отношениям с едой, ваша самооценка улучшится немедленно, много дней и месяцев раньше, чем вы достигнете идеального веса.

Для того, чтоб это произошло, вам нужно полагаться на источники мотивации, не связанные с вашим весом, размерами или формами. **Ищите побудительных причин менять ваше питание, не связанных с вашей внешностью.**

Когда я помню про влияние моей манеры питаться на мою самооценку, я не переедаю, потому что я знаю, что награда за это — драгоценна. Я чувствую себя гораздо более счастливой, независимо от обстоятельств моей жизни. Ничто другое не влияет на мою самооценку с такой силой как моя манера питания. Не мой вес. Моя манера питания.

Это то, что помогает мне. Попробуйте и посмотрите, если это поможет вам. Если не поможет, забудьте об этом способе. Вам не надо принимать обязательств пользоваться этим способом всю жизнь.

У вас будет больше шансов на успех в высвобождении от вашей зависимости от еды, если вы добьетесь чего-то, что вам по-настоящему нужно, в процессе высвобождения.

Самый пленительный аспект любой зависимости, будь то от табака, наркотиков, переедания, и т. п. в том, что зависимость приносит вам наслаждение. Если вы пытаетесь ограничить это наслаждение, чтоб угодить другим или произвести на них сногшибательное впечатление, то это становится актом самопожертвования. Очень трудно испытывать желание продолжать бесконечно жертвовать собой, своими удовольствиями. Проблема не только в этом, а и в том, что ваше желание продолжать будет зависеть от того, как другие с вами обращаются. Если они вас унижат, подведут, покинут в беде или разочаруют вас, то вы СЕБЕ, для себя, позволите вернуться к перееданию. Чтобы совершить постоянную перемену, вам надо испытывать больше удовольствия от контроля над вашим питанием, чем от переедания. Иначе такие перемены не задержатся.

СВИДЕТЕЛЬСТВО МАРГАРЕТ.

Мои порции сейчас примерно наполовину меньше того, что я съедала раньше, до того, как я прошла курс «Ешь Меньше». Мои проблемы с пищеварением прошли сами по себе. У меня было раньше жжение в желудке, кислая отрыжка и тошнота всякий раз, когда я что-нибудь ела. Все эти симптомы исчезли, мне кажется, потому, что я стала есть меньше жирного. Кроме того, я раньше ела каждые два часа. Сейчас я чувствую себя лучше, когда ем каждые четыре часа или реже.

У меня возник более счастливый взгляд на вещи и прибыло энергии, как если бы тяжелое давление с плеч и с груди спало. Мое состояние ума сильно изменилось. Прошла депрессия по поводу моего питания и я не чувствую себя больше беспомощной. В прошлом, я смирилась с тем, что буду продолжать пухнуть как на дрожжах и что ничего мне с этим не поделаться. Сегодня, мне гораздо легче участвовать во всяческих мероприятиях, потому что я уже не чувствую отчаяния от мыслей, что мне придется быть на вечеринке и пичкать себя едой.

СОВЕТ АВТОРА

— Перечислите, с подробностями, что для вас значит держать ваше питание под контролем, и во что вам обходится утрата контроля над перееданием. Акцентируйте именно переедание, а не вес. Если у вас есть склонность не замечать или не придавать значения этим менее материальным выгодам, уделите время также и этому аспекту ваших ценностей. Храните список в укромном месте, перечитывайте, добавляйте к нему, время от времени.

— Не рассказывайте другим людям о ваших успехах или неудачах в контроле над вашим перееданием. Если вы сохраните это в тайне, вы начнете высвобождаться от зависимости от мнения и одобрения других людей. Начинать привыкать гордиться вашими собственными достижениями, признавая их эффект на вашей самооценке — в душе, частно, лично.

— Когда ваш вес поползет вниз, это — неизбежное последствие контроля над перееданием, совершенно понятно, что вы будете очень рады. Тем не менее, постарайтесь сопротивляться и не носить вещи, которые подчеркивают ваши новые размеры и формы, по крайней мере временно. Напомните себе о выгодах, не связанных с вашими размерами. Ваше неуправляемое переедание возрастет в частоте и объемах, если вы не продолжите фокусироваться на самооценке.

Я не говорю вам, что вам не надо носить более маленьких размеров одежды. Я просто советую вам подойти к этому медленно. Перемены в форме тела — очень крупные перемены. Позвольте им наступить постепенно, придавайте им ничтожное значение, и тогда они навсегда останутся при вас.

ССЫЛКИ

(1) ...Люди ошибаются, когда уравнивают возраст с болезнями. Два главных фактора управляют наступлением и тяжестью большинства хронических и ухудшающих качество жизни заболеваний — ваша наследственность, которую вам не изменить, и ваш стиль жизни, который в ваших руках.

Цель нашей программы в том, чтоб сохранить высокое качество жизни до глубокой старости. Эта программа была создана, когда мы поняли, что некоторые виды упражнений и стили питания сильно уменьшают шансы на развитие хронических заболеваний, а если у человека уже есть такое заболевание, то можно избавиться от оков выматывающих силы симптомов...

Глава 5. Про Зависимость.

До сих пор, я пользовалась словом «зависимость», не объясняя, что это значит. Так что давайте посмотрим, из чего она состоит, это поможет вам с ней разделаться.

Не все согласятся что у человека может возникнуть навязчивая зависимость от еды. Я лично в этом убеждена, потому что я вижу, что происходит с людьми, бросающими курить. Курильщики часто курят вместо приемов пищи и едят вместо курения, особенно после того, как они бросили курить. Все согласятся, что табак вызывает у человека зависимость и для многих людей тяга закурить и тяга пожевать становятся взаимозаменяемыми и зачастую неразличимыми. Говоря, что еда может вызвать зависимость, мы не создаем проблемы, а обращаем внимание на уже существующую проблему.

Даже и в этом случае, если мы назовем пищу источником зависимости, это ставит больше вопросов, чем дает ответов. Начнем с того, что есть список вещей, которые люди обычно считают источниками зависимости: алкоголь, никотин, героин, метадон, кокаин, анаша, химические растворители, кофеин, успокаивающие таблетки, стимулирующие таблетки, физические упражнения, телевизор, компьютерные игры, интернет, работа, азартные игры, секс, покупки — и еда, особенно шоколад и все переработанные продукты, содержащие сахар, муку, жиры и соль.

Это — не полный список, но достаточный для того, чтоб нам получить примерное представление о картине. Каждый тип зависимости имеет свои уникальные характеристики. Например, психологическая зависимость от еды это совсем не то, что психологическая зависимость от азартных игр. Если вы заядлый курильщик, то это совсем не то, что испытывать экстраординарную потребность тратить деньги на покупки. Главное — это характеристики, которые они все разделяют между собой, что делает их зависимостью в универсальном смысле. Давайте посмотрим на эти характеристики и как они выглядят в случае чрезмерной зависимости от еды.

АСПЕКТЫ ЗАВИСИМОСТИ

- **ВОЖДЕЛЕНИЕ** — «Я ХОЧУ ЭТОГО». Скорее всего, это — самая очевидная характеристика зависимости, понятие настолько знакомое, что в языке есть много слов, его описывающих: желание, хотение, стремление к, тяга по, порыв, потребность, вожделение, предвкушение, тоска по, и даже идея фикс (одержимость, наваждение). Человек, предающийся пьянству, хочет водки. Она его притягивает. Человек, предающийся перееданию, хочет еды.

Это желание делает ваше поведение неподдающимся контролю и приводит к рецидивам, возврату к болезненной зависимости от избыточных количеств пищи. Это желание вплетено в само понятие зависимости: пагубные привычки — это нечто, что вам трудно НЕ делать, потому что вы одновременно этого хотите и не хотите!

Это желание является рефлекторной реакцией, что значит, что вы бессознательно ассоциируете вашу зависимость с определенными сигналами. Например, если я ем воздушную кукурузу всякий раз, когда я иду в кино, я вырабатываю у себя условный

рефлекс предвосхищения воздушной кукурузы всякий раз, когда я иду в кино. Моя память производит на гора этот условный рефлекс — навязчивое желание — независимо от того, испытываю ли я физический голод или нет.

Условный рефлекс является важной движущей силой во всех типах пагубных привычек, но он играет особенно важную роль в курении и переедании, потому что сигналы, вызывающие этот рефлекс, являются частью нашей повседневной жизни.

• **В УБЫТОК — «ЭТО МНЕ ВРЕДНО».** Когда мы называем что-то пагубной привычкой, мы подразумеваем, что в этом мало хорошего. Постоянное удовлетворение навязчивой потребности связано с определенной ценой, мы расплачиваемся нашим здоровьем, нашими денежками и нашей самооценкой. Некоторые люди испытывают навязчивую потребность в хороших вещах, например, пище и упражнениях, но та часть, которая «пагубная» в этом поведении, в его количестве или частоте, по определению наносит ущерб, вред в некотором смысле.

Пагубные привычки никогда не повышают нашего благополучия. Существенно важные поступки, такие как сон, хотя они и повторяются ежедневно в течение нашей жизни, никогда не называют пагубными привычками. Мы по-настоящему нуждаемся во сне, так что с этим нет проблем. Наоборот, если мы недополучаем сна, у нас появляются проблемы со здоровьем.

Рано или поздно, пагубная привычка начинает слишком дорого стоить человеку, и он пытается начать контролировать свое поведение. Когда вредное поведение продолжается, несмотря на наносимый вред, чувство вины становится ещё одной неприятностью, с которой приходится бороться.

Цена пагубной привычки не просто является её плохой стороной, она добавляет ей силы, делая её более притягательной. Опасность и противозаконность наркотиков делают их более интересными для многих людей, чем если бы они были широкодоступны. Пагубная привычка переедать может выглядеть невинно в глазах многих, но и тут срабатывает такой же механизм: переедание и обжираловка видятся нам как грешное и приятное времяпрепровождение если оно запрещено кем-то или как-то.

Жировые накопления являются самой видимой ценой, которую мы платим за пристрастие к еде, но, как, я надеюсь, я вам показала в предыдущих главах, она вам поможет осознать многое другое, чем вы неизбежно жертвуете в погоне за вашим сиюминутным наслаждением, вашей дозой наркотика — пищей.

• **УДОВОЛЬСТВИЕ — «МНЕ ЭТО НРАВИТСЯ. Я ЛЮБЛЮ ЕСТЬ».** Удовлетворение нашего навязчивого желания обычно доставляет нам удовольствие, и, конечно, удовольствие — дело очень личное. Мне никогда не понять удовольствия получаемого людьми от азартных игр, но я могу себе представить неисправимых картежников, которым не понять колдовской прелести, которую я вижу в изюме в шоколаде.

Зависимость проживает в королевстве ощущений. Она часто подкрепляется гедонистическим мировоззрением, что преследование удовольствий — высшая цель жизни. Её пламя подпитывается чувством возбуждения, удовлетворения или награды. Вот почему мы испытываем навязчивое желание: мы обычно хотим повторить вещи, доставившие нам столько радости.

Может наступить момент, когда наркоман или обжора больше не испытывают удовольствия от своего наркотика, потому что цена за него становится недопустимо высокой, но в некоторый момент в становлении пагубной привычки удовольствие сыграло свою роль. В этом разница между зависимостью и навязчиво-компульсивным синдромом. Когда человек страдает этим синдромом, например, непрерывно моет руки, в этом никогда нет удовольствия. Такой человек никогда не мечтает «Ах, жду не дождусь вернуться домой и дорваться до моего любимого кусочка земляничного мыла».

В ситуации с зависимостью от еды есть свой нюанс: удовольствие и удовлетворение являются совершенно нормальными, уместными и даже необходимыми реакциями на прием пищи. Это делает знакомое оправдание переедания несколько правдоподобным: «Я

наслаждаюсь моей пищей, что в этом плохого?» Тонкость тут в том, чтоб распознать разницу между уместным наслаждением едой и удовлетворением навязчивого желания, порожденного психологической зависимостью.

• **ИЗМЕНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ — «МЕНЯ ЭТО ПРИВОДИТ В ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»** В разной степени разные формы зависимости временно меняют нашу форму видеть вещи и наши чувства; они вызывают у нас чувство эйфории, опьянения, «отключенности» или некоторого онемения чувств. Обжоры впадают в некое особое оцепенение даже когда они едят совершенно рядовой обед. Жор может вызвать опьяненное чувство или помрачение сознания, весьма похожее на состояние пьяного оцепенения.

Это измененное состояние сознания может служить амортизирующей подушкой между нами и нашими чувствами, а это помогает нам чувствовать себя более комфортно, по этой причине мы и обращаемся к пище, когда мы несчастны или застрессованны. Многие книги про переедание сосредотачиваются на этом аспекте переедания, но как вам наверное хорошо известно, вы также переедаете и когда вы счастливы. Удовлетворение навязчивого желания обычно доставляет чувство комфорта и удовольствия. Я не могу себе представить обстоятельств, в которых вам такого чувства бы не захотелось.

• **ПОПУТНЫЕ РЕФЛЕКСЫ (я их называю «метастазы» Л.В.) — «И ВСЕ, ЧТО С ЭТИМ СВЯЗАНО, МНЕ ТОЖЕ ПРАВИТСЯ».** Не только мы получаем наслаждение от самой пагубной привычки, но и ото всего с нею связанного. Наркоманы балдеют от всего связанного с покупкой и приготовлением наркотика, не только с уколом или понюшкой как таковыми. Многие алкаши тащатся от их тесной компании дружков-выпивох только потому, что общение с этими людьми является неотъемлемой частью процесса выпивки; без бутылки собутыльники ничего не стоят.

Совершенно так же покупка еды, приготовление еды, и мероприятия, включающие застолья, имеют особую значимость для человека склонного к перееданию. Еда может превратиться в хобби или даже профессию.

Опять же, трудность с этим типом зависимости в том, что все это выглядит совершенно нормальным. Важно все же заметить, из чего состоит зависимость от еды. Она состоит из тех же элементов, что и другие виды наркомании и пагубных привычек.

• **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УМА И ТЕЛА — «Я В ЭТОМ НУЖДАЮСЬ».** Многие люди верят, что поведение, вызванное психологической зависимостью, обусловлено биохимическими процессами. Психологический голод часто испытывается как физическое ощущение, и легко предположить, что если оно испытывается в теле, оно создается в теле. Однако такое положение вещей не всегда отвечает истине. Огромное количество телесных ощущений вызываются состояниями ума: такие эмоции как гнев и разочарование, страх сцены и приступы паники являются самыми яркими из примеров. (1)

• **ПОДВЕРЖЕННОСТЬ, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ — «ВСЯ МОЯ СЕМЬЯ СТРАДАЕТ ЭТИМ».** Каждое тело уникально. Не все рождаются со способностями стать атлетами мирового класса, оперными певцами, или алкоголиками. Мы живем с тем, что нам досталось.

Многим из нас выпала предрасположенность к зависимости от определенных вещей и видов активности, и многие из нас предрасположены к развитию привычки переедать и обжорству. Одно исследование, проведенное в Станфордском университете, показало, что примерно четверть населения, здорового в всех других отношениях, производит чрезмерное количество инсулина после приема углеводов (подразумевается быстрое наступление голода вскоре после приема пищи из-за такой инсулиновой реакции, Л.В.). (2)

Это может быть фактором в развитии зависимости от пищи, однако помните, что это только часть картины. Это не значит, что вам невозможно добиться прочных перемен.

• **СРЕДА, ПОДПИТЫВАЮЩАЯ ТАКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ, — «ВСЕ ЭТИМ ЗАНИМАЮТСЯ».** Прежде чем мы можем заболеть каким-то пристрастием, мы должны получить к нему доступ, и чем больше такая деятельность распространена в нашей среде, тем более вероятно, что мы попадемся в лапы зависимости. Если все мои друзья курят, я

тоже задымлю сигаретой, особенно, если я подросток.

Ясно, что большинство из нас имеют доступ к неограниченным количествам еды и к еде сомнительного качества, но в некоторых кругах её потребление особенно поощряется. Может быть, в вашей семье или в вашем кругу друзей зависимость от пищи считается само собой разумеющейся, а может быть даже она считается здоровым проявлением — «У нее хороший аппетит», «Пьем, едим как люди, чем же мы не люди?», «По еде работа».

Это не значит, что вы не можете поменять вашего стиля питания. Просто не пытайтесь изменить их манеру питания! В такой ситуации вам может придется постоять за себя, сказав, «спасибо, не хочу», вместо того чтоб поддаваться влиянию со стороны. **Когда вы принимаете решения, от которых только выигрываете, заметьте как они влияют на вашу самооценку.**

Наша культура поощряет переедание. Пищевая индустрия в основном озабочена рекламой продуктов, что обычно значит — продуктов, вызывающих зависимость, продуктов с высоким содержанием жира, сахара, муки и соли, а не здоровья. «Здоровье» — хорошая рекламная тактика, но за ней обычно не стоят «подлинно здоровые продукты».

Реклама и общедоступность делают дрянную пищу, к которой вырабатывается пагубное пристрастие, «нормальной», чем-то обычным. В результате, многие из нас затрудняются по поводу еды, неспособны оценить разницу или вообще не беспокоятся о существовании разницы между пакетиком хрустящей картошки и свежим яблоком. (3)

Только потому, что некое поведение считается приемлемым в нашей среде, не значит, что оно не является пагубной привычкой. Во многих странах считается нормальным курить, и столько людей там курят, что было бы странным, если бы вы не курили. Это не значит, что такие курильщики не являются наркоманами, это просто значит, что в этом обществе преобладает терпимое отношение к этой форме наркомании.

Среди ваших близких может считаться нормальным есть жареную картошку каждый день. В вашей семье может считаться совершенно нормальным заканчивать каждый прием пищи чаем с вареньем или куском сладкого пирога. Я выросла в такой семье. То, что все за столом это делают, ещё не значит, что это не является пагубной привычкой.

Вы можете испытать давление другого вида: бесконечные разговоры окружающих про похудение и диеты. Если у вас есть подруга или друзья, с которыми вы обсуждаете такие вопросы, это может быть ещё одной стороной вашей зависимости, ибо она заставляет вас сосредотачиваться на весе. Начните искать способов не принимать участия в таких разговорах.

• **ЛОМКА ПРИ ИСЦЕЛЕНИИ ОТ ЗАВИСИМОСТИ** — «Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ УЖАСНО, КОГДА ПРЕКРАЩАЮ...» Симптомы ломки — это неприятные вещи, имеющие место быть, когда вы отказываетесь от вредной привычки. Симптомы эти часто рассматриваются как чисто физические, но у ломки есть и гораздо более важная психологическая сторона.

Физическая сторона ломки может выглядеть как заболевание, но это всего лишь выздоровление после многих лет злоупотребления. Когда речь идет о прекращении переедания, Лесли Кентон говорит о «реакциях очищения» на её оздоровительную 10-дневную диету: «такие реакции включают головные боли, боли в мышцах и суставах, чувствительность, усталость, вызванные мобилизацией и быстрым выводом ядов из организма. Ваше тело работает всюю, стараясь очиститься и обновиться».

Естественно, нам не нужно садиться на специальную диету, чтоб испытать симптомы ломки. Во многих случаях масса симптомов порождена дрянной пищей, которой мы ужрались накануне. Нам может показаться, что наши болячки, упадок сил, и неспособность сосредоточиться навеки будут нашими спутниками по жизни, но как только мы поменяем наш стиль питания, становится ясно, что они были порождены перееданием.

Гораздо более важны перемены, которых нам надо добиться в мышлении. Контроль над перееданием, как и контроль над любой другой пагубной привычкой, является серьезной переменной в жизни человека. Перемены такого рода никогда не происходят без внутренней

борьбы, занимающей время и силы. Психологическая ломка заключается в том, что вам трудно добиться настоящих перемен, и она является существенной частью процесса исцеления.

• **ВЫНОСЛИВОСТЬ** — «У МЕНЯ ХОРОШИЙ АППЕТИТ И Я СЛАСТЕНА». Наше тело приспособляется и выносит злостное обращение, которому мы его подвергаем. Мы можем давать себе маленькие, все увеличивающиеся дозы яда и постепенно быть способны переносить количества, смертельные, если бы мы их приняли в первый раз. Выносливость означает, что мы привыкаем к ненормальным веществам, и именно из-за такого привыкания, у нас возникает потребность в увеличении доз.

Люди обычно начинают с того, что выкуривают одну-две сигареты в день, со временем доводя количество выкуренного до 20-60 сигарет в день. Тело привыкает к никотину, вырабатывается терпимость к повышенным дозам и все больше и больше сигарет требуется для достижения первоначального эффекта. Если бы начинающий курильщик выкурил 30 сигарет в свой первый день, у него было бы чувство, что он подыхает — потому что он ещё не выработал толерантности к табаку.

В случае с пищей, наши желудки растягиваются, чтобы выносить большие количества еды. Мы также учимся выносить еду неважного качества. Люди часто упоминают явление «смены вкуса». Например, если вы ели разнообразную здоровую пищу в течение некоторого времени, слишком сладкие и слишком жирные блюда становятся вам неприятны на вкус, потому что ваша выносливость к ним была утрачена.

• **ОПРАВДАНИЕ** — «ЖИЗНЬ КОРОТКА» и **ОТРИЦАНИЕ** — «НЕ СМЕРТЕЛЬНО». Все пагубные привычки поддерживаются формой мышления настолько укоренившейся, что бывает трудно отделить правду от иллюзии в нашей манере видеть вещи. Ваши убеждения идут рука в руку с вашими пагубными пристрастиями, оправдывают их и отрицают, что 1) у вас есть пагубное пристрастие к еде вообще, и 2) что если оно у вас и есть, то оно вам способно как-то навредить.

Оправдания и отрицание являются исключительно мощными частями пагубных пристрастий и важно разорвать их путы серьёзным высказыванием всей правды. И правда, если ваша жизнь развалится на части без возможности переедать, и переедание не наносит вам никакого вреда, зачем вам вообще думать о прекращении переедания?

Оправдания и отрицание — попытки хорошо себя чувствовать про вашу пагубную страсть к еде. Когда ваше отрицание подвергается штурму со стороны фактов, например, когда вы заболеваете, становится ясно что пагубное пристрастие и на самом деле пагубно, в таких случаях вы сильнее наляжете на оправдания и сделаете их особенно убедительными. Это обычно вызывает страх у человека, пытающегося высвободиться от пагубной привычки, потому что он верит, что зависит от нее неким исключительно важным, жизненно важным образом.

Это не значит, что оправдания и вызванный ими страх — ваши лучшие советчики в принятии решений про зависимость. Вам надо пройти через этот страх и преодолеть его. Мы поговорим о способах оправдать переедание в главах 9 и 10 более подробно.

Вот вам один пример отрицания. Одна моя клиентка, Дженет, клялась мне, что ей не приходила в голову ни одна единственная причина для прекращения переедания, не связанная с её лишним весом. Она думала и думала, и смотрела на меня так, будто я сошла с ума и мне приходят на ум всякие глупости. Тем не менее, 2 недели перед этим, она отменила встречу со мной, потому что страдала мигренью, которая, КАК ОНА САМА МНЕ СКАЗАЛА, была вызвана перееданием накануне вечером. Её ум, в путях зависимости, просто напросто проигнорировал этот факт.

Отрицание довольно трудно преодолеть, потому что его цель — скрыть правду. Можно уверенно утверждать, что в любом виде зависимости есть доля отрицания фактов пагубности привычки. (4)

Заметьте симптомы плохого здоровья, которыми вы страдаете, особенно непроходящие. Возможно, они связаны с количествами и качеством вашей пищи. Заметьте

хронические эмоциональные проблемы и проблемы во взаимоотношениях с людьми. Возможно, вы считаете, что эти проблемы — ПРИЧИНА вашего переедания, но на самом деле, они могут быть его ПОСЛЕДСТВИЕМ. (Речь идет о влиянии переедания на вашу самооценку, а не на ваш вес. Люди с низкой самооценкой предрасположены к депрессии и нездоровым отношениям с людьми, где они впадают в рабскую зависимость от доброй воли партнера, друга, родителя, начальника, и т.д.)

Отрицание сводится к сокрытию правды от самой себя и от людей. Большинство наркоманов хранят в секрете самые важные подробности про их наркоманию, многие держат в секрете сам факт, что они балуются сигаретами, или колются, или переедают, когда никто не видит, особенно в тайне от определенных людей. Ясно, что последствия пристрастия к перееданию трудно спрятать, поэтому многие обжоры одержимы навязчивой идеей похудеть: это вещественное доказательство их пагубной привычки, людям видно, людям все ясно.

• **СОМНЕНИЯ** — «Я НЕ УВЕРЕНА, ЧТО ХОТЕЛА БЫ ЕСТЬ МЕНЬШЕ». Пагубные привычки сводятся к тому, что для вас одна ценность (удовлетворение тяги наесться) важнее другой ценности (наслаждаться прекрасным здоровьем). Когда вы берете под контроль ваше переедание с целью повысить самооценку, вы создаете новый приоритет на вашей шкале ценностей: **Я имею значение; качество МОЕЙ жизни что-то значит; мое здоровье имеет значение — ДЛЯ МЕНЯ.** Это не происходит автоматически и может показаться искусственным попервах. Вам надо принимать намеренные решения, чтоб поменять статус кво многих вещей в вашей голове и в ваших поступках, и в самом начале вы можете быть амбивалентны, неуверенны, как если бы вас раздирало в двух противоположных направлениях.

Процесс высвобождения от любой пагубной привычки в том, чтоб разрешить этот конфликт через смену приоритетов. Это — критический шаг, который надо сделать, потому что все виды пагубных привычек только подкрепляются смутой в мыслях и противоречивостью целей.

• **ПОСТУПКИ** — «Я К ЭТОМУ ПРИВЫКЛА». Самая удивительная сторона пагубной привычки в том, что она требует поступков для её удовлетворения. Как бы вы не старались, вам не отвертеться от того, что вы совершили или не совершили поступок. Вы можете заверять о вашей верности целям хорошего здоровья днем и ночью, но если вы затем напичкаете себя всякой дрянью, ваша самооценка пострадает.

Это может оказаться трудным уроком, но в этом есть и хорошая сторона. Если поступать с умом, то перемены в вашем поведении приведут к огромным психологическим и духовным наградам. Как говорит один мой друг, «Часто легче совершать поступки, которые изменят твои взгляды, чем менять твои взгляды, в надежде, что от этого изменится твое поведение».

ПРИСТРАСТИЕ К ЕДЕ

Итак, подведем итоги: пагубные привычки — пагубны, и поэтому рано или поздно мы от них хотим избавиться. С другой стороны, они — нечто до боли знакомое и привычное, нам в утешение и поддержку, источник нашего удовольствия, так что нам и хочется и колется от них отказаться. Пагубные привычки требуют совершения известного рода поступков, но эти поступки базируются на определенной манере видеть вещи и такая форма мышления является неотъемлемой частью пагубной привычки.

Переедание отличается от других пагубных привычек тем что оно относительно незаметно, не очень-то бросается в глаза. Это потому, что его легко спутать с нормальным, необходимым приемом пищи. Курильщики по крайней мере могут четко сказать, от чего они пытаются отказаться. Людям, склонным к перееданию, трудно сказать, где пролегает граница между нормальным питанием и перееданием.

Некоторые люди пытаются дать определение пагубной страсти к еде через

перечисление продуктов и блюд которые они склонны потреблять в неумеренных количествах, например мучное и сладкое. Они проповедуют отказ от них, пользуясь этим критерием для определения границы между нормой и патологической зависимостью.

Если вы желаете полностью воздерживаться от конкретных видов еды по религиозным причинам или из-за состояния здоровья, вы можете пользоваться этой книгой, она поддержит вас в достижении вашей цели. Однако я лично не призываю к полному отречению ни от каких видов пищи как решение вопроса для всех нас. (Я подозреваю, что вы в этом месте с облегчением вздохнули!)

Мы все ещё не дали определения пагубной привычке в области питания. Образы приходящие нам на ум трагичны и яркие. Полночная вылазка на кухню... Загребая сладкую, кремовую по консистенции еду полными ложками в полном состоянии протрации, едим до одурения... Это переедание, потому что вы в упадке духа или вы злитесь... Это перекусы или еда со страшной скоростью... Это шоколад или накладывание себе вторых и третьих порций... Это еда стоя или перед телевизором.

Помните, однако, что для всех пагубных привычек характерна одна черта — они несущественны для нормальной жизни. Нормальное питание, хоть оно и тоже может и должно быть исключительно приятным по вкусу, это прием пищи, чтобы продолжать жить и поддерживать хорошее здоровье.

Мое определение пагубного пристрастия к еде довольно радикально. В него входит есть все, в чем наше тело не нуждается для поддержания идеального здоровья. Некоторые люди съедают больше еды, чем их телу нужно в обед, некоторые — переедают во время перекусов или в любое время приема пищи. Если количество превышает вашу потребность, Это — пагубная привычка. Излишек жира на ваших боках — хороший сигнал, он вам даст знать, что вы переедаете. Однако это не единственный сигнал. Многие люди способны оставаться идеально стройными потребляя пищу, которой им совершенно не надо и от которой у них есть зависимость.

У пагубного пристрастия к еде есть две стороны. С одной стороны речь идет о количестве съедаемого, вы можете переесть в смысле калорий, даже если вы выбираете очень свежую и здоровую пищу. С другой стороны, речь идет о качестве, вы питаетесь пищей сомнительного или дрянного качества, не обладающей никакой питательной ценностью или даже вредной для здоровья.

Что же нам есть, чтоб поддерживать хорошее здоровье? Мы поговорим об этом более подробно позже, а пока я дам вам примерный интервал: надо потреблять не больше 1500-2000 ккал в день, в зависимости от вашего возраста и образа жизни. Эти калории должны поступать из максимально свежих источников естественной пищи.(5)

У меня для вас есть хорошая новость. Я не советую вам полностью отказываться от переедания или чтоб вы отреклись навеки от чего-то, что вы страстно любите. Однако, я верю, что вы будете способны держать вашу страсть в рамках разумного, и прежде чем вы выработаете умение себя держать в руках, вам надо сначала понять, о чем идет речь. Наша цель в начале — распознать момент, когда мы вот — вот начнем переедать, и затем выработать способность переедать все реже и реже.

Последующие четыре главы посвящены вопросам контроля над зависимостью и описания того, как она срабатывает в большинстве её конкретных проявлений.

СВИДЕТЕЛЬСТВО САРЫ

Мне трудно было бы признаться самой себе о количестве часов, потраченных мною на мысли о еде, подсчет калорий, сопротивление желанию съесть шоколад, на еду с целью чувствовать себя не так хреново, на чувства вины, на взвешивания, на еду со скуки, на беготню по магазинам в поисках одежды, в которой я бы выглядела «не такой толстой», на жалобы, что жизнь поступила со мной несправедливо.

Сейчас я свободна жить по-настоящему, дружить, работать, развивать мои интересы,

любить членов моей семьи без того, чтоб бродить в густом тумане зависимости от еды. Между прочим, я также похудела и теперь ношу более маленький размер одежды.

СОВЕТЫ АВТОРА

— Когда вы едите и вы более — менее уверены, что голод не физический, подождите немного, неважно сколько времени, прежде чем вонзиться зубами в кусок пищи. Скорее всего, вы на самом деле испытываете желание есть. Это — пример того, как ощущается желание есть возникшее из зависимости от еды. Понаблюдайте за этим желанием, каким вы его испытываете, хотя бы несколько секунд. Отметьте уникальность и своеобразность вашего личного опыта, не пытайтесь втиснуть его в рамки того, каким вы его себе представляли.

— Начните подмечать в уме и на бумаге ваше желание поесть когда не голодны и ваши оправдания к перееданию. Вначале может быть трудно, потому что вы себя осуждаете и потому что ваш ум постарается от вас спрятать ваши пагубные пристрастия. Зависимость всегда полагается на ложь, и когда вы заметите, как вы себе врете в ваших оправданиях, вам будет трудно продолжать переедать. В этом весь смысл. **Чем больше вы стараетесь, тем лучше у вас будет получаться.**

Постарайтесь не судить себя слишком строго. Большинство людей пристрастны к чему-то, например, к кофе. Вместо того, чтоб себя порицать, поздравьте себя с тем, что вы работаете над вопросом, и порадитесь за все продукты и блюда, к которым вы не испытываете всепоглощающей страсти!

— По мере того, как вы читаете эту книгу, вы можете забеспокоиться о вашем будущем. А во что превратится ваша жизнь, если вы воспользуетесь этой методикой? Во что для вас превратятся капустники, семейные застолья и праздники? Способны ли вы будете совладать с собой? Способны ли вы будете продолжать полагаться на метод Ешь Меньше там, где другие методы вам не помогли? Может, вы боитесь успеха больше, чем предстоящего провала.

Будьте осторожны, ибо тревоги такого рода, хотя и нормальны и их можно понять, могут легко превратиться в план для провала: «Мне никогда к этому не привыкнуть, так зачем и начинать?»

Бороться с таким мышлением надо так: просто сосредоточьтесь на текущем моменте. **Помните, будущее не наступило, оно существует только в вашем воображении. Чем больше вы сосредоточитесь на текущем моменте, на том, что происходит здесь и сейчас, тем легче вам будет поддерживать положительное расположение духа и высокую мотивацию к переменам.**

Вам не надо верить в этот подход, он и так сработает. В любом случае, вам не узнать, пока вы не попробуете.

Глава 6. Свобода выбора

Невозможно контролировать что-то, за что вы не отвечаете. Вот почему люди, которые пытаются избавиться от переедания, но не хотят нести за это ответственности, обычно не только не добиваются успеха, а и закрепляют их зависимость от еды. С другой стороны, если вы возьмете на себя даже немножко ответственности, дела пойдут на лад на удивление быстро.

В этой главе мы поговорим о том, как вы можете взять на себя ответственность. Это не всегда так уж и ясно людям, страдающим от зависимости. Начнем с того, что посмотрим на ситуацию, где вы не будете переедать, но в которой вы не будете отвечать за ваши поступки.

Представьте на минутку, что кто-то взял под контроль вашу пищу, эти люди решают когда, сколько и чего вам есть. Они дают вам достаточно еды, чтоб вы не померли и оставались в добром здравье, но не больше того, и у вас не будет доступа к никакой другой

пище. Конечно, этого можно добиться только если вас обуздают тем или иным способом, если вас поместят в камеру, из которой невозможно выйти. Иначе у вас была бы свобода убежать и есть все, что вам угодно.

Какая бы у вас была реакция на такое положение дел? Скорей всего, вы бы испытали смешанные чувства. С одной стороны, вы бы подчинились, а с другой стороны, вы бы запротестовали.

Смирение позволит вам подчиниться и даже почувствовать себя благодарной за то, что вас посадили за решетку, ибо, наконец-то, вы не переедаете. Вы можете испытать чувство облегчения и стараться вести себя примерно и быть «хорошей девочкой».

Бунт может выразиться по разному. Вы можете вести себя неуважительно по отношению к тюремщикам и отказываться делать то, что вам сказано. Если вам сказано держать вашу камеру в порядке, вы можете взбунтоваться и разбросать вещи. Вы можете начать рыть потайной проход или искать других способов вырваться на свободу, например, заболев.

Ваши мятежные чувства будут подпитываться вашим гневом и обидой что с вами поступают не по справедливости, отказывая вам в свободе есть что вам угодно. И когда вы наконец-то вырветесь на свободу, вы скорее всего начнете пожирать все то, в чём вам было отказано в тюрьме. Многие женщины называют такие моменты «Я сошла с рельсов».

Люди с разными характерами будут склонны либо к той либо к другой реакции в большей или меньшей степени, но скорее всего вы испытаете оба чувства, дайте только себе время. Сегодня вы будете думать, «Ах, какая прелесть ! Только посмотрите на меня, как хорошо я худею!» А завтра у вас из головы не будут вылезать мысли про ваши любимые блюда и про то, как вам их хочется и как вы по ним соскучились — особенно если до вас доносятся их пленительные запахи и вы видите как другие люди их уплетают за обе щеки!

Такой сценарий показывает, как сильно влияет на вас количество ответственности, которое у вас есть за ваше питание. Если вы под замком, то вы не отвечаете за количество и качество вашей пищи. За это отвечают ваши тюремщики.

Я просто хотела показать на этом примере, что всякий раз, когда люди пытаются есть меньше, они неизбежно создают такую ситуацию в их уме. Они вырабатывают установку, которая имитирует пребывание а тюрьме, и позволяют себе лишь достаточно еды, чтоб не помереть. Это — потому, что они не берут на себя ответственности.

Такая установка приводит к циклическому чередованию диет и жоров, от которого страдают многие люди. Они сажают себя в тюрьму диеты, смиряются с правилами сколько можно, и затем наверстывают упущенное как только они «выпускают себя на свободу» — например, когда они достигают желанного веса.

Неважно, сидели ли вы когда-нибудь на диетах или нет, вы скорее всего распознаете себя в таком поведении. Любая попытка сократить переедание порожденное зависимостью обычно совершается через отрицание свободы выбора, и отрицание свободы выбора — это отрицание ответственности. Может быть, вы говорите себе в уме, «Я НЕ МОГУ позволить себе больше чем эта порция » или «Это — ЗАПРЕЩЕНО» или «НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ есть ничего содержащего сахар» или «Я НЕ ДОЛЖНА хватать куски между приемами пищи» или « Мне НАДО перестать есть в таких количествах». Большинство людей боятся, что если у них будет свобода переедать, они будут пользоваться этой свободой и будут переедать. Так что, с целью взять переедание под контроль, они отказывают себе в свободе.

С мыслями такого рода вам остается только одно, смириться на некоторое время, а потом взбунтоваться. Подчинение правилам диеты может выглядеть как самоконтроль, но после нескольких дней или недель такого запретительного мышления вы почувствуете себя обделённой. Наступит момент, когда даже мысль о подчинении будет испытываться вами как обделённость, лишение свободы, утрата прав, и по этой причине многие люди устраивают пир горой и серьёзно переедают перед тем как сесть на диету. Это — очень важная часть зависимости. Вы едите больше, чем вам нужно, чтоб не чувствовать себя обделённой.

Однако, ваши чувства обделенности совершенно не связаны с тем, сколько вы едите или не едите. Естественно, я не имею в виду голод как стихийное бедствие, голодание, которому подвергают людей в концлагерях, и острую нехватку питательных веществ. Ваши чувства обделённости порождаются в вашем уме, в вашей душе. В душе вам обидно, потому что умом вы верите, что вам запрещается есть какие-то вещи, что вы ограничены в вашем выборе или обязаны подчиниться неким правилам. Чувство обиды порождается мыслями вроде «Я должна», «Я обязана», «Мне не разрешается», «Я не могу» и «Я больше никогда не буду...».

Недавно со мной произошел случай, который прекрасно иллюстрирует механизм чувства обделенности. Когда я работала над этой книгой, я читала книги по питанию, чтобы подковаться в том, что на сегодняшний день считается самым здоровым образом питания. Одна из брошюр была про питание для поддержания здорового сердца и там перечислялись блюда, которые приводят к заболеваниям сердца. В этом списке были упомянуты песочные пирожки со свиной. Я прочитала об этом и забыла. Я никогда не увлекалась этими пирожками и съедаю может быть один такой пирожок раз в году. Однако несколько дней спустя, когда я была в магазине, я заметила, что остановилась и с большим интересом рассматривала одну витрину. Как вы догадываетесь, это была витрина с песочными пирожками со свиной! Мне сильно хотелось пирожка, но мне тоже было интересно знать, откуда возник такой острый интерес к блюду, которое я обычно не покупаю. Тут я вспомнила про брошюру. Не отдавая себе в этом отчета, я занесла песочные пирожки с мясом в список «запрещенных продуктов» в моем уме, и мятежник во мне проявился несколько дней спустя, чего и следовало ожидать.

Если бы я отреагировала, сказав себе «Не смей этого есть!», я бы конечно только ухудшила ситуацию, ибо тогда бы я чувствовала себя обделённой и мне бы хотелось пирожка с удесятенной силой. Вместо этого, я дала себе разрешение есть пирожков сколько моей душе угодно, помня о последствиях такого поступка. Я дала себе свободу выбора и тем самым я взяла на себя ответственность.

Моя позиция такая: «Это мое тело и мне решать, что я в него загружаю. Я у себя на попечении. Я в полной власти над этим. Специалисты по здоровью могут поделиться со мной полезной информацией, но я свободна выбирать следовать мне их советам или нет».

Если я не свершу такого шага, все, что мне остаётся — это бунтовать, или же смириться на время и потом взбунтоваться с большей силой. Чем больше я беру на себя ответственность, признавая мою свободу выбора, тем меньше я чувствую себя обделенной и тем меньше мне надо протестовать.

В деле высвобождения от зависимости, умение честно взять на себя ответственность за выбор пищи является абсолютно центральным для успеха. Любое поведение, порожденное зависимостью, безответственно по определению, так что высвобождение от зависимости неизбежно подразумевает взятие на себя все большего и большего количества ответственности.

Как бы вы не старались, вы не можете быть во власти над чем-то, за что вы не отвечаете. Верный путь к успеху в том, чтобы взвалить на себя ответственность за ваше собственное благополучие, в результате вы будете держать ваше питание в руках, владеть собой.

В К Л А Д Ы Ш:

ОБДЕЛЁННОСТЬ ИЛИ СВОБОДА ВЫБОРА

ЕСЛИ вы попытаетесь есть меньше, говоря себе: Я не могу.... Я не должна.... Мне бы не следовало.... Я не буду.... Я должна перестать.... Мне надо прекратить.... Мне не позволено.... Я не способна.... Запрещается.... Мне никогда больше не...

ТО вы отреагируете, как если бы вас бросили за решетку и силой заставили есть меньше.

ЛИБО вы подчинитесь: ведёте себя примерно и следуете правилам, едите меньше еды,

чувствуете себя счастливо и благодарно, не едите дрянной пищи, худеете, чувствуете что вы успешны, испытываете чувство облегчения.

ЛИБО вы бастуете: чувствуете себя обделенной, обиженной, мученицей и страдальцей, хандрите, мысли о еде не выходят из головы, испытываете чувство вины, когда вы едите, срываетесь и едите от пуза всякий раз, когда для этого есть хорошая отговорка.

Смирение хорошо выглядит, но рано или поздно оно ведет к бунту.

ВЫХОД в том, чтобы сказать себе:

— Я это выбрала.

— Я выбираю по моему усмотрению

— Я могу есть что мне угодно

— Я могу есть сколько мне угодно

— произносите эти фразы в уме всякий раз когда вы думаете о том, чтоб поесть, во время еды, и после того, как вы закончили есть; ОСОБЕННО если это был эпизод переедания, обусловленного зависимостью от еды, если это было удовлетворением психологического голода.

— страх провала никак не поможет вам понять свободу выбора. Страх этот выражается примерно таких мыслях: «если я и на самом деле могу есть все что мне угодно, я знаю, что сожру все». За этим следует отказ себе в свободе выбора ибо вы пытаетесь есть меньше таким способом.

— У вас всегда есть свобода выбора, неважно, к каким последствиям приведут ваши решения. Плохое решение все-таки продолжает оставаться вашим решением, вы выбираете. Каждый раз, когда вы выбираете, есть это или не есть, вы выбираете ЛИБО улучшить ваше здоровье, ЛИБО подорвать ваше здоровье.

— Когда вы знаете, что у вас — полная свобода выбирать, то тогда, И ТОЛЬКО ТОГДА, вы берете на себя ответственность. Возьмите на себя ответственность и вы возьмете вашу зависимость под контроль, со всеми вытекающими из этого приятными последствиями.

ПРИЗНАКИ ОТРИЦАНИЯ СВОБОДЫ ВЫБОРА

• РЕЧЬ — «МНЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЭТОГО ЕСТЬ...». Обратите внимание на вашу речь, слова, которыми вы пользуетесь в мыслях и когда вы разговариваете с людьми. Что вы себе говорите? Пользуетесь вы запретительным языком? Диеты всегда включают списки блюд и продуктов «запрещенных» или находящихся «вне закона» пока вы на диете. Книги про диеты предписывают вам что вам «разрешается» кушать, что вы «не можете» себе позволить, и что вы «не должны» или «обязаны» делать. Если вы не отдаете себе отчет в таком языке и в мощном воздействии, которое он вызывает на ваши чувства, вам легко ассимилировать его в ваше собственное мышление. Когда это происходит, это эквивалентно подчинению приказам других людей, как если бы вы были во власти тюремщиков — и ваш пораженный зависимостью ум на это отреагирует.

Угрозы самой себе — « Не смей!», «Стой, не то стрелять буду!», будут иметь абсолютно такой же эффект. Такая речь полностью имитирует тюремщика, который приказывает вам поступать так, а не иначе и который вам угрожает, если вы им не подчиняетесь. Так что у вас возникает чувство, что вам ничего не остается делать, приходится подчиниться. Даже если вы понимаете, что это вы сами себе отдаете приказы, вы реагируете, как если бы это были приказы со стороны другого человека.

Есть другие способы избежать ответственности через модификацию речи, например, фраза «Я обнаружила себя ...» в предложениях типа «Я обнаружила, что стою на кухне, доедая остатки торта». Ах нет! Вы не обнаружили себя! Сначала вы подумали про торт, потом вы решили пойти на кухню, достать торт из холодильника, положить его на тарелку, взять её в руки, сесть за стол, доесть торт. Вы приняли целую вереницу решений. Точно так же, сказать «У меня не получилось сидеть на диете» — это исхитриться и избежать ответственности за ваши решения.

• **ЧУВСТВО ОБДЕЛЕННОСТИ, ЛИШЕНИЙ** — «Мне не хватает моих коржиков, я по ним скучаю». Если вы верите, что у вас нет выбора, что вам приходится есть меньше, то рано или поздно вы почувствуете себя обделенной, полной жалости к себе и очень обиженной судьбой. Это может привести к апатии и депрессии, это также может вызвать симптомы стресса. (1)

Если у вас мятежный характер, то вы почувствуете гнев, раздражительность, и преувеличенное чувство психологического голода: исключительно сильные позывы есть любимую пищу и навязчивую озабоченность едой. Если у вас послушный характер, то вы можете испытать очень положительные чувства и радоваться успеху некоторое время. Со временем, ваша послушность поизносится до дыр, вы почувствуете протест в душе, и вы вновь начнете переедать. (2)

Всякий раз, когда вы чувствуете себя обделенной едой, вы можете быть уверены, что тут сработало ваше запретительное мышление: правила, ограничения, и угрозы. Когда вы поменяете манеру видеть вещи, когда вы возьмете на себя ответственность напоминать себе о своей свободе выбора, что, что бы вы ни выбрали положить себе в рот, это сделали вы, по собственному усмотрению, эти чувства обделенности постепенно исчезнут.

Приведу пример. В течение нескольких первых встреч со мной одна клиентка испытывала приступы сильнейшего голода, всякий раз, когда она заходила в мой кабинет. Когда мы обсудили это, она вдруг поняла, что она ожидала от меня неких поступков, которые бы её заставили прекратить переедать. В её душе немедленно начинали шевелиться мятежные чувства. После того, как мы прояснили, что для меня было совершенно неважно, что и сколько она ела, я заботилась только о том, чтоб у неё была свобода это делать, её психологический голод испарился.

• **КНУТ И ПРЯНИК** — «Я ЭТО ЗАСЛУЖИВАЮ, Я ИМЕЮ НА ЭТО ПРАВО». Мы все знаем, что запретный плод сладок, но, к сожалению, совсем не плоды оказываются под запретом, когда мы ограничиваем себя, а жир, соль, и переработанные и рафинированные продукты. Если вы думаете о какой-то еде как запретной, всякий раз, когда вы от неё воздержитесь, вы почувствуете себя обделенной, и это очень похоже на чувство, что вас наказали. Так что съесть для вас эту пищу будет слаще пряника, это даст вам чувство свободы и вознаграждения, по крайней мере, пока вы это жуёте.

Если бы мы могли думать о зелени как чем-то запрещенном, нам бы она казалась лакомством, потому что нам всегда хочется того, что мы не можем, не должны или нам не следует иметь. Мы это делаем, потому что нам надо знать, что мы свободны. Самое ужасное, что может случиться с человеком — это насильственное лишение свободы, не удивительно, что мы не любим ограничений и инстинктивно бунтуем против них. Эта глубокая, инстинктивная притягательная сила запретного плода добавляет силы желанию переест.

Секрет успеха — в свободе выбора, однако, полностью позволяя себе свободу выбора, помните о последствиях вашего выбора, помните о полной картине того, что вы на самом деле выбираете. Некоторые выбранные вами блюда улучшат ваше здоровье, другие его ухудшат. Вместо того, чтоб думать о еде как «разрешенной» или «запрещенной», думайте о выборе, который вы совершаете с целью принести пользу или нанести удар по вашему здоровью.

• **СИЛЬНЫЙ ПОЗЫВ К ПЕРЕЕДАНИЮ** — «Я НЕ МОГЛА ОСТАНОВИТЬСЯ». Такие срывы часто случаются в моменты, когда вы особенно расстроены вашим весом. Может, вы примерили одежду, которая на вас не налазит, или ваш врач предупредил вас о последствиях ожирения для вашего здоровья, или кто-то бестактно напомнил вам о том, какой вы раньше были стройной и привлекательной. Вы автоматически отреагируете мыслью «я ДОЛЖНА похудеть!» и «ПРИДЕТСЯ прекратить столько есть!» В начале вы можете смириться и сократить количество okazji для переедания, а можете и взбунтоваться от таких мыслей и нажраться немедленно. В любом случае, вы создаете условия для неотвратимого жора, который наступит рано или поздно.

Ещё один пример такого приступа переедания — пример крайности — это есть

испорченную еду. Еда покрыта плесенью, подгнивает, может быть, она уже в мусорке, но обжора, который не привык отвечать за свои поступки испытает сильную потребность съесть эту еду, только потому, что она сильно «запрещена». Чем меньше ответственности люди берут на себя, тем дольше они пребывают в постоянном состоянии мятежа: «Если мне НИЧЕГО нельзя, я буду есть ВСЕ ЧТО ПОПАЛО, только чтоб доказать, что я свободна поступать, как мне угодно.»

Многие из нас так поступают, мы едим только потому, что эта пища редко нам позволяется или вообще не позволяется, и потому что мы хотим доказать себе, что свободны поступать по своему усмотрению. Часто мы не отдаем себе отчет в мотивации, подлежащей нашим приступам переедания, мы объясняем себе свое поведение тем, что мы «просто не смогли устоять». Когда я ела таким образом, я часто, но не всегда, замечала себе в уме, что я не наслаждалась по-настоящему пищей, которую себе «позволяла», вкус пищи в действительности не выдерживал сравнения с её вкусом в моем воображении. Мне больше хотелось заявить этим поступком о моей свободе выбора, чем удовлетворить желание вкуса и консистенции «запретного плода».

• **РЕАКЦИЯ ПРОТЕСТА НА СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГОВ — «Я НЕ ЛЮБЛЮ ОВОЩИ».** Одним примером такого протеста была история про песочные пирожки с мясом. Моя подруга Эллиен привела другой пример. Она попросила меня вкратце изложить принципы здорового питания, изложенные в книге, которую я тогда читала. Я ей сказала, что примером здоровой пищи был бы обед, состоящий из 170г белковой пищи и зелени на гарнир. Эллиен немедленно отреагировала восклицанием: «Ох, мне от такого совета сразу хочется наесться шоколаду!!!»

Не то, чтоб я советовала вам бездумно следовать советам специалистов, я просто рекомендую вам взвесить все за и против в уме и обратить внимание на чувство непроизвольного протеста, которое вы испытываете всякий раз, когда вы думаете, что кто-то вам рекомендует есть меньше.

• **СИЛЬНАЯ НЕПРИЯЗНЬ К ЧУВСТВУ ФИЗИЧЕСКОГО ГОЛОДА — «НЕ ВЫНОШУ ЧУВСТВА ГОЛОДА».** В начале этой главы я попросила вас представить, каково бы вам было, если бы вас заперли в клетке и кормили только чтоб не дать умереть. Одной из уместных реакций на эту ситуацию будут чувства злости и обиды, эти чувства усилятся, если вы и на самом деле будете испытывать голод на таком рационе. Таким образом, отсутствие ответственности ведет к негативной реакции на голод, потому что вам кажется, что вы голодны не по своей воле.

• **ОПРАВДАНИЯ И ОТГОВОРКИ — «НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮ СЕБЕ ЖИЗНИ БЕЗ МОЕГО ЛЮБИМОГО СЫРА».** Если вы очень привязаны к резонам, которые вы себе приводите, чтоб оправдать вашу зависимость от пищи, это потому, что вы не даете себе права выбора. Оправдания дают вам разрешение переедать.

Для того, чтоб оправдание было убедительным, оно должно подходить к обстоятельствам: отпуск за границей, семейство собралось за столом вместе в кои-то веки, вечер в одиночестве, все они кажутся убедительными оправданиями переедания. Часто оправдания основываются на физическом нездоровье или расстроенности чувств.

Как вы знаете, если вы заболаете, вас выпустят из клетки, по крайней мере в лазарет, «где питание лучше», т.е. полагаться на физическую боль как оправдание для переедания — дело привычное. В настоящей жизни мы обычно не притворяемся больными, чтоб переедать. Все может произойти довольно автоматически и бессознательно, у вас расстройство желудка или вас мучит головная боль, и вы считаете, что это — веская причина дать себе поесть. Оправдания могут быть очень хитрыми по форме, потому что они маскируются под подлинно веские причины для приема пищи.

Когда вы по-настоящему начнете отвечать за свободу выбора, постоянно напоминая себе, что вы свободны выбирать по своему усмотрению, вы заметите, что ВАМ НЕ НУЖНО ОПРАВДЫВАТЬСЯ ВООБЩЕ. Вы можете просто съесть это. Вы это выбрали. Только так вы сумеете избавиться от непрерывной вереницы оправданий и отговорок в вашем уме.

• **ПАССИВНОСТЬ** — «У МЕНЯ НЕТ СИЛЫ ВОЛИ». Безнадежность, смирение с тем, что у вас есть, мечты о том, что вам встретится кто-то, кто за вас все сделает, погоня за волшебными средствами — все они являются хорошими индикаторами того, что вы не взяли на себя ответственности.

Поиск волшебных пилюль вам не поможет. Он только вас обескуражит, когда вы поймете, что мгновенного исцеления не существует. Когда вы контролируете ваше переедание, успех приходит в результате свободы выбора, выбора, который никто за вас не сделает, а не в результате хитрых трюков, которые снимают с вас ответственность.

Самое главное в деле взятия на себя ответственности — принять, что никто за вас это не может сделать и не сделает. Не только никто за вас это не сделает, но у вас уже есть вся необходимая волшебная сила, нужная для успеха в этой работе.

• **УБЕЖДЕНИЕ ЧТО ЭТО НЕВОЗМОЖНО** — «ДА Я БЫ РАДА БЫЛА ЕСТЬ МЕНЬШЕ, НО Я НЕ МОГУ». «А почему бы вам не... Да, но...» тип диалога является примером одной из игр в книге Эрика Берне «Игры, в которые играют люди». В этой игре два игрока, один пытается помочь другому, а тот искусно уваливает от ответственности и перемен. Диалог обычно начинается с того, что страдалица описывает свою проблему:

— Я живу одна и я всегда готовлю в огромных количествах. Я всегда ем слишком много.

— А почему бы тебе не готовить в меньших количествах?

— Ну, мне например нравится суп Минестроне, и в нем столько ингредиентов, что всегда получается огромная кастрюля.

— Я почему бы тебе не заморозить суп отдельными порциями?

— Этот суп плохо переносит заморозку, он утрачивает вкус и аромат.

— Ну, тогда почему бы тебе не хранить его в холодильнике и потихоньку съесть за неделю?

— Да, иногда я пытаюсь так поступить, но всегда так получается, что я съедаю его весь за один вечер. Когда Минестроне готов, он такой вкусный, что хочется есть его, не переставая, пока не кончится.

— Почему бы тебе не приготовить Минестроне только когда у тебя в гостях друзья, с которыми ты разделишь трапезу?

— Обычно когда у меня гости, я готовлю спагетти как основное блюдо. Мне не хотелось бы готовить ещё и минестроне — так я застряну на кухне на несколько часов!

Эта игра обычно играется двумя людьми, и по этой причине я не рекомендую вам обсуждать с вашими друзьями и домашними ничего, что вы считаете вашей «проблемой» в области питания. Скорей всего вы вовлечетесь в эту игру! Если похоже на то, что вам кто-то пытается помочь, взяв на себя ответственность за вашу пагубную привычку переедать, вы можете вначале это поприветствовать (фаза подчинения), но в итоге вы этому будете сопротивляться и вам будет неприятно (фаза протеста). Вы можете заметить, как играете в «Да, но...» игру со мной, по мере прочтения этой книги. Вы слышите мой совет и вы автоматически реагируете «Да, но...», выражая тем самым ваше неодобрение. Вы знаете, я сама, когда перечитываю написанные мною же главы, иногда ловлю себя на такой реакции! Как видите и у меня бывают моменты безответственности! Мне иногда хочется, чтоб пришел кто-то и сделал все за меня. Долгое время мне хотелось, чтоб кто-то написал эту книгу за меня. Я откладывала её написание годами, потому что мне это казалось таким трудным, что я не решалась взвалить на себя ответственность. Но в конце концов, я взяла на себя ответственность за создание этой книги, и вы держите с ваших руках конечный результат. **Ответственность всегда дает результаты.** Если бы любительница минестроне взяла на себя ответственность, она бы нашла свое собственное решение проблемы.

Так происходит процесс личного роста: когда мы признаемся, что у нас есть проблема и когда мы видим, что являемся источником её решения; особенно, когда речь идет о еде, потому что эта деятельность может быть абсолютно подвластна нашему контролю.

• **ОБРАЗ ЖИЗНИ** — «У МЕНЯ НА ЭТО НЕТ ВРЕМЕНИ». Избегание ответственности

является, конечно же, образом жизни, который распространяется далеко за пределы вопросов питания. Особенно часто встречаются обжоры, которые исключительно сильно заботятся о других и отвечают за благополучие других, такое поведение называется зависимостью от отношений (relationship addiction). Эти люди испытывают навязчивую потребность заботиться о других и спасать других, их жизнь посвящена улаживанию проблем в жизни других людей. Они отвечают за всех, кроме себя.

Жизнь таких людей обусловлена низкой самооценкой. Они пытаются увеличить свою ценность улаживая других или делая за них дела. Люди, живущие таким образом, могут показаться святыми или мучениками, но они изменили самим себе, отрекшись от ответственности перед собой и таким образом — потерпели неудачу в области подлинной самооценки и самоуважения.

Они могут оправдывать своё увилвание от ответственности тем, что им некогда, что они так заняты заботой о других, что им невозможно отвечать за все на свете одновременно, вот только их подопечные встанут на ноги, вот только у тех все будет хорошо, тогда мы и собой займемся!

Если вы узнаете себя в этой зарисовке, вам надо пойти на перемены, чтобы выработать привычку заботиться о себе. Просто напросто откажитесь спасать других тем, что откажетесь от ответственности за их жизни. Дайте им быть самими собой и совершить их собственные ошибки. Отодвиньтесь от них и пригласите их отвечать за самих себя — то, что им и на самом деле необходимо.

Я не то чтобы советую не заботиться о других. Дать им позаботиться о самих себе будет выражением вашей высшей заботы. Я советую вам перестать вынуждать других к поступкам, которые вы думаете им надо совершить. Перестаньте контролировать других и вы будете свободны контролировать себя.

Между прочим, если вы относитесь к этому типу людей, вы читаете эту книгу в основном с целью помочь другим. Возможно, многое, что вы здесь читаете подойдет многим из ваших знакомых и близких, но вы можете проигнорировать значимость этой книги для вас лично, ибо вы только думаете о том, что другим важно понять и поменять. Одна моя полная подруга, Сюзан, прочитала рукопись этой книги, ничего в себе не поменяла, но начала давать советы друзьям и родственникам про их манеру питания. Естественно, её послали подальше с её советами.

Конечно, вы можете дать людям знать о существовании этой книги, если вы думаете, что им бы она помогла, но если вы решите завести про неё разговор, я советую вам выбирать слова очень осторожно.

СИЛА ВОЛИ И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ

Сила воли — это в буквальном смысле сила вашей воли, а самая главная характеристика воли в том, что она СВОБОДНА, у вас есть свобода воли. Ваша воля в том, что вы во власти выбирать что вы будете или не будете делать. Когда вы отказываете себе в свободе выбора, вы отказываете себе в свободе воли. И вы не можете полагаться на волю, если вы себе в ней отказываете.

Схема выше описывает то, каким образом вы подрываете свою силу воли и авторитет в собственных глазах. Когда человек говорит «У меня нет силы воли» это то же самое что сказать «Я не несу ответственности за мои поступки».

Выход в том, чтоб признать, что у вас есть выбор. Самая распространенная ошибка — это обдумать последствия вашего решения и затем решить, что у вас нет выбора. Будьте начеку и ловите себя на следующих мыслях

- «Если я хочу похудеть, мне НАДО/ПРИДЕТСЯ прекратить столько есть»
- «Если я хочу держать мое питание под контролем, мне НЕЛЬЗЯ есть больше мороженого»
- «Если я возьму на себя ответственность за моё питание, я НЕ СМОГУ есть все, что

захочу»

Такая манера видеть вещи очень вероломна и является примером логической ошибки. Вам может искренне и даже отчаянно чего-то хотеться, но это никогда не отменяет свободы выбора в этом вопросе. Единственная ситуация, где бы вы точно не имели свободы выбора, — это пресловутая тюрьма. За решеткой, вы не будете переедать, но не по своему выбору. Не вы за это отвечаете. Всякий раз, когда вы себя ловите на логических ошибках, чреватых последствиями «ограничения свободы», исправляйте их на мысли такого рода

• «**Да, я хочу похудеть, но я также могла бы продолжать переедать и поправиться ещё больше.**»

• «Да, я хочу держать мое питание под контролем, но у меня все-таки остается свобода выбрать неуправляемое переедание, право оставаться зависимой от еды.»

• «Взятие на себя ответственности значит, что я знаю, что я могу есть все, что угодно, в любых количествах.»

Поймите меня правильно, я не даю вам тут совета начать есть абсолютно все! Я также не даю вам совета, что вам надо доказать себе вашу свободу тем, чтоб есть неограниченные количества шоколада, или любого другого «запретного плода». Я всего лишь говорю, что если вы напомним себе, что можете есть все, что угодно, вы будете способны выбирать. Вам нужно чувствовать что у вас есть ПОЛНАЯ свобода выбора, прежде чем вы выберете, что поесть.

Вы можете начать сопротивляться свободе выбора, потому что если вы признаетесь, что она у вас всегда была, есть и будет, то вы начнете казнить себя за решения, принятые в прошлом. Однако такие мысли не связаны с чувством ответственности, они — результат самоосуждения.

Взятие на себя ответственности означает независимость в мыслях и независимость в принятии решений. Вы берете на себя ответственность когда вы понимаете, что вы задаете тон и определяете, как поступить, что ваши поступки — дело ваше, больше никто за них не отвечает. Вы отвечаете за ваше здоровье, когда вы понимаете, что оно — дело ваше и больше ничьё.

Иногда не совсем ясно, какие решения приведут к хорошему здоровью, а какие — нет, ошибки тут неизбежны. Ведь у нас есть такой огромный выбор, когда речь идет о пище! Нам постоянно приходится решать в течение дня что съесть и когда, что полезно для здоровья, а что вредно, сколько съесть и хочется ли нам этого на самом деле, в этот момент.

К сожалению, мы часто складываем с себя полномочия. Мы предпочитаем придерживаться традиций или делать то, что все делают. Снова и снова мы просто полагаемся на решения принятые за нас другими людьми — нашими родственниками, нашими ровесниками и друзьями, популярными диетологами, нашей культурной средой, пищевой промышленностью. Возложение на себя полномочий значит что вы вначале ознакомитесь с фактами и потом подметите и бросите вызов убеждениями, которые у вас были про питание.

Взятие на себя ответственности — это процесс личного роста и взросления. Когда мы были детьми, нам не приходилось отвечать за то, что мы ели. Взятие на себя большей ответственности — долгий процесс, он начинается в момент когда еда попадает в наш рот в самый первый раз. Со временем, мы учимся выбирать что нам съесть или не съесть; со временем, мы учимся покупать и готовить пищу или питаться в столовых и ресторанах и выбирать там, что нам съесть.

Детьми мы требовали немедленного удовлетворения желаний и потакания нашим капризам; способность откладывать выполнение желаний на время вырабатывается у детей с возрастом. Может быть, вам не хочется взрослеть, прелесть тут в том, что у вас есть право выбирать оставаться ли вам большим ребенком когда речь идет о еде или повзрослеть. (4)

Взятие на себя ответственности не сводится к тому что вы приняли решение отвечать за себя один раз и все. Это — не постоянное состояние бытия. Однако, чем больше вы практикуетесь, тем чаще у вас будет получаться вести себя ответственно, у вас это будет

получаться более естественно и с необыкновенной легкостью. Самое главное — начать. Вы сразу же почувствуете себя лучше.

Вы распознаете чувство ответственности, когда вы увидите, что совершили перемены в вашем питании и вам они нравятся. Вы почувствуете себя властелином своей судьбы и полной надежд, что наконец-то вы добились устойчивых перемен.

Вам станет понятно, что вы на правильном пути, когда у вас не будет чувства обделенности после того, как вы решите не есть чего-то. Вот почему взятие на себя ответственности так существенно для высвобождения от зависимости. Людям очень трудно поддерживать мотивацию, если они чувствуют что обделяют себя.

Вам станет ясно, что вы отвечаете за себя, потому что у вас пропадет чувство вины и появится высокая самооценка. Вот почему самооценка является более эффективной мотивацией чем похудение. Вы можете похудеть, пока сидите в «тюрьме диеты», но если вы не отвечаете за то, что едите, за это отвечают авторы диет — т.е. ваш выбор определяется не вами — ваша самооценка может не улучшиться.

В любом случае, вам предстоит думать о еде, по крайней мере иногда, в течение всей вашей жизни. Вы будете думать о еде каждый день, несколько раз в день. Тут выбирать не приходится! Однако у вас есть право выбирать как думать про еду. Если вы начнете культивировать мысли о более ответственном отношении к еде, результаты у вас будут налицо.

Я не предлагаю вам простого, волшебного решения проблемы, но подлинная самооценка будет вам наградой за проделанную работу, и я надеюсь, что вы скоро обнаружите как она восхитительна по ощущениям и последствиям. В следующей главе мы поговорим о том, как принимать решения про еду и как претворять их в жизнь.

В К Л А Д Ы Ш:

СТАРАЯ МАНЕРА ВИДЕТЬ ВЕЩИ

«Я свободна есть...» —] едим это

«Я не могу /мне нельзя это есть» —] не едим это (ясно, что не всегда так получается, например, в фазе мятежа мы будем это есть даже если мы верим, что нам этого нельзя или не положено по диете, но по крайней мере вы стараетесь этого не есть)

НОВАЯ МАНЕРА ВИДЕТЬ ВЕЩИ

ЛИБО ем, ЛИБО не ем. «Я свободна есть» —

— Дать себе разрешение на переедание может показаться опасным шагом. Вы можете подумать: «Конечно, я свободна переедать, я часто переедаю!» и испугаться, что позволить себе свободу переедать приведет к тому, что вы будете переедать ещё больше.

— Этот страх вполне понятен, если в прошлом вам удавалось есть меньше только потому, что вы говорили себе, что «не можете» или что «вам запрещено» есть то-то и то-то или что вам «надо было» есть что-то другое вместо этого. Проблема тут в том, что такие мысли ведут к тяжелым временам впереди, пока вы «держите себя в руках», и неизбежному бунту некоторое время спустя.

— Если вы хотите есть меньше, у вас будут все шансы на успех, только если вы добровольно на это пойдете. Это значит, что вы должны осознать, что у вас есть право прожить всю жизнь переедая, поедая все, что вам угодно, любую пищу, в любых количествах, в любое время и в любом месте. Разные решения приводят к разным последствиям, но даже и поступки, увечаящие здоровье и самооценку НЕ ЛИШАЮТ ВАС СВОБОДЫ ВЫБОРА.

— Согласитесь на свободу и вы будете способны есть меньше — без того, чтоб чувствовать себя обделенной и без бунтов и мятежа.

СВИДЕТЕЛЬСТВО САНДРЫ

Я страдала от анорексии некоторое время и потом у меня развилась неудержимая тяга

переесть и обжираться. Как я понимаю сейчас, это было реакцией мятежа против сидения в клетке запретов против некоторых видов еды и определенных её количеств.

После нескольких лет успешной психотерапии мне удалось разобраться со всеми эмоциональными проблемами, которые у меня были в отношениях с едой и приемами пищи. Однако, моя зависимость от еды не прошла, я продолжала срываться в жоры, переедать, заниматься спортом в чудовищных количествах, и временами морить себя голодом. Я верила, что выход был в самодисциплине — есть достаточно, но не слишком много.

Однако мои отчаянные старания не увенчались успехом, пока я не приняла, что свободна и отвечаю за себя. Дело было не в том, что мне нужно было больше правил. Мне нужно было знание, что я была свободна есть что угодно и когда угодно: свобода морить себя голодом, свобода заниматься спортом до изнеможения — или нет, свобода есть от пуза. Только когда я приняла, что я была свободна поступать как мне угодно, делать что хочу, только после этого я смогла взять на себя ответственность за мой выбор.

Сейчас, когда мне надо принять решение о пище или тренировке, я напоминаю себе, что я свободна делать все, что угодно. Потом я спрашиваю себя, что я хочу. Иногда я поступаю неправильно, но тонкая настройка — нормальная часть нашей жизни.

СОВЕТЫ АВТОРА

- Если вы испытываете сильную тягу по определенному блюду или продукту, это скорее всего потому, что вы считаете его «запрещенным», и считали его недоступным в течение долгого времени. Скажите себе до того, как вы его съедите, во время еды, и после того, как вы его съедите: «Я могу есть это в любых количествах, в любое время». Дайте себе разрешение, СВОБОДУ, снова и снова, есть все, что вам угодно.

Понятно, что вас может напугать свобода, потому что вам покажется, что если у вас будет свобода, вы рванете вперед и начнете поедать все что вы хотите. Некоторые люди вначале так иногда и поступают, потому что они понимают свободу выбора очень поверхностно. Вы можете продолжать есть эту пищу, даже если она вам во вред, потому что вы имеете дело с глубоко засевшими убеждениями, и вам от них за секунду не избавиться. Я бы посоветовала вам продолжать практиковать свободу выбора, потому что единственный способ по настоящему взять ваше питание под контроль — это натренироваться думать о ваших поступках как последствиях добровольно принятых решений.

- Скажите себе: «Я могу есть все, что хочу» каждый раз, когда вы думаете о том, чтоб поесть. Когда вы в ресторане или столовой, дайте себе знать, что вы можете заказать что угодно из меню. Когда вы в магазине, скажите себе, что вы можете выбрать и купить что хотите. Напоминайте себе: «Я это выбираю» Всякий раз, когда вы едите, ОСОБЕННО если вы считаете, что едите под влиянием зависимости или что от еды, которая у вас на тарелке «полнеют».

Может оно и правда, что мы не можем иметь вещи точно такими, какими мы их хотим. Например, невозможно продолжать есть все, что вы хотите и не оказать влияния на ваше здоровье и самооценку. Однако, даже если последствия некоторых поступков вам неподвластны, у вас есть СВОБОДА выбирать сами поступки!

- Держите ваши мысли про еду, порожденные зависимостью, и решения, которые вы принимаете по их поводу, в себе. Старайтесь держаться подальше от обсуждений того, почему вы едите или не едите чего-то. Если кто-то отпустит комментарий про вашу еду, не дайте разговору идти в этом направлении, воздержитесь от ответа.

- Самое сильное отрицание свободы выбора порождается убеждением, что вам «надо» похудеть или что вы «не можете» больше продолжать поправляться. Ваша привязанность к этому убеждению может быть настолько сильной, что одна эта мысль вызовет у вас чувство обделенности.

У вас может быть желание похудеть, но это отличается от отсутствия свободы в этом вопросе. Вам придется (неотвратимо, т.е. у вас не будет выбора) похудеть только в одной

ситуации — если вы попадете за решетку и вам придется есть маленькие количества тюремной баланды. Когда вы верите, что вам «надо», или «придется» похудеть, что тут выбирать не приходится, вы создаете в себе состояние ума, как если бы вас упрятали в тюрьму и это порождает буйные реакции обделенности и мятежа.

Если вам трудно понять, что вы не «должны» худеть, попробуйте это письменное упражнение:

Напишите концовку к предложению «Я должна похудеть, потому что ...» несколько раз, приводя все причины, которые вам приходят на ум. Всякий раз, оставьте свободную строку после приведенной причины. Это вам поможет определить конструкцию подлежащую вашей вероломной логической ошибке. Затем вернитесь в начало написанного и впишите в свободные строки ПРАВДУ. Например,

«Я должна похудеть, потому что я не влезаю в мои платья» (ложное умозаключение. Правда, что вы не влезаете в платья, но неправда, что вы из-за этого «должны» похудеть, т. е. что это «единственное», что вам остается делать, что у вас нет выбора. Ребенок когда растет, тоже перестает влезать в платья, но это не значит, что у ребенка один выбор — худеть.)

«Я могу поправиться ещё больше и купить себе более просторные платья» (правда)

Я не призываю вас поправиться, я просто советую вам заметить, что у вас есть свобода выбора, так что вы не испытаете чувства обделенности за столом. Таким образом, вы вырветесь из замкнутого круга смирения/мятежа.

• Некоторые люди создают в себе чувство обделенности не тем, что они верят, что им «надо похудеть», а тем, что они верят, что им «надо взять переядание под контроль», что они «должны есть меньше», что им «совершенно необходимо прекратить столько есть». Слова «надо», «должна», «необходимо» создают те же проблемы, что и описанные выше, так что письменное упражнение на эту тему делается одинаково. Начните предложение «Я должна прекратить переядать, потому что...» (или вставьте слова, которые у вас часто в голове) и продолжите как в упражнении про «должна похудеть».

• Напишите 6 концовок и предложению «Если я увеличу свою ответственность за мое питание на 5%, то ...» Напишите концовки, которые придут вам на ум. Тут нет «правильных» ответов. Вот примеры концовок, созданных моими клиентами:

... Я не буду доедать остатки пищи с тарелок моих детей.

... Я буду есть больше овощей

... Я буду есть меньше

... Я буду довольна собой

... Я буду чувствовать, что мое питание — в моей власти

... Я буду счастливей

Заметьте, что первые три примера описывают конкретные перемены в поведении и последние три примера — про то как вы себя лучше будете чувствовать. Посмотрите, содержат ли ваши собственные концовки перемены обоих типов. Я рекомендую делать это упражнение довольно часто, раз в день.

ССЫЛКИ

(1) Эксперименты показали, что стресс возрастает, когда у нас нет выбора, или даже когда мы просто думаем, что у нас нет выбора. Из книги «Почему зебры не страдают язвой желудка».

(2) Люди, которые ложатся в больницу, чтоб похудеть, испытывают чувство успокоенности, и их страсть к еде заметно успокаивается в течение активной фазы похудения. Однако большинство таких программ похудения приводят к цикличности веса. Группа людей похудела до нормального веса в больнице. Четыре года спустя 60% пациентов набрали вес до первоначального и 30% превысили вес, который у них был до начала похудения. *International Journal of Obesity* (1996; 20, SI-S8)

На этом я заканчиваю помещать здесь переводы глав из Райли. Глава 7 Является

кульминационной в книге, в ней описывается как обращаться с двумя аспектами приема пищи: т. е. есть необходимые количества (Времена и Планы) и не переедать (Памятка, Дорожная Карта), когда наступают приступы психологического голода, порожденные зависимостью; т. е. что делать, что себе сказать, когда вы на распутье и вас сильно тянет встать на путь удовлетворения голода, который вы знаете голодом настоящим не является. Так, бесы искушают, булькают вином, шуршат оберткой шоколадной, образами лакомств мысли заполняют... :) Я прочитала эту главу самой первой, когда взяла книгу на английском в библиотеке, метод сработал мгновенно. Однако, не могу сказать, что и массаж теоретический в предыдущих главах совсем мне не помог. Для меня главная проблема не в том, что у психологического голода есть сила, а в моих оправданиях к его удовлетворению идиотским способом, т.е. у меня зависимостью сильно поражен ум и вообще образ жизни от этого сильно пострадал. Так что «теория» мне тоже помогла. Вторая половина книги посвящена в основном тому, что с вами будет происходить по мере того, как вы вдруг будете становиться более и более успешной в жизни, реакций будет куча, много будет неожиданных. Желаю всем успехов в этом ЛЕГКОМ деле. Не выдумывайте себе трудностей там где их нет. Примените Времена, Планы, и Пользуйтесь Дорожной Картой когда вы на Развилке и вам решать, удовлетворять ли ваш психологический голод едой или нет. Все очень просто. Надо просто вздохнуть поглубже и почувствовать себя свободной, прищуриться, присмотреться к последствиям, и , пожав плечами, принять решение...

Глава 7. Что делать, когда хочется большего.

Когда мы выбираем, имеет смысл понять, что же мы выбираем. Люди принимают хорошие решения, когда они разбираются, в чём состоят альтернативы. Когда речь идет о зависимости, люди обычно думают о ней упрощенно: «делать мне это или нет?» Такая манера видеть вещи упускает из виду самый важный фактор в процессе принятия решений — наше желание есть, порожденное психологической зависимостью от еды.

Психологический голод по еде является движущей силой всякого вида переедания. Когда человек затягивается от сигареты, нюхает кокаин или переедает, он удовлетворяет «наркотический» тип желания. Например, курильщик испытывает «наркотическое» желание курить и он зажигает сигарету, чтоб его удовлетворить. Удовлетворение желания одновременно подкрепляет его и увеличивает вероятность его появления в будущем.

Желание было удовлетворено лишь временно и, некоторое время спустя, курильщику опять захочется курить и он затянется от новой сигареты. Все наркотические пристрастия выглядят одинаково: вначале желание, потом поступок, его удовлетворяющий, чем зависимость подкрепляется, возникновение очередной волны желания, и т.д.

Если вы переедаете, то вы удовлетворяли и упрочивали ваше желание поесть, порожденное зависимостью, скорее всего, ежедневно, в течение многих лет. Единственная другая причина для принятия пищи — это подлинная потребность в питании, которая часто, хоть и не всегда, ощущается как естественный голод в желудке.

Многие люди никогда не испытывают подлинного голода, потому что они удовлетворяют их психологическое чувство голода до того, как наступит физический голод. Чем толще человек, тем реже он ест по причине физического голода. Т.е. чаще всего он ест, чтоб подкрепить его пагубную страсть к еде, вместо того, чтоб подкрепить его силы.

Мы тут подошли к самой крупной и самой распространенной ОШИБКЕ, которую совершают люди, пытающиеся избавиться от зависимости: ОБЫЧНО ЛЮДИ ПЫТАЮТСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ ИХ ПОВЕДЕНИЕ ТЕМ, ЧТО ОНИ ИЗБЕГАЮТ ЧУВСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГОЛОДА. Им кажется, что если они не будут испытывать желания поесть, то им и удовлетворять его не надо будет. Тем самым, им кажется, что они его контролируют. Большинство курильщиков выбрасывают пачки с сигаретами и избегают соблазна и искушений, например, баров, и компании курящих друзей.

Совершенно так же люди, которые знают, что у них есть ненормальная тяга к еде,

например, приступы психологического голода по вечерам дома, пытаются увильнуть от встречи с желанием, провести вечер максимально загруженно: сегодня вечером — это вылазка в кино, завтра — теннисный корт, послезавтра — работа допоздна, — и все это, потому что человек старается не допустить ощущения психологического голода, мыслей о еде.

Такой прием, если вы об этом уже не знаете по собственному опыту, не без изъянов. Изъян тут в том, что успех зависит от того, что у вас нет желания (психологического голода), а это лишь временное состояние, временное решение проблемы.

Вы можете решить перестать есть шоколад и не испытывать желания есть шоколад несколько дней к ряду. Вы радуетесь своему успеху, потому что все идет, как задумано, но я бы вам не советовала так радоваться, потому что вы не добились того, чего могли добиться. Как вы, может быть, знаете из опыта, желание есть шоколад рано или поздно вернется, и как только вы возжаждете вашего любимого шоколадного лакомства, вы «не устоите» и поедите его. Это потому, что вы никогда не работали с вашим психологическим голодом по шоколаду, вам и в голову не пришло с этого начать, вы его подавили, но не навеки. Или же вы стойко противостоите желанию съесть шоколад, но вы относитесь к этому желанию как чему-то абсолютно негативному — чему-то, чего надо бояться, ненавидеть, избегать, и, по мере возможности, уничтожить.

Пока вы не начнете обращаться с психологическим голодом более положительным способом, не будет иметь значения, насколько долго вы воздерживались или какие у вас были добрые намерения. У вас будут периоды, когда вам будет казаться, что все под контролем, но все дело будет в том, что вы не испытываете достаточно сильного психологического голода или чувства голода вообще. Или же вы испытываете желание, но вы с ним боретесь, сколько можно, так что наступит времечко, когда вы сдадитесь в плен желанию.

Неважно, даете ли вы себе новогоднее обещание не есть шоколада, зарекаетесь ли сесть на диету, или ограничить потребление жареного, привычное развитие сюжета в том, чтоб начать и не продолжить. Вы можете кивнуть и доходчиво объяснить мне, что это потому, что у вас нету силы воли, или потому, что вы человек недисциплинированный. Подлинное же объяснение происшедшего в том, что ваше желание к еде, порожденное зависимостью, некоторое время игнорировалось, а когда вам уж больше невозможно было его игнорировать, вы его удовлетворили.

Сколько шоколада или жареного вы едите, не имеет отношения к тому, что я пытаюсь до вас донести. Главный вопрос в том, согласны ли вы вообще, при любых обстоятельствах иметь дело с вашим психологическим голодом? При работе с зависимостью, работа совершается именно с желанием, и если она успешна, то наступают глубокие перемены.

Невозможно избавиться от зависимости увиливанием от неё или мечтами о том, что она сама пройдет. Только если вы примиритесь с психологическим голодом, только тогда наступят перемены. Это может быть трудно, особенно в начале, но приятные последствия этого будут большие и вечные.

СОСРЕДОТОЧИМСЯ НА ОТТЕНКАХ СЕРОГО

Переедание отличается от других видов зависимости тем, что вы не можете перестать есть совсем, тогда как курильщики, например, стремятся полностью прекратить курить. Перво-наперво, научитесь распознавать психологическое желание поесть. Как вам знать, быть уверенной, что вы вот-вот удовлетворите вашу психологическую зависимость от еды, а не ваши потребности в питательных веществах?

Как мы видели в главе 5, невозможно определить границу с ювелирной точностью, невозможно сказать, где зависимость начинается и где она заканчивается. Это не значит, что она не существует, или что её невозможно распознать и управлять ею.

Многие вещи в этой жизни имеют расплывчатые границы: гора, заря, или лодыжка.

Неясно, где заканчивается нога, а где начинается и заканчивается лодыжка и где начинается ступня. Это не значит, что у вас нет лодыжки, что вы не можете ею пользоваться или показать на неё пальцем и сказать: «Вот она — моя лодыжка!»

Так и с перееданием, мы можем определить его в общих чертах как потребление пищи, в которой наше тело не нуждается для поддержания хорошего здоровья. Проблема с зависимостью в том, что она хочет вам заморочить голову, работа у неё такая. Ваша зависимость сумеет вас убедить, что ваша лодыжка заканчивается кончиками пальцев ног, если это надо для оправдания второй порции вашего любимого торта! Нам нужен способ быть совершенно уверенными. Нам нужна некая структура, границы которой мы не сможем оспорить.

Выход тут в двух исключительно простых приемах, зовущихся Времена и Планы. В начале посмотрим на них, а потом научимся ими пользоваться, чтоб держать переедание под контролем.

ВРЕМЕНА. Цель этого приема — дать вам знать, когда начинать есть так, что это будет меньше всего находиться под влиянием вашей зависимости от еды.

Вот как пользоваться этим приемом. Как только вы закончили есть, полный прием пищи или перекус, назначьте время для следующего приема пищи. Ваша цель — дожить до назначенного времени без того, чтобы хватать куски. Начинаящим я рекомендую назначать время в интервале 1-4 часов, не больше и не меньше.

Например, вы закончили обед в 1:30, вы назначаете следующее ВРЕМЯ в 4:30. Ваша цель — не есть ничего вообще до 4:30. Когда наступит 4:30, вы не обязаны есть, если вы не голодны. У вас есть свобода выбора: поесть и назначить следующее Время или пропустить прием пищи и назначить следующее Время.

Когда вы назначаете Времена, вы испытаете чувство реального контроля над питанием. Трудно сказать, съедите ли вы больше или меньше, чем вашему телу надо, но вы можете быть абсолютно уверены, что сейчас — 4:30!

ПЛАНЫ. Цель «плана» в том, чтоб дать вам способ выбрать, когда прекратить есть, так чтоб вы прекратили есть вне влияния зависимости.

Вот как пользоваться этим приемом. Трюк тут в том, чтоб решить, что вы собираетесь съесть до того, как вы начали есть, до того как вы откусили первый кусочек. Вы решаете, сколько порций, какого размера, сколько подач, сколько раз себе накладывать на тарелку до того, как вы начали есть.

Вам не надо взвешивать пищу или отмерять с аптекарской точностью, и вам не надо выставлять её всю перед собой в самом начале еды. Смысл в том, чтобы создать картину в уме, до того как вы начнете есть, того, что это будет, постарайтесь быть подробной. Вы можете начать План несколькими днями раньше, когда вы пойдете в магазин за покупками продуктов на неделю, главное тут закончить создание Плана к моменту начала еды.

Главное предназначение Времен и Планов в том, что они помогут вам увидеть вашу зависимость более отчетливо. Только когда вы её увидите во всей красе, вы сможете работать над ней.

Рано или поздно, вы захотите съесть что-то до того, как наступило Время. Также неизбежно, что в один прекрасный день, вы закончите ваш обед согласно Плану и захотите большего. Это — ваше желание пищи, порожденное зависимостью. Хотите верьте, хотите нет, но это — благоприятная возможность добиться настоящих прочных перемен в ваших взаимоотношениях с пищей.

Вы берете зависимость под контроль, в момент, когда вы испытываете такое желание пищи — в момент, когда вы испытываете желание есть, порожденное зависимостью. В этот момент у вас есть возможность распахнуть дверь и переступить порог, и вы увидите, что критический перелом свершился.

**ПРИМИТЕ ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ ЕСТЬ ПОРОЖДЕННОЕ ЗАВИСИМОСТЬЮ
(согласитесь, что испытываете психологический голод)**

Когда вы допускаете ваше желание есть, порожденное зависимостью, вы идете на то, чтоб его испытывать, без того, чтоб его удовлетворять, сопротивляться ему, негодовать, что оно у вас есть, или пытаться от него избавиться. Вот, что надо сделать, чтоб принять ваше желание есть, порожденное зависимостью:

ПОНЯТЬ ЭТО ЖЕЛАНИЕ. Такое желание — мысль, появляющаяся в вашей голове, мысль, говорящая вам: «Давай поедим!» Часто у этого желания есть ощущение срочности, как будто вам надо тотчас же его удовлетворить. Однако оно также может проявиться как более спокойная мысль, у которой вы пойдете на поводу несколько часов спустя, например, после того, как вы сходили за покупками.

Вы испытываете это желание, потому что о нем вам напоминают разные вещи: места, люди, мысли, настроения, стресс, время дня, день недели, распорядок дня, физические заболевания, которые вы увязываете в уме с пищей.

Часто конкретная ситуация является стимулом к желанию по конкретной пище. Например, несколько лет назад, у меня возникла привычка покупать Кит-Кат (вафли в шоколаде) каждый раз, когда я садилась в электричку. Так что для меня прийти на вокзал и испытать желание поесть Кит-Кат стали синонимами. Я никогда не хотела Кит-Кат ни в какой другой ситуации.

Большинство людей способны распознать закономерности в их собственном питании, обусловленном зависимостью, что они обычно едят, когда они дома в одиночестве, когда они в расстроенных чувствах, когда уже 4 часа пополудни, когда они идут в кино. Эти приемы еды не имеют ничего общего с удовлетворением потребностей в питании. Это — всего лишь условный рефлекс, который является сердцевиной зависимости.

В К Л А Д Ы Ш

ЖЕЛАНИЕ ЕСТЬ, ПОРОЖДЕННОЕ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Иван Павлов обнаружил, что собаки начинают выделять слюну (предвкушать прием пищи) всякий раз, когда зажигался свет, просто потому, что свет всегда зажигался, когда им приносили поесть. Я привожу вам список вещей, которые могут являться для вас сигналами к еде, по ассоциации, просто потому, что в прошлом вы ели рефлекторно в присутствии этих сигналов.

Обдумайте, как часто вы подкрепляете такие ассоциации. Делайте это не для того, чтоб чувствовать себя виноватой, а для того, чтоб согласиться, что эта связь сама по себе не исчезнет. Она постепенно ослабевает со временем, когда вы больше её не подкрепляете, если только вы честно решите принять это желание и позволите себе его испытать.

Места — магазины, рестораны, ваша кухня, ваш автомобиль, кинотеатр, бар, рабочее место, дома у ваших родителей.

Обстоятельства — приготовление пищи, семейные сборища, когда вам предлагают поесть, путешествия и поездки.

Время дня — время второго завтрака, час дня, время полдника, время ложиться спать

Ваши чувства — вид пищи, запахи и вкусы пищи, реклама пищи

Неприятные чувства — скука, грусть, горе, разочарование, злость, жалость к себе, страх, тревога, смущение, сожаление, одиночество, чувство неполноценности

Приятные чувства — наслаждение, счастье, праздничное чувство, расслабленность, покой, достижение цели, чувства близости и взаимопонимания с человеком.

Физические ощущения — хвороба и боли, менструальный цикл, симптомы стресса, чувство усталости, низкий сахар в крови.

Измененные состояния сознания — охмеленность, под влиянием наркотиков

— Часто эти ассоциации создаются совершенно неосознанно. Вы либо не осознаете сигнала к желанию, либо вы не осознаете самого желания есть, порожденного зависимостью. Вам просто хочется пожевать и вы что-то бессознательно жуετε. Времена и Планы помогут вам увидеть все оказии, когда у вас возникает желание поесть, порожденное зависимостью.

Вам не нужно составлять полный список ваших сигналов.

— 2 сигнала одновременно могут совпасть и притом вы можете испытать ещё и физический голод. Полагайтесь на Времена и Планы, чтоб знать когда и сколько есть.

— Помните — это то, что ВЫ ВЫБРАЛИ по доброй воле: вы либо решили удовлетворить и подкрепить вашу зависимость, либо принять неуютное чувство сильной тяги к еде, с тем, чтобы улучшить качество вашей жизни.

КОНЕЦ ВКЛАДЫША

РАСПОЗНАЙТЕ ЖЕЛАНИЕ. Иногда желание, порожденное зависимостью может быть таким тонким, что вы его и не заметите. Оно может выглядеть как обычное разумное желание поесть, время от времени возникающее в вашем уме. Если вы замечаете, что дали себе пожевать, скорей всего, вы в этот момент испытываете, удовлетворяете и подкрепляете ваше желание поесть, порожденное зависимостью.

Будут моменты, когда это желание, наоборот, будет сильным, ощущаться как пустота, которую надо заполнить. У вас будет сильное чувство дискомфорта, если вы его не удовлетворите. Оно может ощущаться как сильный голод и вам будет трудно разобраться, является ли это желанием, порожденным зависимостью, или подлинной потребностью в пище.

Как же вам знать? Очень просто:

Если до наступления Времени и больше, чем по Плану, то скорей всего это — зависимость

Если это — желание шоколадной вафли, то вы можете на 100% быть уверены, что это — зависимость, ибо шоколадные вафли не являются жизненно необходимыми для хорошего здоровья.

РЕШИТЕСЬ ПРИНЯТЬ ЭТО ЖЕЛАНИЕ. Желание, порожденное зависимостью, хочет, чтобы вы его удовлетворили. Однако вы не обязаны его удовлетворять. У вас есть право выбирать. Помните, если вы забудете о том, что вы свободны выбирать по своему усмотрению, ваше желание, порожденное зависимостью, многократно усилится. Оно может увеличиться по-разному:

— либо оно станет более частым, так что вам будет хотеться есть очень часто

— либо оно станет более интенсивным, превратится в сильную тягу по продукту или блюду, станет страстным

— либо оно будет более длительным, ощущаться как надоедливое, неотступное, непрекращающееся монотонное желание, как назойливая муха, от которой вам трудно отмахнуться.

Например, вы можете испытать приступ сильного психологического голода, как только вы себе назначите Время для следующего приема пищи, потому что вам покажется, что вы НЕ ДОЛЖНЫ есть ничего, ни крошки, пока не наступит это Время. Некоторые сопротивляются идее задавания Времени, потому что у них есть чувство, что они сажают себя тем самым в тюрьму, лишают себя свободы, и они немедленно чувствуют себя обделенными.

Попытки контролировать ваше питание, когда вы чувствуете себя обделенною, выматывают донельзя, поэтому помните всякий раз, когда вы испытываете психологический голод, что у вас всегда есть полная свобода выбора. Вы НЕ ОБЯЗАНЫ принять ваше желание, порожденное зависимостью. Помните это, и вы сможете рассматривать Времена и Планы как удобные приемы, а не как строгие правила, которым надо подчиняться.

Если идея свободы нова для вас, может пройти некоторое время, пока вы к ней не привыкнете. Продолжайте стараться и у вас возникнет полное чувство свободы в выборе пищи. Продолжайте напоминать себе, что вы можете есть все что угодно, когда угодно, сколько угодно. Затем сделайте ваш выбор, свободно, непринужденно, выберите то, о чем не будете сожалеть.

ПРОЧУВСТВУЙТЕ ЖЕЛАНИЕ. Психологический голод может испытываться как

физические ощущения в теле, но помните, что он порождается вашим умом. Это верно для всех типов зависимости. Кокаиноманы, воздерживающиеся от кокаина испытывают сильные физические ощущения. Они возникают даже если кокаиноман просто смотрит фильм о людях, принимающих кокаин.

Пища несколько отличается от других видов зависимости. Часто просто сесть за стол и пообедать может оказаться сигналом к психологическому голоду. Это случается очень часто. Вы можете сесть за стол, не испытывая особого интереса к еде или особого чувства голода, но к концу ужина вы втягиваетесь в процесс, ваш психологический голод — в полном разгаре, и вам хочется продолжать есть до бесконечности.

Когда вы принимаете желание, вы заканчиваете прием пищи, хоть и продолжаете желать большего. Вы позволяете психологическому голоду проявиться во всю силу и вы позволяете себе его испытать. Это — исключительно впечатляющий опыт, вы оказываетесь лицом к лицу с вашей зависимостью.

Когда вы сумеете просто-напросто испытать психологический голод, вместо того, чтоб удовлетворить его, или прятаться от него, или расстраиваться, что он у вас есть, тогда вы оказываетесь в исключительно сильной позиции власти. Вы можете сказать: «Да, вторая порция выглядит заманчиво и я знаю, мне было бы приятно её съесть, но я предпочитаю принять желание вместо того, чтоб его удовлетворять.» И вы будете способны поступить так всегда, в любое время, с любой пищей. Скорей всего, вам трудно будет добиться мгновенных перемен, но продолжайте продвигаться в этом направлении. Торопиться некуда.

ОСОЗНАЙТЕ ЕГО. Не ошибитесь, ваша цель не заключается в том, чтоб искоренить желание. Иногда произойдет так, что вы не будете испытывать психологического голода в течение нескольких дней или даже недель, но это всего лишь значит, что желание было подавлено.

Подавление — врожденный психологический механизм. Вы могли подавить психологический голод просто потому, что такое желание — неприемлемо с вашей точки зрения. Большинство людей подавляют чувство голода, когда они садятся на диеты.

Еще один случай, когда психологический голод исчезает на время, это когда вы злоупотребляете. За жором обычно следует фаза «крушения», когда у вас совершенно нет никакого желания есть. У вас могут быть мысли про отвращение к еде, чувство вины, тошнота, физический дискомфорт. Эти чувства подавят желание продолжать есть то, чего вы так вождели ещё недавно, во время жора. Естественно, что психологический голод вернется, дайте только время, когда закончится фаза крушения.

Многие люди едят циклично по такой схеме, у них периоды массивного переедания («богатырского аппетита») чередуются с потреблением минимальных количеств пищи («клюет как птичка»). Фаза «голодовки» может показаться вам идеальным состоянием дел, но отсутствие психологического голода не значит, что вы избавились от вашей зависимости. Наличие желания, а не его отсутствие, позволяет вам управлять вашим питанием.

ЦЕНИТЕ ЕГО. Если вы на самом деле верите, что выбираете свободно, что добровольно решаетесь испытать психологический голод, то вы можете рассматривать его как положительный опыт — как возможность. **Сосредоточьтесь на том, что вы выигрываете в самоконтроле и самооценке, а не на том, что вы теряете:** возможность съесть второй кусок торта, например. Рассматривайте это как взаимовыгодный обмен: «Я могла бы съесть торт, но если я приму желание, которое у меня есть по тарту, мое питание продолжит оставаться в моем ведении» (Подразумевается, что второй кусок торта не был частью вашего Плана)

Наращивая положительную реакцию на психологический голод, вы постепенно уменьшите силу вашей зависимости от еды. На деле, сила вашей зависимости может быть измерена силой вашего нежелания испытывать психологический голод. Многие люди вырабатывают у себя специальные привычки, например, походы по магазинам по воскресеньям, или походы в кино после работы, специально для того, чтоб держаться подальше от кухни и от холодильника. Они стараются держать их зависимость под

контролем через избегание приступов психологического голода.

Это приводит к полному отсутствию контроля над зависимостью, как ни странно. Психологического голода невозможно избежать всю жизнь, и когда вы не готовы к его приходу, вам приходится полностью подчиниться его капризам.

Жор — это неудавшаяся попытка удовлетворить приступ психологического голода. Ваши попытки его удовлетворить только усиливают его живучесть, подливают масла в огонь, особенно, когда голод порожден устойчивой эмоцией вроде гнева или когда вы томитесь одиночеством. Поскольку потребности, порожденные этими эмоциями, невозможно удовлетворить пищей, психологический голод (и эти эмоции) отступает на время, заместившись чувством отвращения к себе, вы себе противны за то, что нажрались и ничего хорошего этим не добились.

Так что ещё одна причина того, чтоб принять и ценить неудобное желание психологического голода в том, что неприятие такого голода ещё более дискомфортно. Только тогда вы прекратите пытаться удовлетворить что-то, что В ПРИНЦИПЕ невозможно удовлетворить пищей.

ВСТРЕЧАЙТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ГОЛОД СМЕЛО И НАПРЯМУЮ. Если вы в плену мыслей о диетах и похудении, то ваша зависимость заставит вас положиться на «невинные» виды пищи для удовлетворения вашего психологического голода. В конечном итоге, вы обнаружите, что поглощаете чудовищные количества семечек подсолнуха, капусты или чая. Или вы решаете съесть литр обезжиренного йогурта на десерт вместо жирного кусочка сладкого торта.

Одна моя знакомая работает лидером в группе весонаблюдателей, она съедает по четыре кочана листового салата за один присест, без заправки. Ясно, что таким образом она удовлетворяет психологический голод по чему-то другому, и ясно, что её главная мотивация в эти моменты — не поправиться.

Когда ВАША главная мотивация — желание взять под контроль ваше переедание, вы выбираете, удовлетворять ли вам психологический голод пищей или просто принять его, дать себе его испытать, без еды. Когда вы идете на компромисс и удовлетворяете его обезжиренным творогом, вы увильваете от Момент Принятия Решения, а это значит, что фундаментальный конфликт продолжает оставаться неразрешенным.

РАЗРЕШИТЕ КОНФЛИКТ. Когда вам одновременно хочется две разные вещи и вы не можете иметь обе одновременно, возникает конфликт.

1) вы хотите обуздать вашу зависимость от еды

2) вы испытываете психологический голод

Это — ломка, конфликт, который может ощущаться как настоящая борьба, битва двух желаний. Желание избежать этого конфликта было причиной вашего неуспеха в борьбе с перееданием в прошлом. Вам надо позволить себе этот конфликт, для того, чтоб его разрешить и взять переедание под контроль.

Симптомы ломки сильно ослабевают со временем. Удовлетворение психологического голода подкрепляет психологический голод (пока вы едите, вы продолжаете испытывать некую неудовлетворенную потребность, не связанную с пищей, или же ваше желание поесть чисто рефлекторно, и вы закрепляете рефлекторную реакцию). Всякий раз, когда вы удовлетворяете психологический голод пищей, вы усиливаете частоту, интенсивность и продолжительность будущих приступов «голода». Когда вы предпочитаете принять желание, вы ослабляете его. Единственный способ ослабить зависимость — это пойти на то, чтоб испытывать психологический голод, принять его, не удовлетворяя его едой. Тогда вы разрешите конфликт, не через игнорирование одной из его частей, а через приятие её.

ПРИМИТЕ ЖЕЛАНИЕ. Чем меньше вы сражаетесь, сопротивляетесь и негодуете по поводу испытывания вашего психологического голода, тем быстрее вы разрешите конфликт, который оно создает. Просто напосто позвольте себе его испытать, потому что ваше сопротивление только усиливает его.

СДЕЛАЙТЕ ЭТО ДЛЯ СЕБЯ, А НЕ ДЛЯ ДРУГИХ. Нет ничего приятного в том, чтобы

испытывать психологический голод и состояние конфликта. Если вы это сделаете, чтоб добиться одобрения со стороны других людей, вы почувствуете себя мученицей, и это обернется против вас самих.

У вас ничего не получится, если вы будете стараться разрешить конфликт, чтобы угодить кому-то или произвести на них впечатление вашей победой над перееданием или вашей новой внешностью. Только ваше весьма **ЧАСТНОЕ, ЛИЧНОЕ** ощущение возросшей самооценки и улучшившегося здоровья и жизненной силы даст вам почувствовать, что вы выигрываете, когда вы решаете принять ваш психологический голод, вместо того, чтоб почувствовать, что вы проворонили шанс нажраться.

СМЕЙТЕСЬ. Относитесь к вашему перееданию, к вашей зависимости от еды с чувством юмора, позвольте себе улыбнуться, когда у вас возникает чувство психологического голода. Не корите себя, не судите себя как жадную до еды, погрязшую в пороке, или как-то ещё похуже. Примите себя такой, какая вы есть. **Тот факт, что вы переедали в прошлом, не значит, что у вас врожденный порок характера и судьбы.** Простите себя за то, что было, отнеситесь к этому весело, сумейте увидеть смешную сторону вещей.

СОВЕТЫ АВТОРА.

— Поскольку ваш психологический голод порождается вашим умом, с ним можно обращаться только через ум. Это просто как дважды два:

— **ПАМЯТКА, ЧТО ДЕЛАТЬ/СКАЗАТЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГОЛОДА, КОГДА ВЫ НА РАЗВИЛКЕ (OUTLINE)**

«Я испытываю желание есть»

«Я свободна есть»

(Optional, нижеследующую строчку в фигурных скобках можно пропустить, она позволяет вам продолжать принимать психологический голод и усиливает чувство свободы выбора)

[Стоит мне положить этот кусочек в рот, и я буду его есть]

«ЛИБО

я выбираю удовлетворить психологический голод, »

«ЛИБО

я выбираю принять мое желание есть, без пищи, чтобы воспользоваться преимуществами свободы и самоконтроля (ИЛИ чтобы выиграть в самоконтроле и самооценке)»

«Я выбираю , чтобы»

—

— Когда вы в последний раз испытали крепкое чувство психологического голода по... (сладкому, соленому, жирному, и т.п.), которое вы не удовлетворили, несмотря на то, что могли?

— Заметьте благо, приносимое вам Планами, Временами, и Памяткой. Сделайте запись ваших наблюдений в дневнике. Со временем, эти блага вам покажутся сами собой разумеющимися, так что хорошо бы записать про них сейчас, пока впечатления свежие и острые. Особенно напирайте на блага, не связанные с похудением.

— Если у вас есть склонность переедать по вечерам, пользуйтесь временами и планами, чтоб есть побольше и/или почаще в первой половине дня. Лучше не ложиться спать с полным животом.

— Доступность только усиливает психологический голод, так что если вы окружите себя пищей, к которой у вас есть пристрастие, вы испытаете более назойливое желание её съесть. Не сводите себя этим с ума, найдите некое состояние равновесия. Если вы предпочитаете не хранить некоторые вещи дома, в этом нет ничего страшного. Главное, чтоб

в этом не было привкуса страха или уваливания от работы с зависимостью.

—Держите это в себе. Возьмите на себя полную ответственность за себя в области питания, не рассказываете людям о ваших Временах и Планах. Ясно, что это не относится к особым обстоятельствам — обсуждению в группе поддержки или при встрече с вашим психологом и т.п. Я только советую вам не заводить об этом речь в повседневных разговорах с друзьями или родственниками.

Глава 8. Ложный Голод.

В этой главе мы немного отвлечемся от темы зависимости и поговорим о чувстве ложного голода. С этой проблемой сталкиваются многие люди и это не позволяет им есть меньше. У некоторых людей никогда не бывает ощущения ложного голода, а у некоторых оно появляется только после того, как они сократили количество потребляемой пищи. Их переедание маскировало симптом.

Есть две причины ложного голода:

1) Повышенная кислотность желудка.

Она часто испытывается как физический голод. Повышенная кислотность желудка часто очень болезненна, и, естественно, трудно удержаться и не съесть что-то, чтоб дать боли утихнуть. Даже мысли о том, что вы можете проголодаться позже приведут к перееданию из страха, чтоб не испытать симптомов повышенной кислотности. Я страдала повышенной кислотностью желудка в течение некоторого времени, так что я знаю, о чем говорю. Я сильно переедала, ибо у меня болело и пекло в животе, и мне хотелось избавиться от боли.

Естественно, существует множество средств и таблеток от повышенной кислотности, но никому не рекомендуется пользоваться ими долгое время. Гораздо лучше узнать, что создает эту проблему и разделаться с причиной. Лично мне помогло есть более здоровые виды пищи, помогла физкультура и акупунктура.

Когда я говорю о здоровой пище, я имею в виду балансирование 20% продуктов, которые приводят к формированию кислот (мясо, птица, рыба, яйца, крупы, мучное и сыр), с 80% продуктов, которые приводят к формированию щелочей в организме (большинство овощей и фруктов). Повышенная кислотность может привести к серьезной язве желудка и артриту, так что пролечитесь как можно скорее.

2) Пониженный уровень глюкозы в крови.

Вторая причина ложного голода — внезапное повышение и затем резкий спад уровня глюкозы в крови. Причина этого — углеводы в питании, которые приводят к слишком быстрому повышению уровня инсулина и глюкозы. Эта связь между углеводами и уровнем глюкозы/инсулина в крови измеряется гликемическим индексом углеводов (ГИ).

Продукты с высоким ГИ приведут к слишком сильной инсулиновой реакции. Продукты с низким ГИ дают инсулину и глюкозе в крови возрасти медленно, это ощущается как ровный уровень физической энергии и ясности в уме.

Здоровое питание может включать продукты с высоким ГИ. Проблема в том, что многие люди едят их слишком часто. Просто-напросто ешьте меньше продуктов с высоким ГИ и когда вы их едите, всегда ешьте их с белковой пищей, чтобы сбалансировать их эффект (белок «превращается» в сахар в крови очень медленно и не приводит к скачку в уровне инсулина). Не стоит рассматривать продукты как полезные или вредные для здоровья на основании их ГИ. ГИ — всего лишь один из многих факторов, старайтесь также учитывать содержание жира в продукте.

Потребление больших количеств пищи с высоким ГИ приводит не только к чувству ложного голода, а и к серьезным проблемам со здоровьем, включая хронически заниженный уровень глюкозы в крови (гипогликемия, перепады в настроении, головные боли, головокружения), диабет по второму типу (гипергликемия, им страдают 90% диабетиков), усталость, высокое кровяное давление, заболевания сердца и трудности с похудением.

Когда вы умело манипулируете уровнем инсулина и глюкозы в крови, вы хорошо худеете, не чувствуете приступов голода, испытываете высокий уровень энергии, ясный ум, нормальное кровяное давление, пониженный уровень холестерина, улучшенную функцию сердца, и вам не требуется полагаться на искусственные стимулянты, вроде кофеина и никотина.

Если вы испытываете ложный голод и вы от него избавитесь, вам останется только разделаться с чувством психологического голода (т.е. голода, порожденного привычкой переедать). С чувством психологического голода легче разделаться, если вы при этом не корчитесь от боли в желудке или мучаетесь головными болями.

Но даже и в этом случае, вы скорее всего найдете массу «причин» для удовлетворения психологического голода пищей. Об этом и будут две последующие главы.

СВИДЕТЕЛЬСТВО ФРАНСИС

Метод Времен помог мне сосредоточиться на том, сколько и что я ела и как пища влияет на моё здоровье и уровень энергии. Мне всегда казалось, что я питалась хорошо, но что я ела слишком много. Однако вскоре я заметила, что неспособна протянуть до следующего Времени Еды, ибо меня начинало трясти, наваливалась усталость, я была неспособна сосредоточиться. Раньше я ела более часто, не осознавая, что качество пищи, а не её количество не позволяло мне воздерживаться от многочисленных перекусов. Я ела очень мало пищи с низким ГИ.

Это было особенно заметно по утрам. Как только я перешла на продукты с низким ГИ на завтрак, у меня прошел характерный спад в самочувствии и резкое чувство голода к 10-11 часам утра. Я теперь была способна спокойно работать, не переедая.

Этот прием резко изменил мой стиль питания и уровень энергии. Это также позволило мне сосредоточиться на важных для меня вещах, вместо того, чтоб постоянно думать о еде, о том, когда же наступит следующий прием пищи.

СОВЕТЫ АВТОРА

Я решила сделать эту главу краткой, ибо эта тема хорошо изложена в других книгах. Если вы хотите почитать больше на эту тему, я вам рекомендую книги Барри Сирса про Зону Здоровья (Barry Sears, The Zone) и книгу Чувствую Нутром, автор Гудрун Джонссон (Gut Reaction, Gudrun Jonsson).

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС УГЛЕВОДОВ

В ы с о к и й :

крупы и мучное

обычный сахар, глюкоза, мальтоза, мед

Коренья, свекла, кукуруза, картошка, изюм, инжир, фиги, чернослив, бананы, манго, папайя, арбуз, ананас, фруктовый коктейль.

Воздушная кукуруза, кукурузные чипсы, воздушный рис, печенье, шоколадки, карамель, Фанта.

С р е д н и й:

Макаронные изделия, хлеб из цельных зерен, коричневый рис, отруби

Сахара: лактоза, сукроза

Обезжиренное мороженное

Горох, фасоль, вареная морковь, ямс, апельсины, киви

Большинство шоколадных конфет с орехами, картофельные чипсы, апельсиновый сок

Н и з к и й:

Ржаной хлеб из цельных зерен, овес, перловка, геркулес

Сахара: фруктоза

Молочное: сливочное мороженое, йогурт, молоко

Большинство зеленых овощей, красная и черная фасоль, соевые бобы, чечевица, горох нут, суп из помидоров, вишня, слива, груша, виноград, персики, грейпфрут, яблоки, сушеные абрикосы (урюк)

Чистый шоколад, арахис, чистый яблочный сок (не подсахаренный)

Глава 9. Ваши отговорки и оправдания.

Самые популярные оправдания переедания

- 1) Привычка и традиции
- 2) Стресс
- 3) По состоянию здоровья
- 4) Физический голод
- 5) За компанию
- 6) Удовольствие и довольство
- 7) «Забота» о питательных веществах
- 8) Отрицание серьезности происходящего
- 9) Нет, только не в мусорное ведро!
- 10) Удобство
- 11) Дела все равно идут плохо
- 12) Дела идут очень хорошо
- 13) Ложное понимание себя
- 14) Тяжелое прошлое
- 15) Тяжелая жизнь сейчас
- 16) Ах если бы только...

Всякий раз, когда мы испытываем психологический голод, мы автоматически оправдываем его удовлетворение пищей в форме особых мыслей. Эти оправдания переедания могут проноситься в вашем уме с молниеносной скоростью. Они узаконивают ваше переедание: «Ну, хорошо. Я съем это, потому что...» Мы едим, потому что это — вкусно или потому что еда нас успокаивает, когда мы чувствуем себя абсолютно несчастными. Мы хотим присоединиться к тому, что делают за столом другие или мы едим, потому что нам скучно и ничто больше в голову не приходит. Или же мы говорим себе: «Хммм, надо это съесть, пока не испортилось».

Желание, порожденное зависимостью, всегда хочет, чтобы его удовлетворили, и наш ум, пораженный зависимостью, автоматически выберет самые убедительные оправдания и резоны, подходящие к моменту.

Чтобы взять переедание под контроль, нам надо стараться осознать резоны, на которые мы полагаемся. Обычно, они находятся в тени в нашем уме, где-то на задворках нашего внимания, не вполне осознанные. Они поощряют переедание, но если они не схвачены и не названы своими именами, их невозможно проанализировать.

Когда вы анализируете ваши оправдания, некоторые из них могут показаться очень даже разумными. Некоторые из них будут содержать в себе крупицу правды, но в целом они будут сомнительного качества и ценности. У вас также будет много оправданий, единственной целью которых будет настоять на том, чтобы вы переели или даже ужрались.

Вы можете называть их резонами, причинами, оправданиями, объяснениями или отговорками. Вы пользуетесь ими, чтобы оправдать **СКОЛЬКО** вы едите, **КАК ЧАСТО** вы едите, и **КАЧЕСТВО** съеденного. Вам не надо судить эти оправдания как хорошие или плохие, правильные или неправильные. Некоторые из них будут уместны в определенных обстоятельствах, но не во всех обстоятельствах.

Если вы едите больше, чем вашему телу надо, это потому, что вы слишком привязаны к слишком большому числу этих оправданий и пользуетесь ими слишком часто. Вместо того, чтоб создать результаты, которых вы хотите, вы живете, утешаясь оправданиями, почему вы

не сумели преуспеть.

Решите для себя, какие оправдания служат вам и какие блокируют ваш прогресс. Только когда вы осознаете ваши резоны для принятия пищи, вы можете выбрать и поступить совершенно свободно. **Выберите причины для еды, на которые вы согласны положиться, и полагайтесь на них внутри структуры Времен и Планов.**

Очень важно иметь некоторое количество оправдания к еде! Анорексики вообще никаких резонов поесть не принимают, даже риск смерти от истощения. **Однако, вы НЕ ОБЯЗАНЫ есть, только потому что для этого есть резон.** У вас всегда есть свобода выбора, удовлетворить желание поесть или нет, неважно, является ли это желание есть «нормальным» или «порожденным зависимостью». Классифицируйте ваши желания поесть с помощью Времен и Планов. Если это во Время Еды и в рамках Плана, то желание — нормальное. Иначе — оно порождено зависимостью. Затем выработайте у себя привычку прислушиваться к оправданиям, которые у вас возникают в уме, когда вы удовлетворяете или вот-вот удовлетворите желание, порожденное зависимостью.

Причин, чтоб поесть, — несусветное количество; люди очень творчески к этому подходят! Они ограничиваются лишь пределами воображения ума, пораженного зависимостью, а это воображение — исключительно плодovито. Ниже я привожу некоторые очень популярные причины и объясняю, что с ними делать.

ТИПИЧНЫЕ ОПРАВДАНИЯ

ПРИВЫЧКА И ТРАДИЦИИ. «Я всегда ем кашу на завтрак» «Я всегда ем воздушную кукурузу в кино». «Я всегда заказываю жареную картошку в этом ресторане». «Я такой выросла». «Я — итальянка, поэтому я ем макароны». «Мои предки так ели и жили до ста лет, и я так ем». «У нас всегда пирог по четвергам». «Мой муж жить не может без его картошки на сале». «Я всегда заканчиваю обед десертом, хоть конфеткой или ложечкой варенья». «Обеденный перерыв, вот я и ем».

Очень даже возможно есть, уважая ваши традиции, в рамках структуры Времен и Планов. Также возможно распознать и принять психологический голод, вызванный определенным событием или временем дня. Привычка играет огромную роль в любой зависимости. Привычка не объясняет зависимость полностью, но является частью картины. Люди, бросающие курить, испытывают желание затянуться совершенно таким же образом. Например, у них возникает позыв затянуться точно в 5:30, когда они покидают рабочее место, если в прошлом они всегда закуривали по окончании рабочего дня.

Чтобы взять переедание под контроль, вам не надо менять распорядок дня, с которым оно ассоциируется. Это было бы невозможно во многих случаях. Например, вы привыкли покупать шоколадку в булочной на углу, по возвращении с работы. Ну не переезжать же вам на Северный Полюс, чтоб избежать булочных на углу! Просто ожидайте прихода желания в подобных обстоятельствах, особенно в начале. Памятка вам здорово поможет в эти моменты.

Кстати, заметьте, как вы с той же вероятностью оправдаете ваше желание переест НЕобычными Обстоятельствами, отклонениями от обычного распорядка: праздники, выходные, прогулка по городу по необычному маршруту, или гости в доме.

СТРЕСС «Я всегда ем, когда застрессованна». «День сегодня на работе был тяжелый». «Мне надо успокоиться».

Стресс в основном создается в уме, но нельзя отрицать, что он является и физической проблемой. Так что соблазн физического облегчения от стресса посредством приема пищи весьма велик. К сожалению, переедание совершенно не помогает при стрессе; наоборот, оно делает вас более восприимчивой к физическим последствиям стресса! Это потому что они оба: и стресс, и переедание наносят удар по вашей иммунной системе. Кроме того, когда вы находитесь в стрессовой ситуации, пищеварительный тракт работает менее эффективно, так что в таких обстоятельствах было бы лучше питаться более легкой и более простой пищей. Спорт, методы расслабления, типа йоги, медитации и аутогенной тренировки, и сокращение

количества искусственных стимулянтов в пище, типа кофе, чая и сахара, являются эффективными противоядиями в случае стресса.

Это — отличная возможность увидеть вашу Зависимость в действии, ибо, скорее всего, вы сочтете все их уместными альтернативами неприятному чувству застрессованности. Ваш ум, пораженный зависимостью, цепляется за самую лучшую отговорку перекусить печеньем с чашкой крепкого чая или кофе, а не за самое лучшее оправдание прогулке в парке или тренировке в спортзале. Разница в уровне интереса в настоящих решениях проблемы стресса, по сравнению с перееданием как средством от стресса, является показателем степени вашего пищеголизма.

Помните, у вас всегда есть выбор, и что бы вы не сделали, это — ваш выбор. Вы можете подпитывать вашу зависимость или вы можете принять психологический голод, возникший в условиях стресса, и выработать новые стратегии поведения, которые по-настоящему помогают вам чувствовать себя лучше.

ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ «Я неважно себя чувствую.» «Мне плохо.» «Головная боль мучает». «Мне холодно».

Любое физическое заболевание, боль, недомогание, или неприятные чувства в теле могут вызвать психологический голод, просто потому, что в прошлом вы приучили себя есть в ответ на такие ощущения. Это не значит, что есть в такой ситуации — уместно. Это значит, что вы опять испытываете психологический голод.

«У меня запор». Лучшее средство тут — не есть, а двигаться побольше и пить много воды. Избегайте рафинированных продуктов, создавших проблему запора. Если запоры — проблема хроническая, понаблюдайте за собой, заметьте, какие виды пищи у вас их вызывают. Учитесь на собственных ошибках. Хорошими натуральными средствами от запоров являются льняное семя и сок алоэ.

«У меня ПМС». Безусловно, есть связь между аппетитом и фазами менструального цикла. На эту тему уже написано несколько книг и статей. (В среднем, в предменструальный период женщины потребляют 300 добавочных калорий. Л.В.) Вы можете выбрать виды пищи, которые помогают вам облегчить симптомы ПМС, и есть эту пищу в разумных количествах. Такое питание отличается от неуправляемого жора, ассоциирующегося у многих женщин с этой частью их цикла.

«Я устала и мне надо взбодриться». Это может быть очень важной причиной к еде или же это может быть вашим излюбленным оправданием переедания. Единственный способ отличить одно от другого — это посмотреть, если вы и на самом деле ощущаете прилив энергии после того, как поели. Если вы чувствуете себя усталой или у вас кружится голова, а затем вы оживаете, после еды, это может означать, что вы хронически недоедаете. Либо вы едите слишком редко (большие перерывы между приемами пищи), либо ваша пища бедна питательными веществами. (Подразумевается, что вы не подхлестываете себя искусственными стимулянтами, вроде кофе, крепкого чая, сахара или шоколада.)

Если вы искренне верите, что недоедаете, съешьте что-либо немедленно. Это — веская причина съесть пищу до того, как наступило Время Еды.

ФИЗИЧЕСКИЙ ГОЛОД «Подыхаю с голоду». «Я по-настоящему голодна». «Я могу проголодаться позже (т.е. когда не будет возможности поесть, Л.В.)»

Чувство пустоты в желудке, т.е. физический голод — это одна из самых лучших причин поесть, хотя оно и не является сигналом, на который могут положиться абсолютно все люди. Иногда я ем, когда я физически голодна, иногда — нет. Главное — это то, что я не боюсь физического голода.

Ваше тело не заболеет от того, что иногда испытает голод. Только ваш ум, пораженный зависимостью, запротестует. Физический голод не обязательно значит, что вы недоедаете и некоторое количество физического голода на самом же деле является полезным, ибо оно означает, что ваше тело не перегружено пищей — пищеварительной работой. Пищеварение — одна из самых тяжелых работ, выполняемых организмом, так что физический голод означает, что ваше тело отдыхает, вместо того чтоб быть перегруженным и работать на

износ. Вы ощущаете легкость в теле, прилив энергии, жизненной силы, и ваш ум — ясен, внимание — четко. Так как вы не переедаете, ваша самооценка повышается.

Физический голод — приятное ощущение, которым можно даже насладиться. Это ощущение приходит и уходит. В нем нет ничего неудобного. Вам может казаться, что это с трудом сейчас, но по мере работы над зависимостью, вы постепенно начнете наслаждаться ощущением небольшого физического голода каждый день.

ЗА КОМПАНИЮ «Все это едят и я хочу присоединиться». «В компании все едят». «Было бы невежливо отказаться.» «Я съем побольше, чтоб показать хозяйке, как это вкусно, как я ценю её хлопоты».

Если вам исключительно важно получить одобрение других людей, вы будете разрываться на две части. С одной стороны, вас потянет присоединиться к остальным и есть то, что все едят. С другой стороны, у вас будут мысли, что вы недостаточно стройно выглядите. Как вы, наверное, знаете по опыту, вам невозможно эту игру выиграть!

Заметьте, как часто вы позволяете другим людям диктовать вам качество, количество и частоту приемов вашей пищи. Иногда это — уместно, но не всегда. Очень важно уметь сказать, по крайней мере иногда, — «Спасибо, нет» или «Я позже это съем» или «Заверните мне это, на завтра». Важно уметь это сказать и не чувствовать себя при этом неприятно. Вы можете постоять за себя вежливым и тактичным образом и другие люди совершенно не обидятся до такой степени, до какой ваша Зависимость вас заставляет это воображать.

Знайте, однако, что другие люди могут, иногда бессознательно, пытаться саботировать ваши усилия. Весьма вероятно, что окружающие вас люди страдают пищеголизмом, и когда вы переедаете — это оправдывает их собственное поведение. Они могут испугаться перемен в вашем питании и не вполне понимать, что с вами происходит.

«Я наслаждаюсь компанией только если при этом могу как следует поесть». Если вы забыли, что выбор — ваш, и почему вы принимаете те или иные решения в питании, то вы можете почувствовать себя несчастной, завистливой, и мученицей, когда вы едите меньше, чем обычно, и меньше, чем все остальные за столом. Если вы умело разделаетесь с мышлением, порожденным Зависимостью, вы насладитесь чувством самоконтроля во время еды. Вы сумеете вполне насладиться и хорошей компанией и хорошей пищей.

«Надо съесть это сейчас, пока есть возможность». Это примерно то же, что сказать: «Я ем это сейчас, пока я могу, ибо позже я не смогу такого поесть». Дайте себе разрешение есть это сейчас и есть это в любой момент в будущем. Если мне предлагают потрясающую вкуснятину и я рассматриваю еду в этот момент как приступ пищеголизма, то мне легче отказаться, если я позволю себе возможность съесть такую пищу позже, в более уместный момент. Если я все ещё буду этого хотеть, я могу включить это блюдо или похожее на это блюдо в мой следующий План.

УДОВОЛЬСТВИЕ И ДОВОЛЬСТВО «Выглядит так вкусно, что мне надо этого отведать». «Я наслаждаюсь пищей». «Люблю поесть». «Пища — моё хобби, моя профессия, любовь всей моей жизни». «Я этого заслуживаю». «Я не почувствую удовлетворения, не успокоюсь, пока не съем ещё кусочек».

Помните, что удовольствие — важная часть зависимости. Курильщик, наркоман, и алкоголик — все они преследуют удовольствие и наслаждение, тем самым ценя наслаждение выше, чем их здоровье или самооценку. И вы так же поступаете, когда удовлетворяете психологический голод.

Будучи обжорой, вы не различаете между нормальным наслаждением и удовольствием, которые все люди получают от пищи, и удовлетворением вашего психологического голода. Например, вы проглотили последний кусок огромного обеда и вы думаете: «Теперь я довольна!» Это может показаться естественной и разумной реакцией, и оно ею и будет, если вы одновременно удовлетворили ваш физический голод. Однако вы одновременно удовлетворили и психологический голод, и скорей всего ваша мысль относится именно к этой части голода.

Приемы Времени и Планов помогут вам различить физический и психологический

голод. Когда вы пользуетесь Памяткой и все реже и реже удовлетворяете психологический голод пищей, вы начнете получать огромное удовольствие от еды, необремененной чувством вины, необремененной зависимостью, полностью контролируемой вами. Это совпадет с хорошим здоровьем и повышенной самооценкой.

ЗАБОТА О ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ «Мне сегодня в рационе не достало белка/витамина С/железа». «Я не очень-то разбираюсь в науке о правильном питании, так что я ем побольше, чтоб уж точно обеспечить свой организм всем необходимым.»

Если вас так заботит ваше здоровье, то ешьте порции меньшего размера, но пищу высшего качества. Огромное количество научных экспериментов показали, что для того, чтоб улучшить иммунную систему, замедлить старение и жить долгой и здоровой жизнью, надо питаться как можно более разнообразно, выбирать продукты с высшим содержанием питательных веществ, и есть меньше.

«Я беременна и ем за двоих». Вполне возможно, что беременность приведет к изменениям в вашем питании по массе всяких причин. Поговорите с доктором, он вам скажет, как быстро вам набирать вес. Если вы полнеете слишком быстро, вы скорее всего обнаружили в беременности ещё одно оправдание обжираловкам.

ОТРИЦАНИЕ СЕРЬЁЗНОСТИ ПРОСИХОДЯЩЕГО «Лишь один малюсенький кусочек». «Только в этот раз». «Я ем меньше, чем мои худющие подруги». «У меня очень здоровое питание»

Это оправдание — одно из самых убедительных. Вы заверяете себя, что совершенно не переедаете. Это оправдание характерно для всех видов зависимости до поры до времени. Курильщики говорят: «Я не так уж много и курю, так что это не вредит моему здоровью». Алкоголики говорят: «Я никогда не пью в одиночестве, так что я — без проблем». Прислушайтесь, это — один из самых мощных способов, которыми Зависимость оправдывает себя.

Одной из самых больших трудностей в научных исследованиях по ожирению является то, что жирные люди недооценивают, как много они едят. Жирные люди, принимающие участие в исследованиях, обязуются записывать каждую крошку, попавшую им в рот, но ученые обнаруживают разногласие в дневниковых данных жирных участников экспериментов и в данных анализов мочи, указывающих, сколько на самом деле было поглощено калорий. Вполне возможно, что жирные участники экспериментов не обманывают намеренно. Они просто впали в привычку обманывать самих себя, убеждать себя, что они едят меньше, и совершенно не отдают себе в этом отчета.

Мы также можем обманывать себя тем, что верим, что едим пищу высшего качества, на самом же деле, питаюсь всякой дрянью. Очень часто мы соглашаемся на одно-два изменения в питании, например, покупаем полу-обезжиренное молоко, и пользуемся этим, чтоб убедить себя, что у нас питание первого сорта. Следом за этим мы оправдываем удовлетворение психологического голода тем, что говорим: «Я обычно питаюсь очень здоровой пищей, так что три печенюшки — это мелочь. Вреда мне они не нанесут, а облегчение будет — будь здоров». Да, вреда они может и не нанесут, однако заметьте, как часто вы пользуетесь этим оправданием, чтоб есть пищу второго и третьего сорта. У меня были периоды, когда я полагалась на это оправдание ежедневно.

НЕТ, ТОЛЬКО НЕ В МУСОРНОЕ ВЕДРО! «Нельзя выбрасывать хлеб». «Люди по всему миру голодают, а мы, зажавшись, еду будем выбрасывать? Надо съесть.» «Сегодня истекает срок годности продукта, так что мне надо поторопиться и съесть его сейчас». «Я доел остатки пельменей, чтоб не выбрасывать»

Согласитесь, что переедание — самый яркий пример расточительства и небрежного отношения к еде. Еда идет в отходы: оказывается если не отбросами, так нечистотами! Да, люди в мире голодают, но ваше обжорство вряд ли решает эту проблему! Когда вы выбрасываете пищу, вы посылаете очень властное сообщение вашей Зависимости: лучше в мусорке, чем в вашем желудке и потом жиром на боках! Мышление, пораженное зависимостью, попытается убедить вас в противоположном.

УДОБСТВО «Нет времени на готовку, так что перекушу в пельменной/пирожковой/МакДональдсе.» «Я в забегаловке, где торгуют только жареной рыбой с жареной картошкой, так что в меню есть только жареные блюда. Другого выбора нет.»

Ваш выбор определяется частично тем, что в меню заведения, и также тем, куда вы решили пойти. Когда вы выбираете, где поесть, вы знаете, чего ожидать в китайском ресторанчике, в макДональдсе, или в пиццерии с салатным прилавком.

Заметьте, как вы оправдываете поедание второсортной пищи тем, что у вас нет выбора в том или ином ресторане или столовой и тем, что у вас нет времени на что-то получше. Скорее всего вы играете сама с собой в игру «А почему бы тебе не ...? Да... но...» Пища хорошего качества — свежие овощи и фрукты, например, — доступна всем, если вы действительно намерены её поесть.

ДЕЛА ВСЕ РАВНО ИДУТ ПЛОХО «Я уже и так сорвалась, продолжу есть.» Такая реакция обычно появляется после долгого сидения на диетах, что создает циклическое чередование смирения и бунта, описанное в главе 6. Вам может показаться трудным взять себя под уздцы, после того как вы расслабились, но остановка в любой момент — это что-то, чем можно гордиться. Просто задайте себе Время следующей еды 1-4 часа спустя. Если чувства обделенности и лишений в питании характерны для вас, изучите главу 6, поработайте над упражнениями в конце, особенно последними двумя.

«Я слишком занята, чтоб с этим разобраться как следует.» «У меня ни на что нет времени, дел по горло, некогда ещё и над Зависимостью работать.»

Скажите себе правду: ваше переедание ТОЖЕ занимает время, деньги, мысли и требует усилий! Принять ваше желание переест не занимает много времени и вы при этом выиграете в умственной свежести и в чувстве уверенности в своих силах в общем и целом.

ДЕЛА ИДУТ ОЧЕНЬ ХОРОШО «Я похудела, можно съесть немного больше.»

Такое оправдание помогает вам питаться циклически, по типу флюгер. Если ваш приоритет — похудение (может быть, единственная причина, по которой вы согласны принять ваше желание, порожденное зависимостью), ваша мотивация тает на глазах, одновременно с тающим жирком на ваших боках. Так что чем больше вы заинтересованы в похудении, тем более вероятно, что вы опять поправитесь! Когда вас меньше заботит вес и больше заботят выгоды от повышенной самооценки, особенно от заботы о вашем здоровье, вы будете оставаться королевой в своем королевстве и будете продолжать целенаправленно контролировать ваше питание.

«Я сегодня была на тренировке и сожгла 268 ккал, так что я могу съесть эту шоколадку, и все ещё оставаться в рамках дозволенного». Когда вы считаете калории, это свидетельствует о том, что вес — ваша главная забота. Подсчет калорий не имеет никакого отношения к контролю над зависимостью. Подсчет калорий также не всегда относится к похудению, потому что похудение в большинстве случаев зависит и от того, какие продукты мы съели.

«Я вела себя так хорошо, я заслуживаю съесть это». На самом же деле, вы говорите себе (подразумеваете): «Я веду себя так хорошо, что пора мне все испортить». Если у вас низкая самооценка, успех может показаться вам неестественным, и самосаботаж вдруг покажется очень привлекательным, он поможет вам чувствовать себя привычно-«нормально». Вот почему так важно работать над повышением самооценки одновременно с контролем над вашим питанием. Исключительно важно уважать себя достаточно сильно, чтоб быть способной вытерпеть успех.

«А вдруг у меня разовьется анорексия?» Анорексия и булимия характеризуются низкой самооценкой, страхом набора веса, неуправляемым жором и впадением в морение себя голодом, навязчивой озабоченностью диетами и пищей. Некоторые из вас могут распознать себя в этом описании, но это не от того, что вы пользовались этой книгой и полагались на Времена, Планы и Памятку. Обжоры со стажем не могут выработать у себя булимию или анорексию от того, что они научились отвечать за их Зависимость и брать её под уздцы.

Когда вы пользуетесь методом Райли, количества съедаемого могут вам показаться ужасно маленькими, но только по сравнению с тем, что вы съедали раньше. Правда в том, что нам не надо так уж много пищи, чтоб поддерживать хорошее здоровье, если пища — высокого качества.

ЛОЖНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ «Я — обжора, потому я и переедаю». «Мой случай — безнадежный». «Воли нет совершенно».

Мы все создаем ложные убеждения про самих себя — обычно они базируются на одном-двух случаях из нашего прошлого. Затем мы ведем себя в соответствии с этими убеждениями годами, «доказывая» себе, что эти убеждения — правда. Когда речь идет о питании, лучше будет, если вы различите между этими убеждениями и правдой.

Например, правда, если вы скажете «Я переедаю иногда, удовлетворяя психологический голод». Однако когда для вас это начинает значить «У меня нет силы воли», вы себе лжете. Правда будет «В настоящее время я не полагаюсь на мою силу воли, чтоб контролировать мое переедание». Поведение, обусловленное Зависимостью, всегда поддерживается паутиной лжи. Говорите себе правду — вы всегда сумеете держать ваше питание под контролем.

Будьте начеку, ловите себя на мыслях, описывающих вас как существо ущербное или неполноценное. Самое большое препятствие в деле работы с Зависимостью — это недостаток веры в то, что вы способны в этом преуспеть. Обычно эта неуверенность основана на убеждениях типа «Я слишком стара, слишком толста, слишком ленива, слишком слаба, слишком потакаю своим желаниям, слишком занята, и слишком глупа».

Фундаментальные убеждения такого типа не исчезнут за секунду, но помните, что ничто в жизни не постоянно. Перемены произойдут медленно, даже едва заметно. Когда вы откажетесь удовлетворить ваш психологический голод в первый раз в жизни, это может не ощущаться как нечто, перевернувшее вашу жизнь с головы на ноги, но если вы продолжите в таком же духе, со временем именно такая трансформация и совершится!

ТЯЖЕЛОЕ ПРОШЛОЕ «Я переедаю, потому что у меня было тяжелое детство/из-за развода моих родителей/моего развода с мужем.»

Болезненный опыт в прошлом, несчастное детство или даже слегка несовершенно детство часто предоставляют материал для оправданий зависимости, которые всегда под рукой. Многие наркоманы, алкоголики и т.п. обвиняют их прошлое, заявляя, что оно их сделало такими, какие они есть сегодня.

В группах Анонимных Алкоголиков обращаются с этим вопросом тем, что направляют внимание человека не на несправедливости в прошлом, которых не изменить, а на чувство обиды, которое алкоголик продолжает испытывать по отношению к обидчикам. Перестаньте за неё цепляться, дайте обиде уйти, советуют в АА, и вы начнете исцеляться. Алкоголики, которые ведут трезвый образ жизни через АА, не оправдывают несправедливостей в их прошлом, но они их прощают и — ключевой фактор в этом процессе — отказываются полагаться на прошлое как оправдание к выпивке в настоящем.

Несмотря на то, что с нами случилось в прошлом, оно не создает переедания, переедание создается его (переедания) оправданием! У вас есть объяснение того, почему вы переедаете, и вы полагаетесь на него снова и снова: «То-то и то-то случилось со мной в прошлом и вот почему я опять ем». **Важно не то, что случилось в прошлом, а то, как вы оправдываете ваше переедание сейчас.**

«Компульсивное переедание (автоматическое удовлетворение психологического голода) подавляет чувства», «Всякий раз, когда я сажусь на диету, я становлюсь раздражительной и впадаю в депрессию», «Я не способна справиться с трудностями жизни, когда я не переедаю».

Когда люди берут их переедание под контроль, они часто начинают лучше осознавать их чувства: и болезненные и приятные чувства. Однако, если вы попытаете есть меньше, находясь в умственном состоянии обделенности и лишений, вы испытаете остро негативные виды настроения, особенно раздражительность, жалость к себе и уныние (депрессию). Вы

можете нечаянно прийти к выводу, что переедание — единственный способ добиться счастья в жизни и более-менее приемлемого настроения; стать человеком, с которым можно жить. Однако, эти неприятные эмоции не являются подавленными чувствами, вышедшими на поверхность, они являются реакциями на отказ себе в свободе.

Если вы распознаёте себя в этом описании, работайте над повышением чувства свободы выбора, и ваши неприятные чувства испарятся. Тогда вы обнаружите, что в вашем подсознании не копошатся никакие чудовища. Вы просто будете чувствовать себя полной жизни и отдавать себе отчет в ваших чувствах радости и энтузиазма, а также в уместных чувствах грусти или гнева.

ТЯЖЕЛАЯ ЖИЗНЬ СЕЙЧАС «Мне грустно и если я поем, мне полегчает на душе», «Пища — это любовь», «Пища — мой друг, который меня утешает, всегда со мной», «Мне скучно».

Часто люди пользуются их чувствами сейчас, чтобы оправдать компульсивное переедание. Опять-таки, в этой ситуации вы рассматриваете пищу как инструмент, который поможет вам справиться с трудностями жизни или совладать с вашими чувствами.

Заметьте, однако, что переедание на самом же деле не помогает вам в жизни. Оно как раз таки наоборот делает вашу жизнь более трудной.

Ваша жизнь становится более тяжелой, потому что потребление огромных количеств рафинированной пищи делает ваше питание очень бедным питательными веществами и, более того, способствует «вымыванию» многих веществ из организма. «Голодающее», хоть и напичканное рафинированной едой, тело часто является причиной депрессии, стресса и отсутствия жизненных сил. Исследования показывают, что люди, улучшившие питание, чувствуют себя лучше эмоционально.

Переедание также ухудшает положение дел тем, что создает тенденцию распознавать эмоции как желание есть, и больше как ничто иное. Это приводит к эмоциональной бесчестности, например, когда вы притворяетесь, что вы счастливы, в то время как вы на самом же деле испытываете злость. Когда вы принимаете ваш психологический голод, вы выбираете протрезвление, вы выбираете чувствовать ваши настоящие чувства, вы становитесь более подлинной, самой собой.

Всякий раз, когда вы находитесь в расстроенных чувствах и хотите заесть их, вы могли бы уделить себе время и просто испытать ваши чувства, спрашивая себя, чему вы можете у них научиться или что они вам говорят о вашей жизненной ситуации. Психологический голод, вызванный чувствами, — самый полезный в деле высвобождения от зависимости. Примите его.

Также заметьте, насколько плохо вы должны себя чувствовать, чтобы полагаться на неприятные чувства как оправдание перееданию. Обычные бугры да ухабы повседневной жизни? Дело не в том, что еда не сможет или не должна вам помочь чувствовать себя лучше, а в том, что это легко может стать отговоркой для всех приемов пищи. Есть большая разница между тарелкой хорошего горячего супа, когда вы устали и голодны, и пакетом чипсов и шоколадом с утра пораньше, потому что вы встали не с той ноги.

Это не значит, что ваши чувства — не важны. Это значит, что компульсивное переедание не является уместной реакцией на чувства. Подлинные решения проблемы чувств не связаны с подпиткой зависимости и потому они не выглядят такими привлекательными. Психотерапия, или хороший отдых в санатории, или хорошая программа личного развития будут стоить вам не больше денег, которые вы сейчас тратите на еду, в которой ваше тело не нуждается. Для многих людей такого рода помощь является частью их высвобождения от пищевой зависимости.

Многие люди объясняют переедание исключительно как способ подавить неприятные чувства. Но помните, наш ум, пораженный зависимостью, автоматически выбирает самые благовидные объяснения из всех возможных, так что и счастливый момент успеха и торжества может стать одинаково неотразимой отговоркой к перееданию.

Если бы наше поведение определялось исключительно желанием уклониться от

испытывания чувств и больше ничем, то выйти на улицу и побегать в парке сработало бы так же эффективно как и переедание. Однако большинство из нас не думает о физкультуре, когда нам плохо на душе. Я тут не пытаюсь вам подсказать, что физкультура — ваше решение вашей проблемы, я просто указываю вам на то, что когда вы испытываете сильные чувства, имеют место две вещи: ваши чувства И ваше желание поесть, порожденное зависимостью.

Зависимость не сводится к тому, чтоб избежать неприятных или нежеланных чувств. Она сводится к тому, что вам нравится и вас сильно привлекают определенные физические ощущения: запах табачного дыма и особое чувство в горле, когда вы затягиваетесь от сигареты, или кремовое ощущение шоколада в вашем рту. После нескольких повторов, в вашем уме образуется накатанная дорога, глубокая колея, приводящая вас к удовлетворению желания по таким ощущениям — любой благовидный предлог в нынешних обстоятельствах вам подойдет!

Если вы оказались одна в этот момент — оправданием станет одиночество, если вы в этот момент с друзьями — оправданием станет ваша вежливость или давление со стороны окружающих. Если у вас дел по горло, то оправданием станет «минутка отдыха», «разгрузка от стресса», знаменитый «перекур», а если вам скучно до чертиков, вы скажете себе, что готовите/едите, чтоб убить время.

АХ ЕСЛИ БЫ ТОЛЬКО... «Ах, если бы у меня была другая работа, если бы у меня был мужчина в жизни, если бы я жила отдельно от мамы, если бы моя семья не так много от меня требовала, если бы у меня был другой супруг, если бы моя жизнь была более интересной, если бы я жила в другой стране... ТОГДА БЫ я была способна совладать с моим перееданием.»

Сожаление и разочарование часто являются источником оправдания всех видов зависимости. Когда вы думаете о чем-то, о чем вы сожалеете, вы скорее всего испытаете психологический голод, по ассоциации, ибо вы всегда ели в ответ на такие мысли в прошлом.

Если вам нужна причина продолжать переедать, вы всегда сможете себе её найти. С другой стороны, вы можете взять на себя ответственность за одну вещь, за которую вы **МОЖЕТЕ** отвечать полностью — за то, сколько и чего вы едите. После этого, как прямое последствие вашего поступка, вы сможете увидеть ваши жизненные обстоятельства под совершенно новым углом.

После того, как вы научитесь отвечать за ваше питание, вы научитесь отвечать и за другие вещи в вашей жизни. Хотя многие из них зависят, то крайней мере частично, от поступков других людей, за которые вы не отвечаете, вы более ясно увидите из чего вам приходится выбирать. И вы будете мотивированы более высокой самооценкой к поступкам, которые вам надо будет совершить. Однако, даже если ничто иное не изменится в вашей жизни, по крайней мере, вы перестанете переедать, а это — совсем не малое достижение.

Если ваше «Ах если б» оправдание связано с недостатком денег, вспомните о том, что произошло с Эрни Байли. Он выиграл 11 миллионов фунтов стерлингов в лотерею и начал есть, не переставая, пить вино и курить, пока он не умер от инфаркта 20 месяцев спустя, в весе 140 кг .

Зависимость упорствует и продолжает существовать несмотря ни на что, независимо от обстоятельств. У вас будет желание поесть и когда вы одна И когда вы окружены друзьями. Когда вы живете нормальной повседневной жизнью И когда вы в отпуске на курорте.

Контроль над зависимостью, независимо от обстоятельств, даст вам огромный прилив сил и мощное чувство свободы. Он может оказаться единственной эффективной стратегией, на которую вы можете положиться.

ПРОДОЛЖАЙТЕ ЖИТЬ КАК ВСЕГДА

Постарайтесь не вводить перемен ни в чем другом, пока вы высвобождаетесь от

зависимости — не старайтесь держать себя особо занятой или избегать определенных людей или мест — с тем, чтобы контролировать ваше переедание. Помните, вы можете отряхнуть с себя шелуху оправданий, порожденных зависимостью, только если находитесь в соответствующих обстоятельствах.

Например, если вы переедаете, когда вам скучно, вы выработали ассоциацию между компульсивным приемом пищи и скукой. Так что вы можете быть уверены, что в следующий раз, когда вы заскучаете, вам захочется поесть.

Позвольте себе испытать скуку. Если вы примете ваше желание поесть и не постараетесь заполнить ваше время ничем другим, вы будете работать над разрешением конфликта, порожденного зависимостью. Вы работаете над задачей, меняя ваши приоритеты. Вы можете это сделать, только когда это происходит, в моменты скуки, когда вам хочется бездумно жевать. Вы не можете продумать эту ситуацию заранее, вам надо, чтоб она случилась, вам надо быть в самой гуще чувств и мыслей, порожденных зависимостью.

В обстоятельствах, которые дают вам самые лучшие отговорки к перееданию, вы добьетесь самого большого прогресса в высвобождении от зависимости.

Многие причины поесть являются неизбежными, особенно те, которые связаны с нашим телом. Мы посмотрим на них в следующей главе.

СВИДЕТЕЛЬСТВО МАРГАРИТЫ

Вначале мне трудно было научиться видеть еду как пищевую зависимость — ведь мы нуждаемся в пище, чтобы жить. Но после того, как вы научитесь различать желание, порожденное зависимостью, от нормальной еды, все становится вдруг таким ясным и упорядоченным.

Все эти отговорки и оправдания, на которые вы полагались годами, покидают вас, отступают, чахнут и сохнут. И простая истина, что Я ЕМ СЛИШКОМ МНОГО ощущается как высвобождение от оков.

Сегодня я смотрю на вещи типа мороженого и шоколада и думаю: «Я могу это есть, если захочу». Однако сейчас я серьезно думаю о том, что попадет мне в рот, и привыкаю выбирать долгосрочные выгоды здорового тела и здоровой самооценки, а не моменты наслаждения во рту — и это вызывает у меня чувство восторга в душе.

Я обнаружила, что метод Времен и Планов особенно помогает мне во время ужина, т.е. он помогает мне не хватать куски до ужина и после ужина, когда я готовлю и когда я убираю со стола. Вместо пудинга, я теперь ем фрукт где-то в середине пути между ужином и временем отхода ко сну, и я наслаждаюсь этим каждый день.

СОВЕТЫ АВТОРА

— Если вы называете ваше переедание «комфортом», начните думать о нем, как переедании, порожденном зависимостью. Когда вы называете его «комфортом», вы сосредотачиваетесь только на видимых выгодах этого поступка. Более честно будет называть его «компульсивным перееданием» (это тоже поможет вам испытать приятное чувство облегчения). Удовлетворение психологического голода часто — хотя и не всегда — вызывает чувство комфорта, но за этот комфорт вам придется дорого платить.

— Осознание даст вам силы. Заметьте, в уме или на бумаге, оправдания, которые порождает ваша Зависимость. Прислушайтесь к ним, когда вы принимаете решение поесть.

Если вам трудно ясно увидеть или услышать в уме ваши оправдания, посидите спокойно перед тем, как приступить к еде, и мысли придут к вам в голову. Чем дольше вы ждете, тем громче будет голос зависимости и яснее её оправдания перееданию. Иногда вы можете приступить к еде совершенно бездумно, бессознательно. Если это случилось с вами, подумайте об оправданиях *a posteriori* (немедленно после того, как дело было сделано).

Глава 10. «Мое тело меня к этому вынудило»

Часто люди объясняют их переживание неким физическим неравновесием — либо биохимическим, либо недостаточностью питательных веществ в организме. Эти оправдания переживания являются вариациями на похожие темы и они очень распространены.

Ясно, что в каждом типе зависимости есть некая биохимическая подоплека, но сегодня, когда ученые наконец-то разобрались в том, что происходит в теле наркомана, стало популярным рассматривать зависимость односторонне, только с биохимической стороны. Это нам может только навредить. Когда вы узнаете про то, что некая еда повышает уровень нейротрансмиттера серотонина в теле, а серотонин влияет на наше настроение, вам легко впасть в уныние и потерять всякую надежду на самоконтроль, ибо вам кажется что эти мистические вещества управляют всем действием за кулисами театра.

ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. «У меня физическая зависимость от пищи». «Я не способна иметь дело с желанием, порожденным зависимостью, потому что физические ощущения психологического голода исключительно сильны», «Ничем не могу себе помочь, не выдерживаю», «Я в этом нуждаюсь».

Пища, которую мы едим, оказывает влияние на химический состав нашего тела и разная пища оказывает на нас разное воздействие. Некоторые виды пищи приводят к сверхпроизводству гормонов в теле, например, инсулина и адреналина. Другие виды пищи приводят к производству повышенных количеств транзиттеров в нервной системе, например, серотонина и допамина.

Вполне возможно, что чем меньше вы едите пищи, которая нарушает естественный баланс веществ в организме, тем меньше ваше тело их «захочет» и «даст вам об этом знать». Однако, не будьте так наивны, и не думайте, что от этого пропадет чувство психологического голода. Психологический голод имел биологическую подоплеку в прошлом, но в настоящем — это чистейший продукт вашего ума.

Вы можете провести эксперимент на себе. Заметьте, что иногда вы испытываете сильное желание съесть продукт или блюдо по одной единственной причине — оно вам доступно! Вы проходите мимо определенной лавочки или булочной-кондитерской, вам неожиданно предложили кусочек соблазнительной вкуснятины, от чего у вас слюнки текут, или вы заходите в квартиру и вдруг вспоминаете о вкусных остатках после вчерашнего праздника в вашем холодильнике. Заметьте, как, по крайней мере иногда, вы чувствуете удовлетворение только после того, как вылизали тарелку до блеска, съели последний арахисовый орешек из пакетика, или последнюю шоколадную конфету в коробке — последнюю — не предпоследнюю. Только ваш ум имеет доступ к этой информации — не ваше тело.

Манди училась на одном из моих курсов. Она верила, что её зависимость от пищи имела четкую биохимическую подоплеку. К середине курса она начала смутно осознавать, что в этом было что-то странное, противоречивое. Её обжираловки всегда случались по выходным. Она вдруг поняла, что биохимические процессы в её теле никак не были связаны с днем недели!

Зависимость от пищи значит, что вы приучили ваш ум ожидать неких последствий — приятного чувства комфорта, довольства и удовлетворения — если вы удовлетворите психологический голод пищей. Ваше желание, порожденное зависимостью, неотвратимо, потому что оно живет в вашей памяти про удовлетворение психологического голода пищей в похожих обстоятельствах в прошлом. Множество раз вы сказали себе: «Съешь это и тебе станет лучше». Ну вы и съели, ну вы и почувствовали себя лучше. Вы воспользовались вашей биохимией, чтоб удовлетворить ваш психологический голод и чтоб добиться чувства хоть какого-то комфорта и улады; позже вы вспоминаете о том, как это произошло и желаете такого же эффекта вновь и вновь. Ваш УМ испытывает удовлетворение, если желание, порожденное зависимостью, подпитано и ваш УМ протестует, если вы решаете не удовлетворять это желание. Ум наркомана пользуется телом, как автомобилем, и за рулем

этого автомобиля тоже сидит пораженный зависимостью ум.

Так что когда вы стоите в магазине, набивая вашу авоську шоколадным печеньем и пачками мороженого, это ваш УМ принимает решения, а не ваше тело. И, точно так же, только ваш ум способен взять пагубную привычку под контроль, намеренно и сознательно противостоя желанию, порожденному зависимостью.

Вы берете зависимость под контроль тем, что решаете расслабиться и испытать ваш психологический голод вместо того, чтоб от него избавиться либо отвлечением, либо подавлением, либо едой. Когда вы так смело поступаете, вы отказываетесь согласиться, что вы — жертва вашей биохимии. Не ваша биохимия вас контролирует, а ваше убеждение, что ваша биохимия вас контролирует подрывает вашу способность к самоконтролю.

Если бы все сводилось к биохимии, то как бы люди вообще были способны избавляться от вредных привычек и наркомании без инъекций и таблеток? А ведь люди этого добиваются каждый день, по всему свету. Алкоголики прекращают пить. Заматерелые курильщики бросают курить. Обжоры перестают переедать. Многие люди добиваются долгосрочного успеха и они добиваются этого тем, что пересматривают их манеру смотреть на вещи, а не влиянием на химические процессы в их теле. Например, они находят для себя стоящую мотивацию и начинают иметь дело с их проблемой более сознательно и с чувством личной ответственности.

Существует широко распространенное мнение, что курение — это физическая зависимость от никотина, но я знаю по опыту работы с курильщиками, что самое сильное и нестерпимое желание затянуться всегда, БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ, является симптомом обделенности, созданным отказом от/отрицанием свободы выбора. У обжор чувства обделенности возникают от навязчивой озабоченности похудением, годов сидения на диетах, запретительного мышления, и заниженных уровней ответственности за себя и самооценки.

Когда вы меняете ваше мышление и учитесь принимать ваше желание, приветствовать его, вы преодолеваете страх психологического голода и ваше сопротивление его испытывать. Тогда становится возможным улучшить ваше настроение, когда вы этого хотите, непищевыми способами, например, спортом, мечтами и раздумьями о прекрасном, или беседой с хорошим человеком. Если вы примете ваше желание переест, эти виды деятельности не превратятся в методы отвлечения или подавления психологического голода, и, тем самым, вы не создадите новых проблем.

«Я сильно хочу таких-то и таких-то продуктов, потому что у меня на них аллергия». Аллергия — ещё одно объяснение психологическому голоду и потребности его удовлетворить. Аллергия — это реакция иммунной системы на нечто, что она воспринимает как возможную угрозу здоровью. Самыми распространенными аллергенами являются молочные продукты и пшеница. Может так быть, что у вас развилась аллергия на эти продукты.

Однако, объяснение, что аллергия ПРИЧИНЯЕТ зависимость, недостаточно, ибо оно не объясняет, почему аллергия на кошачью шерсть, например, вызывает желание держаться от кошек подальше, а аллергия на пшеницу заставляет нас тянуться к булкам. Если между аллергией и перееданием и есть связь, так это в том, что переедание любимых продуктов со временем приводит к аллергической реакции, а не наоборот.

С другой стороны, если вы знаете, что у вас есть аллергия на определенный продукт, то вы начинаете думать: «Теперь я не могу этого больше есть». Чувство обделенности и лишения прав приведет к тому, что вам захочется запретного с утроенной силой. Однако такой механизм желания — результат вашего мышления, того, что вы отказали себе в свободе выбора, а не продукт биохимических реакций.

«Я — сладкоежка от рождения». Нет, вы — не сладкоежка. У вас есть сильная любовь к наркотику, зовущемуся «белый сахар», и вы называете это чертой вашей биохимии. Эта распространенное оправдание помогает вам увидеть как укоренилась зависимость от пищи в массовом сознании; она настолько распространена, что кажется естественной, врожденной.

Вы, наверное, тоже полагаетесь на этот мотив в оправдании либо количества, либо

качества съдаемой вами пищи. А вот пользовались ли вы «мудростью тела» для того, чтоб оправдать НЕ съедание чего-то вкусенького? Ведь если ваше тело такое мудрое, почему оно вас не останавливает, когда вы переедаете? Причина тут в том, что то, что вы называете сигналом по удовлетворению потребности в питательном веществе, является на самом деле психологическим голодом, явлением умственным, не физическим.

Одна клиентка мне рассказала подобную историю, с той же темой в объяснении переедания. В этот раз речь шла о рисовых хлебцах вместо батончиков. И батончики и рисовые хлебцы характеризуются исключительно высоким гликемическим индексом. Они приводят к колоссальному росту концентраций инсулина в крови за короткое время и поэтому относятся к типу пищи, к которой у людей вырабатывается пристрастие.

МУДРОСТЬ ТЕЛА. «Мое тело знает, что мне нужен шоколад, хлеб, арахисовые орешки, бананы, и т.д.» Это — ещё одно популярное оправдание переедания. Оно заявляет, что у переедания есть физический источник, но нет аспекта психологической зависимости! Например, одна моя подруга сказала мне, что время от времени она испытывает сильную тягу по свежее испеченным батончикам; в эти периоды она может съесть огромное количество горячего хлеба. Она объяснила мне, что в батончиках должно быть содержаться некие особые питательные вещества, в которых её тело нуждается, и поэтому её так тянет поесть горячих батончиков и сачечек.

Эта тема постоянно фигурирует в объяснениях моих клиентов. Многие из них говорят о том, что «прислушиваются» к телу, как если бы они пытались расшифровать сообщения о том, что им надо съесть. Некоторые книги тоже проталкивают эту идею, заявляя, что желание шоколада — это способ, которым ваше тело вам сообщает о нехватке магния.

Если бы эта сигнальная система работала на самом деле, ни у кого никогда не было бы биохимической недостаточности. Как только бы люди «ощущали» сползание в анемию или остеопороз, они бы немедленно начинали бы воздерживаться от пищи, содержащей железо или кальций, например, шпинат, чтоб поправить положение дел. Люди бы воздерживались от витаминов в таблетках!

Я совсем не уверена, что наше тело может послать нам ясный и уверенный сигнал о том, что ему «нужно». Если вы толстая или страдаете заболеванием, связанным с неправильным питанием, вы явно не обладаете такой интуицией, или по крайней мере у вас к ней нет доступа. Может, ваше тело и знает, что ему надо, но сообщение может быть послано только через ум, а ум-то ваш поражен зависимостью! Это значит, что он будет потворствовать перееданию изо всех сил.

Помните, что люди вокруг вас, практически все, склонны к перееданию какой-либо разновидности, так что эти факты относятся и к ним. Только потому, что они верят в особую ценность шоколада, ещё не делает эту ценность истинной.

Человечество выжило, тысячелетиями до того, как шоколад был впервые создан на чьей-то кухне. Нам не надо бояться болезней и стихийного голода, скосивших миллионы жизней в прошлом. У нас на руках эпидемия переедания, нам с этим надо разобраться.

И последнее по этому поводу. Существует совершенно другой способ прислушиваться к вашему телу. Начните наблюдать за вашим физическим состоянием и ощущениями ПОСЛЕ того, как вы поели. Чувство летаргии и осоловелости, набитое, вздувшееся брюхо, прилив энергии и желания жить и делать — примеры таких ощущений после приема пищи. Эти перемены могут быть весьма тонкими и малозаметными, но продолжайте уделять им внимание и отмечайте, с какими продуктами они связаны. Обратите внимание на избыточный вес, симптомы неважного здоровья, головные боли, вялость и упадок сил. Через эти сигналы ваше тело и на самом деле пытается вам что-то сказать о вашем питании.

ОПРАВДАНИЕ ПОЛНОТЫ. «Я родилась толстой». «Я просто такая есть». Некоторые люди верят, что полнота, это нечто, что с ними случилось, и с этим им жить. Это позволяет им увливать и не замечать, что они переедают. Такие люди вообще не уделят внимания тому, сколько они съедают каждый день, и сколько сахара, муки, жира и соли они поглощают изо дня в день — главной причине их проблем.

«У меня медленный обмен веществ», «Стоит мне только посмотреть на шоколад и я уже полнею». Согласно огромному количеству научных данных по этому вопросу, худые и толстые участники экспериментов, которых посадили на одну и ту же диету с ограничением калорий и некоторых продуктов, все худеют совершенно одинаково. Когда количество потребляемых калорий меньше количества сжигаемых калорий, тогда, и только тогда люди теряют в весе.

«Шуба жировой прослойки защищает меня от людей». «Моя полнота защищает меня от нежелательного внимания со стороны противоположного пола». Вспомните, из главы 2, что вес не является последствием, а является причиной ваших проблем.

Представьте курильщика, оправдывающего курение тем, что ему нравится кашлять по утрам! Курильщики вырабатывают навязчивое желание курить, а не навязчивое желание покашлять. Будучи обжорой, вы выработали навязчивое желание поесть, а не неотразимое желание поправиться.

Есть другие способы избавиться от нежелательного внимания со стороны противоположного пола: например, носить мешковатую, немодную одежду.

«Это меня с возрастом так разнесло, все с возрастом полнеют». В этом есть доля правды, но очень малюсенькая доля. Специалисты утверждают, что можно уверенно ожидать прибавки в весе с возрастом, примерно 2 кг за каждое десятилетие жизни, после того, как нам исполнится 20 лет. Разумеется, это если мы при этом не страдали излишком веса в юности. Если в молодости мы страдали полнотой, то с возрастом мы можем и похудеть. По мере взросления и старения нам нужно меньше и меньше пищи, так что если мы будем есть меньше, отвечая нашим физическим потребностям, а не нашей зависимости, мы обнаружим, что обычная с возрастом прибавка в весе не так уж и неизбежна.

«Моя мама тоже была полная, так что это у меня в генах». Конечно, мы унаследуем много черт и предрасположенностей от наших предков, но у нас все равно остается право выбирать, как нам жизнь прожить. Например, мы не обязаны поддерживать тех же политических кандидатов, что и наши родители на выборах, или разделять с ними вкусы в одежде.

Наши гены предопределяют где жиру отложиться на нашем теле, но они не определяют выбор еды и, тем самым, за нами остается последнее слово в том, сколько нам весить.

Наркоманы часто велят все их беды на наследственность, но и тут применим все тот же принцип. Вы могли родиться с генетической предрасположенностью к выработке зависимости, но у вас есть свобода выбора продолжать ли вам подпитывать и подкреплять зависимость или нет.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

Итак, мы вернулись к теме взятия на себя ответственности за наши поступки. Когда мы не берем на себя полной ответственности, вина валится на что-то ещё. Что бы это не было, мы становимся его жертвами.

И, как все порядочные жертвы, мы жалуемся: « Это не я. Я этого не делала!» и мы подробно объясняем другим причины наших поступков: «Мое тело меня к этому вынудило; моя наследственность к этому привела; мои чувства заставили меня так поступить; моя мать меня вынудила; мой отец меня заставил; это произошло по вине моего супруга; по вине моих друзей; если бы не работа, все было бы по другому; если бы не моя зависимость от пищи, моя жизнь сложилась бы иначе».

Таким макаром, вместо того, чтоб решать задачу, мы делаем её вечной. Очень легко валить вину на других людей или на обстоятельства за наше собственное нежелание меняться, но правда в том, что каждый из нас отвечает на свое собственное переедание. Жертв нет, есть только добровольцы. Мы становимся жертвами, если мы себе это позволяем.

Ясно, что опыт детства как—то с этим связан. Многие из нас привыкли подчиняться авторитетам, и не уважать собственного мнения. Может быть, вас научили не заботиться о

себе, ибо о вас позаботятся родители, что было уместно в определенном возрасте. Может быть, вам слишком часто говорили, что вам делать и как поступить и не давали права выбирать, когда вы могли вполне это сделать. Например, вас никогда не спрашивали, что приготовить вам на обед, вас могли заставлять есть пищу, которой вам не хотелось, или вас научили рассматривать пищу как эмоциональный костыль для вашей сломанной души.

Ну и что, что вас так вырастили — не вы одна такая. Это не значит, что вы не можете научиться отвечать за себя сейчас. Я уверена, что вы научились много чему в жизни, чему вас ваши родители не учили!

Не стоит ждать, пока появится чувство ответственности, думая что вот тогда-то вы удобным моментом и воспользуетесь. В жизни не всегда так получается. Ваш максимальный прогресс может случиться в моменты, когда вы заметите, что ничто не изменится, если вы этого не измените. Никто не придет к вам, чтоб решить за вас вашу проблему.

Сделайте самоконтроль в области питания вашим приоритетом, вместо того, чтоб контролировать ваш вес. После этого, принимайте решения, чтоб принять ваше желание поесть, порожденное зависимостью, пользуясь инструментами Времени, Планов и Памятки.

Например, вы в расстроенных чувствах, что то или кто то вас обидел и ваши первые мысли — о еде, поесть, пожевать, отвлечься от злости и обиды. (Даже если вы знаете, что пища не заглушит чувств злости и обиды). Если вы в этот момент наедитесь, вы подпитаете психологический голод и подкрепите его на будущее, но нет, вы сейчас знаете, что можно поступить по-другому. Не ждите терпеливо и мученически, что ваш психологический голод «сам пройдет». Вместо этого смело его испытайте, зная, что тем самым вы кладете конец вашей зависимости.

После этого, вы просто напросто принимаете факты жизни, жизненные проблемы, трудности, неизбежные обиды и раны, и разделяетесь с ними более-менее эффективно независимо от того, переживаете ли вы до отупения.

Когда вы сумеете принять психологический голод, испытать желание поесть, не удовлетворяя его, вы берете переживание под контроль. Прямым последствием будет ваша свобода от отчаянья, что пища управляла вашей жизнью как хотела. Со временем, трудность принятия желания уменьшается, вы учитесь разрешать конфликт: хочу и не хочу есть, и вы учитесь идентифицировать и обращаться с вашим психологическим голодом. Вы работаете на этом вопросом всякий раз, когда отказываетесь прислушиваться к оправданиям переживания в ваших мыслях.

СВИДЕТЕЛЬСТВО ХАВЬЕРА

Я вырос в семье обжор. У меня было очень высокое давление и я был ужасно толстый. Мой врач призывал меня что-то делать по поводу моего ожирения, но мысли о диетах вызывали у меня приступы ещё более сильного голода и приводили к обжираловкам. Метод Райли дал мне возможность увидеть вещи по-новому и правильно упорядочить мои приоритеты, ценить пищу за положительный эффект, который она оказывает на мое здоровье, и физическое, и душевное здоровье.

В прошлом я не очень-то задумывался о том, как мне съесть мой обед, и я часто ужирался бананами до дурноты. Сегодня я напоминаю себе о том, что зависимость расцветает на почве путаницы в мыслях и смуты в понимании и я держу в уме ясную картину того, что я хочу для своего здоровья. Придерживаясь этой картины, я держу мою зависимость от пищи на коротком поводке. Люди отпускают комментарии по поводу того, как сильно я похудел, но для меня гораздо важнее выигрыш в уровне энергии и улучшившейся самооценке. Они просто несравнимы по масштабам с килограммами потерянного жира.

СОВЕТЫ АВТОРА

=== Напишите много концовок, сколько сможете, к фразе

«Я переедаю, потому что...»

Не надо цензуры ваших мыслей, просто пишите все, что придет на ум, неважно насколько странно или натянуто это звучит. Это очень мощный шаг — записать все ваши резоны, так что они лежат перед вами, как на ладони. Посмотрите на вашу жизнь и выберите оправдания, на которые вы хотите продолжать полагаться и те, от которых вы хотите отказаться. Вы можете обнаружить совершенно новые наборы оправданий, если вы сделаете варианты этого упражнения:

«Я ем, потому что...»

«Я ем еду из пакетиков и прочую бяку, потому что...»

«Я ем неуправляемо, потому что...»

«Я не приму моего психологического голода, потому что...»

=== Для этого процесса нет никакой необходимости менять вашу жизнь и вашу личность в других аспектах и областях. У вас может спастись напряжение, если вы поймете, что вы можете взять переедание под контроль, и продолжать оставаться несовершенной в других вопросах. Никто из нас не совершенен!

То, что вы возьмете переедание под контроль ещё не значит, что вы сумеете постоять за себя в других вопросах, станете умницей и самой популярной особой в городе, это не значит, что вы прекрасно выйдете замуж, что у вас будет восхитительная интимная жизнь с вашим партнером, или что у вас будет успешная карьера. Вас это может разочаровать, но помните: это одновременно снимает с ваших плеч огромную тяжесть!

Да, о весе НЕ думать трудно. Я с этим столкнулась тоже. Я так поняла, дело не в том, чтоб о весе не думать, а чтоб понимать, что ГЛАВНАЯ задача — это избавиться от зависимости. Когда от зависимости избавишься, то и вес либо сам нормализуется, либо легко станет его подправить какой-нибудь супердиетой, без срывов и без кошмарного развития суперобжорства. Т. е.. очень важно все время повторять себе, «У меня проблемы не с весом, а с едой!» У меня на прошлой неделе несколько раз такое было. Мысли из головы не лезли о похудении, страхи набрать или не похудеть быстро одолевали. Я повторяла и повторяла себе в уме эту фразу, а мысли не проходили. Чуть до слез не довели. Так я встала посреди комнаты, топнула ногой и рявкнула самой себе «У меня проблемы с едой, черт побери! Не с весом, а с едой!!!» После этого — прошло! И зависимость как-то особенно скукожилась и отступила. Это ведь шепоток Зависимости — желание похудеть, чтоб замаскировать последствия «грешка» нашего — переедание. Зависимость отвлекает наше внимание от неё самой и переключает его на что-то второстепенное.

Кроме того, меня самооценка тоже мало волнует, честно говоря, плевала я на самооценку. Я долго искала мотивацию, которая мне лично подходила и не была связана с весом. Были юмористические варианты, были страшные (болячки мои), были нейтральные. В конце концов, я её нашла, убойной силы мотивация, для меня лично, хотя вам она покажется странной. И ты ищи для себя что-то. Продолжай задумываться, почему бы ты решила перестать переедать и к перееданию в этот обед/ужин/завтрак не возвращаться. Что в этом хорошего? Самооценка все равно повысится, если будешь питаться «элегантно и со вкусом», а не безобразно. И будет петля обратной связи: чем изящнее питаешься, тем лучше самооценка, радостнее в душе. Эта обратная связь будет подкачивать самооценку, совершенно вне твоего сознания. Ты просто будешь балдеть от хорошего самочувствия и веры в себя, жить будет хорошо, задуманное будет получаться, и т.п.

Мне также было исключительно трудно «не переедать, потому что я верила, что у меня была свобода выбора». Я не верила! Когда муж был дома, я ему говорила жалобно — «Хочется того-то», а он в ответ, пожимая плечами, «Ты свободна, твоя воля» И желание сразу же испарялось, как по волшебству. Т. е.. когда он мне говорил, что я была свободна — я верила, а когда я себе это говорила в уме — не верилось! Муж уехал в командировку на неделю и наступили кошмарные времена. Я спаслась тем, что когда передала (т.е. не соблюдала Времен и Планов), говорила себе: « ВИДИШЬ, ты МОЖЕШЬ это есть, ты

СВОБОДНО это ешь, НЕ ИЗ ПОД ПАЛКИ и не из под замка воруюешь, так что поверь, дорогая, свобода выбора у тебя есть!» Очень скоро я поняла по-настоящему, что и на самом деле свободна есть что хочу и когда хочу, выбор за мной, и масштабы переедания резко, раз в 100 сократились.

Юля, «терпеть голод» значит, что это — неприятно, болезненно, нудно, как боль. У голода таких характеристик вообще-то нет! Они у него появляются, потому что мы его боимся. «Мученически» — эта установка на мученичество возникает у людей, которые терпят во имя фигуры, внешности, комплиментов, чтоб угодить другим. Мученики, они же на костер взойдут, чтоб других спасти или чтоб что-то доказать другим. Принять — это ТОЧНО для себя. Ты принимаешь вещи, с которыми согласна. Ты соглашаешься, что испытываешь голод, ты соглашаешься с тем, что он не физический (проверь ощущения в желудке, посмотри на часы, сколько времени прошло с последнего приема пищи). Райли употребляет слова «welcome the addictive desire» и «accept the desire». Т.е. ты как бы говоришь желанию «Привет! Это У меняты!!! Добро пожаловать», «проходите, пожалуйста», ну оно и ПРОХОДИТ!!! оно буквально «проходит» через тело и уходит куда-то в пол, за долю секунды, как только я проговариваю слова, которые в Памятке. Ощущается как молния или укол, если желание было сильное, или мягкая, почти незаметная волна, если желание было пустяшное.

ИСПЫТАТЬ — это делается так, (по рекомендации Брандена, того самого специалиста по самооценке). Он рекомендует «вдыхать» чувство. Т. е. когда ты принимаешь чувство и соглашаешься его испытать, ты его в себя вдыхаешь, даешь ему войти в тебя на вдохе, прям в тело в твою войти. При этом, ты расслабляешься и замечаешь ощущения в теле. Поскольку у психологического голода НЕТ физической подоплеки, то он ПОЧТИ НИКАК не ощущается! Ощущается только страх, сопротивление психологическому голоду, как напряжение в теле, в плечах, в стиснутой челюсти, в побелевших костяшках сжатых кулаков, ощущаются чувства радости или огорчения, к которым ПГ «прилепился» (по ассоциации, по старой памяти) и т.д.. ЭТИ симптомы страха исчезают, как только ты соглашаешься испытать желание, вдохнуть его в себя и испытать, чтоб почувствовать его как таковое. Если чувство страха — особо сильное, и у меня были такие моменты, то СНАЧАЛА принимаешь и испытываешь этот страх, это сопротивление психологическому голоду, а потом уже, после того как страх истаял, «прошел», принимаешь ПГ. Все это долго описывать, но происходит в реальности на минуту или быстрее.

Мартина, привет! Про «ДИЕТУ». Ключ к пониманию вопроса или твоим затруднениям — в твоей фразе «ем ТОЛЬКО полезную пищу» Во-первых «ТОЛЬКО» попахивает обязательствами, отказом от свободы. Во-вторых, кто его знает, какая пища полезная-то! Мы примерно знаем, что бесполезно, и пищеголики могут свободно решать есть это или не есть, но вот брать на себя обязательство есть полезное невозможно. Это как правду обещать говорить. Мы знаем, что — ложь, а вот с правдой — сложнее. Некоторые прописные истины и в науке о питании на поверку, со временем, оказываются неправдой. Декада 90-х была декадой углеводной, жир в питании считался вредным для здоровья и противопоказанным для похудения; а эта декада — противоиуглеводная, выяснилось, что избыток углеводов в питании — источник массы заболеваний, а жир в питании, совершенно нейтрален для здоровья (за исключением одного-двух особых видов жира, которые в природе и не встречаются, они — дело рук человека).

Короче, метод Райли работает по принципу «здесь и сейчас». Он — очень «сиюминутный». Это — принципиальное отличие этого метода от всех остальных. Когда наркомана кодируют, то ожидаются вечные результаты, длящиеся месяцами или годами. Когда алкоголик идет в общество анонимных алкоголиков, чтоб воздерживаться от зелья с помощью молитвы и групповой поддержки, то он туда должен ходить всю жизнь, это — «обязательно». Метод Райли сводится к принятию решения в конкретный момент, СЕЙЧАС. А ОДИН ОБЕД — это НЕ диета!!! Ты не планируешь сидеть на здоровой пище весь день, ты не планируешь сидеть на здоровой пище всю неделю — это был бы день диеты и неделя

сидения на диете. При методе Райли ты движешься шагками или скольжением, как кузнечик или конькобежец, от одного Времени Еды к другому, от одного желания переест к другому. Ты фокусируешься на том чтоб съесть или съест ли это вообще только сейчас, когда Время Еды или когда возникло желание переест. Ты можешь закупить еду на неделю или на день, ясно. Но это не значит, что ты ОБЯЗАНА это все есть или есть ТОЛЬКО это! Ты продолжаешь истово верить в твою свободу и практиковаться в свободе выбора. Это — исключительно мощный прием, работает как ничто другое!

Оглянувшись в прошлое, посмотрев на прошедший день или на прошедшую неделю, ты можешь обнаружить, что чувствовала себя прекрасно и питалась отлично, прямо-таки образцово-показательно. Но у тебя не было заблаговременных обязательств это делать, ты на диету не садилась. Это оказалось результатом вереницы принятых решений, выбора по твоему усмотрению, который ты совершала всякий раз, когда надо было это сделать.

Если есть проблемы с выбором, делай упражнение про «нельзя» из главы 6. Очень важно себе показать, доказать, что «нельзя» — это ложь, враки, выдумки твоего ума, пораженного зависимостью, который хочет скрыть его проделки изо всех сил. Все можно. Можно повеситься, а можно жить, можно уморить себя голодом, а можно раскормить себя как свинью на убой. Все можно. И не только можно — мы все время себе это позволяем. Когда мы «срываемся» в жор, мы выбираем жор. Если такого рода чрезмерное питание повторить 3 раза в день, в течение многих лет, то будешь весить 500 кг и помрешь. Но это — твой выбор. Обрати внимание, как часто в прошлом ты выбирала то, что «вредно», «что нельзя», ела всякую всячину. Значит не так уж и «нельзя», а ? можно было, а? А если можно было в прошлом, можно и в настоящем и в будущем. Мир не изменился. Все можно. Продолжай повторять себе, во время еды и во время переедания, «Это — можно. Я — свободна. Это — то, что я выбрала» Постепенно пробьется, поймешь, увидишь что это — правда, а мысли про «нельзя» были враньем чистой воды. Наступит момент, когда ты вдруг поймешь, что все — можно. У меня он наступил не так давно. Бывают ещё рецидивы неверия в свободу и свободу выбора, но я знаю, что они порождены зависимостью и долгим сидением на диетах. Я в такие моменты восклицаю «А ну-ка, кто в доме хозяин???» Я знаю, что у себя в доме хозяин — я, по крайней мере — СЕЙЧАС. И мне дома (у себя в голове) все — можно. И после этого становится легко выбирать.

Алиша, поправочку можно? По методу Райли ты говоришь/воспринимаешь: «Есть можно все и МОЖНО и переедать». Ключевых момента 3: ответственность=личная свобода, принятие желания, и распознавание Очень Убедительных Оправданий=Лгания Себе. Колосс переедания стоит на этих трех глиняных ногах. Зависимость держится на безответственности («так случилось, мама» «жора сам ко мне пришел»), на неумении принять желание и дать ему пройти (страх переедания, страх голода и т.п.), и на вере в то, что правдой не является (Зависимость нашептывает «Съешь это, лапочка, это можно/нужно, потому, что...» и т.п. и мы этому верим. Смотри главы 9 и 10).

Фаби, а по плану сколько блинков—то было? 3-4-10 ? И был ли план-то? Будь осторожна с оценкой «и никакого криминала». Я обнаружила, что когда я так характеризую происшедшее, это не я, а моя Зависимость говорит. Она обычно хочет приуменьшить масштабы или наличие «преступления/вреда» или природу содеянного вообще. Когда это Я анализирую происшедшее, то ход мыслей совершенно иной. Я обычно отдаю себе отчет в случившемся и без всяких оценок и характеристик происшедшего начинаю прокручивать ленту памяти, смотрю, где произошел сбой. Либо я вообще забыла про ответственность за мое питание (а был ли план-то?). Либо я не приняла желание как надо, решила отмахнуться, отвлечься подавить, или положиться на подмену, например, запить его чаем. Либо я не сообразила, что оправдание перееданию было на самом же деле гласом зависимости и поддалась ему, поверила, как ребенок наивный.

Верочка, привет! Как я рада тебя «видеть»! Тебе переслали т-тапп, или ты скачала его на спортивном форуме? Я попытаюсь перевести ещё два т-тапп файла в эти выходные. Пока — работы по горло.

Ну все, надеюсь всем ответила, что я думаю по поводу того, что вы сказали или хотели прояснить. Должна сказать, что я рада, что пошла беседа по обсуждению практических аспектов. Я вообще книгу как учебник читаю. Изучаю главу за главой и очень тщательно следую всем рекомендациям. Райли — большая умница, она знает, что говорит. Когда я нарушаю её рекомендации, и проваливаюсь в яму переедания, или там в «ямку», хе-хе-хе, то у неё в книге всегда есть ответ, указание, почему и что делать. Принцип сиюминутной свободы — это всё в этом методе. Сейчас — все можно, сейчас есть свобода, потом — видно будет. И таким образом и живем, от одного «сейчас» к другому. И чувство радости и уверенности в себе крепчает и хорошо жить.

Помните, нестерпимое желание поесть всегда связано с обделенностью, т.е. с верой в «нельзя». Помните, все можно. В любых количествах. Сейчас. Когда вы это помните, желание — очень маленькое, практически незаметное, его легко принять, испытать, дать ему пройти волной по вашему телу и утечь в грунт. У вас слюнки буквально утекут! Вы расслабитесь, их проглотите, пробормотав Памятку, и все. Вы тут же переключитесь на что-то более интересное. Инцидент исчерпан!

Из Главы 11. Зависимость и самооценка.

Как применение Времен, Планов и Памятки подкрепляют шесть столпов на которых покоится ваша самооценка.

— Вы живете более осознанно, вы отдаете себе отчет в мыслях и желаниях, порожденных зависимостью: желание есть пищу, в которой ваше тело не нуждается и в способах, которыми вы пытаетесь оправдать удовлетворение этого желания (Я всегда это ем, Мне надо было расслабиться, Я чувствую себя плохо, Подыхаю с голоду, А вдруг мне потом захочется есть?, Все это ели и мне захотелось попробовать, Я себе ни в чем не отказываю, Я люблю поесть, Пища — моя любовь, моя профессия, мое увлечение, Мне не хватало мяса/витамина С/железа/углеводов в сегодняшнем рационе, Всего лишь малюсенький кусочек, Ну, не выбрасывать же еду в мусорку, Не было времени на готовку, перекусила тем, что под руку подвернулось, Я уже и так с диеты сошла, продолжу есть что попало, Я похудела, надо отпраздновать, Я — безнадежный случай, У меня нет силы воли, Я переедаю, потому то у меня было тяжелое детство, Поела со скуки, Пища — друг, который всегда с тобой, Ах если бы у меня была другая работа/спутник жизни/жилищные условия/более интересная жизнь... У меня физическая потребность столько есть, У меня на этот аллергия и потому такой аппетит, Мое тело требует шоколада/хлеба/орехов/бананов и т.д. Я родилась толстой, Я такая какая я есть, У меня медленный обмен веществ, Это — прибавка в весе связанная с возрастом и т.д. и т.п.)

— Вы принимаете себя, принимая тот факт, что у вас как у человека страдающего зависимостью еды всегда будут приступы психологического голода разного уровня интенсивности. Вместо того, чтоб сложить ручки, покориться зависимости и посвятить остаток жизни неуправляемому перееданию, вы выбираете принять ваше желание, когда оно к вам приходит.

— Вы наращиваете ответственность за заботу о себе, напоминая себе, что от вас зависит удовлетворять или не удовлетворять желание, порожденное зависимостью. У вас есть полная свобода поступать по собственному усмотрению, кушайте что хотите и сколько хотите. Вы отвечаете за состояние вашего здоровья, когда вы выбираете самые здоровые по качеству и количеству блюда.

— Вы поощряете честность, когда вы держите слово, данное себе, и придерживаетесь Времен и Планов, и когда вы ловите себя на вранье, когда вы объясняете себе почему едите и оправдываете удовлетворение психологического голода, которого пищей вам все равно не удовлетворить.

— Вы упражняетесь в искусстве постоять за себя, когда вы говорите: «Спасибо, но нет» другим людям, когда вы отказываетесь есть пищу, которую вам навязывают, или когда вы

отказываетесь ставить на первое место их представления о том, как вы должны выглядеть, чтобы заработать их одобрение.

—Вы живете целеустремленно, осознанно преследуя цели физического и душевного здоровья, и вы преследуете эти цели каждый раз, когда принимаете решения по поводу еды.

НОВЫЕ ПРИЗНАКИ УСПЕХА

Вам может показаться, что вам придется слишком многое держать в уме. Все, что вам НА САМОМ ДЕЛЕ надо сделать, это переключиться от фокуса на вашем весе на фокус на том, насколько вы управляете вашей зависимостью от еды. Как и в любом другом случае преследования цели, вам надо знать, а находитесь ли вы на правильном пути. Вместо того, чтоб измерять ваш успех более маленьким размером одежды, начните опираться на новые критерии успеха:

ВЫБИРАЕТЕ ВРЕМЕНА И ПЛАНЫ И ИХ ПРИДЕРЖИВАЕТЕСЬ. Это дает вам подлинное чувство контроля над ситуацией.

БОЛЕЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ПРИСТУПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГОЛОДА. Это признак того, что вы переместили тяжесть с интереса к похудению на интерес к прекращению переедания. Когда вас заботит только ваш вес, вам не надо испытывать неудобное чувство неудовольственного психологического голода, вы можете увильнуть от этого чувства, заняв себя или выпив ведро чая, и получить те же результаты в похудении. Когда вас заботит высвобождение от зависимости, вы понимаете, что вам на этой дорожной развилке стоять много раз, и принимаете решение испытать психологический голод и пользоваться Памяткой, чтоб оставить его в стороне.

БОЛЕЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ФИЗИЧЕСКИЙ ГОЛОД. В итоге, вы чувствуете себя легкой как пушинка, более энергичной, вместо того, чтоб испытывать тяжелое, осоловелое чувство, наступающее при переедании. Это признак того, что вы проработали вашу зависимость от пищи и взяли на себя полную ответственность за вашу свободу выбора.

УЛУЧШИЛИСЬ ВАШИ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННАЯ СИЛА. Это приходит, потому что вы хорошо питаетесь и выбираете свежую пищу.

ВЫ ЕДИТЕ БОЛЬШЕ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ И МЕНЬШЕ ПО ВЕЧЕРАМ И НОЧЬЮ. Вы научились обращаться с приступами психологического голода по вечерам и вы питаетесь, когда вашему телу нужна энергия, а не перед сном, когда вашему телу надо отдохнуть от процессов пищеварения. Вы приходите в равновесие.

ВЫ ДЕРЖИТЕСЬ В СТОРОНЕ ОТ ВЕСОВ. Это значит, что вы вырабатываете подлинную самооценку и чувство личной ценности, основанные на ВАШИХ мнениях о себе, а не на том, что другие о вас (по)думают.

ВЫ СЧИТАЕТЕ ЭТОТ ПРОЦЕСС И ВАШЕ ПОХУДЕНИЕ ДЕЛОМ ГЛУБОКО ЛИЧНЫМ, ЧАСТНЫМ, держите его в относительной тайне. Это значит, что вы делаете эту работу ДЛЯ СЕБЯ, потому что вам нравится держать ваше переедание под контролем. Когда вы обнаружите, что способны переносить штормы судьбы, толчки и встряску на разухабистой дороге жизни без того, чтоб реагировать на них перееданием, для вас это будет намного более ценно, чем чьи-то слова по этому поводу.

Глава 12. Что на ужин?

Как вы определяете что поесть? Может быть, вы просто едите то, что вам больше всего нравится? Если это так, то откуда вы знаете, а может быть, это ваше желание, порожденное зависимостью, диктует вам вид пищи, на котором вы остановили свой выбор? Например, можно представить себе человека, едящего очень маленькие количества пищи, он ест в соответствии с Временами и Планами, но все, что он ест — это шоколадки и хрустящую картошку из пакетиков. Согласно нашему определению, питание такого человека все ещё

будет питанием, продиктованным зависимостью.

Как вы помните из главы 5, питание, продиктованное зависимостью, — это поедание пищи, в которой ваше тело не нуждается для поддержания хорошего состояния здоровья. Для контроля количества съедаемого пользуйтесь Временами и Планами. В этой главе мы поговорим о качестве пищи. Пища высшего качества — это та, что удовлетворяет потребности вашего тела в питательных веществах, а пища низшего качества ничего вам не дает, кроме удовлетворения психологического голода.

Чем более питательна ваша пища и чем меньше вы подпитываете вашу зависимость, тем больше у вас власти, тем лучше самоконтроль. Конечно, вам нужно знать, в каком питании нуждается ваше тело, так что вы сможете заметить, когда подумываете съесть нечто, в чем ваше тело совсем не нуждается. Если вы не различаете между питательной едой и едой-«пустышкой», вы не сможете четко определить, что же в ваших мыслях и желаниях является голосом зависимости.

Как нам уверенно определить наши потребности в питании? Как я уже сказала, я мало верю во «врожденный инстинкт», который мне скажет что мне нужно и не нужно есть. Я подозреваю, что мое мышление, пораженное зависимостью, закамуфлировало какую бы то ни имевшуюся у меня врожденную интуицию. Я не говорю, что интуиция не существует или что она была утрачена навсегда, я просто говорю, что пока что мне приходится полагаться на советы специалистов. Если бы мне пришлось решать самостоятельно, я бы и понятия не имела, какие виды пищи наносят вред моему телу, пока не стало бы слишком поздно.

К счастью, у меня есть такое знание и оно есть у вас. Мы знаем, что люди заболевают, стареют, и даже преждевременно умирают от того, что поедают слишком много пищи определенного вида и слишком мало пищи некоторых других видов. Это происходит очень постепенно, но это происходит и происходит с огромным количеством людей. Вполне возможно, что некоторые из научных данных о питании со временем окажутся неправильными, но самое лучшее, что вы можете сделать — и тем самым повлиять на вашу самооценку — это питаться согласно тому, что вы считаете лучшим и самым современным источником знаний в науках о питании.

Безусловно, в области питания есть очень много противоречивых идей; вам не найти двух специалистов по питанию, совершенно согласных друг с другом по всем пунктам в том, что является самым лучшим способом питаться. Однако именно этот разброд мнений делает согласие всех специалистов по определенным пунктам таким убедительным. Когда речь идет о сахаре, белой муке, соли и жире, все специалисты совпадают во мнении.

Я предлагаю вашему вниманию отрывки из книг и статей, чтоб вы поняли, о чем я веду речь. Помните — это всего лишь информация к размышлению, никто не заставляет вас поступать против вашей воли.

« Слишком жирная пища не только приводит к ожирению от того, что жиры очень высококалорийны, но и ассоциируется с повышенным содержанием жира в потоке крови, что приводит к формированию корки и бляшек твердого жира на стенках кровеносных сосудов, особенно сосудов, снабжающих сердце».

«... Высокое содержание сахара и жира в питании приводит к накоплению шлаков в тканях организма, что затрудняет нормальный доступ питательных веществ к клеткам тела».

«Насыщенные жирные кислоты, обычно содержащиеся в продуктах животного происхождения и в молочных продуктах, приводят к повышению концентраций инсулина в крови, создавая патологическое сопротивление инсулину со стороны клеток организма.»

«Оправьте в мусорное ведро все масла, кроме оливкового, избавьтесь от маргарина, сала и комбижира, а также ото всех продуктов (вроде печенья и крекеров) их содержащих.»

«При высоких температурах жиры окисляются, и вместо того, чтоб быть здоровой пищей, они становятся источником вредных „свободных радикалов“ в теле. Поэтому постарайтесь жарить как можно меньше, а также избегать любых видов подрумянивания или поджаривания сала.»

«Привычки в питании играют значительную роль в развитии и предупреждении таких

заболеваний, как апоплексический удар (паралич), поскольку кровяное давление зависит от степени ожирения, потребления алкоголя и потребления натрия (соли)».

«Современное питание на Западе перегружает организм солью, что приводит к хроническим отекам и блокирует доступ кислорода к тканям организма. Свежие овощи, крупы и бобовые содержат достаточное количество соли сами по себе, чтоб обеспечить ваши потребности».

«Лучше всего выбирать продукты из цельных зерен, например, цельнопшеничные виды хлеба и каш. Их питательные вещества остаются в сохранности и они содержат больше клетчатки.»

«Недостаток клетчатки в пище приводит к замедлению пищеварительного процесса, завершаясь заболеваниями кишечника и запорами.»

«Если уж вы решили есть неблагоприятные углеводы — особенно хлеб — пусть это всегда будет хлеб из цельных зерен.»

«Сократите потребление рафинированного сахара и сладостей вообще. Диеты с высоким содержанием углеводов и сахаров часто не содержат нужного количества веществ, нужных для защиты организма от заболеваний и инфекций. Сократите потребление еды из пакетов и пачек, а также сильно рафинированной еды, которая также „дефективная“».

«Рафинированная, запечатанная в пачки, приготовленная на заводах и пищекомбинатах пища, а также пища из забегаловок содержит слишком много жира животного происхождения, соли, искусственных добавок и слишком мало клетчатки».

«Мы потребляем тонны пищи содержащей высокие концентрации фосфора, что блокирует всасывание полезных питательных веществ. Примерами таких видов пищи являются напитки типа кока-колы, обычной или диетической разновидности, продукты, подвергшиеся обработке на пищекомбинатах, магазинные консервы, еда из пачек и пакетиков, „удобные“ виды пищи (быстрозамороженные ужины и т.п.) и соусы быстрого приготовления в бумажных пакетиках»

«В процессе приготовления сахара, он лишается всех признаков „живой пищи“. Вся клетчатка, витамины, минеральные вещества, все полностью удаляется и обдирается, оставляя нам смертоносные останки к столу.»

«Народы, живущие в отрыве от цивилизации или в развивающихся странах, которые питаются в основном грубыми источниками углеводов, не потребляют сахара и потребляют очень мало жира, не знакомы с нашими распространенными заболеваниями, вроде варикоза вен, инфарктов и заворота кишок. Это — до тех пор пока они не познакомятся с типичной западной пищей, вроде белого хлеба, сладостей и тому подобного. Начиная с этого момента, они быстро догоняют нас по статистике этих заболеваний».

Скорее всего, вы про все это уже слышали и уже изменили ваше питание, учитывая риск, связанный с некоторыми видами пищи. Однако, если ваш вес превышает норму или если вы уже страдаете заболеваниями, связанными с неправильным питанием, то это признак того, что нужны более радикальные перемены в питании. Такое бывает очень часто. Это потому, что советов специалистов и всей существующей по этой теме информации недостаточно, вам надо ещё разобраться с мышлением, порожденным зависимостью!

Это значит, что вам доведется испытать психологический голод — особенно по сладкому, содержащему белый сахар, белую муку, жир и соль. Многие умудряются есть патологические количества здоровой пищи, пытаясь удовлетворить психологический голод (поедание массы фруктов, яблок, гигантские порции салатов и т.п.), однако большинство людей испытывают особо сильный психологический голод по продуктам и блюдам, наиболее способным породить зависимость.

Если бы я ела только то, к чему меня призывает голос моей зависимости, то мое питание бы основывалось исключительно на пиццах, красной икре, поджаренном на сливочном масле хлебе, жирных колбасках, пирожных с кремом и изюме в шоколаде. Я бы вообще не ела ни овощей ни фруктов.

Я не одинока, естественно. Многие мои клиенты говорят мне, что им не нравятся

сырые фрукты и что они не особо жалуют зелень и овощи, и уж конечно, не как часть каждодневного меню, и особенно — сырое, и особенно — без густой заправки из майонеза, сливок или сметаны, и особенно — как главную часть их меню.

Это все — элементы зависимости. Когда вы привыкаете подпитывать ваш психологический голод, вы не сумеете по достоинству оценить и сумеете насладиться пищей, не содержащей жира, соли или белого сахара и пшеничной муки. Яблоко просто напросто не удовлетворит вас до такой же степени, как яблочный пирог со взбитыми сливками.

В большинстве случаев вам приходится выбирать между потребностями организма в питании и требованиями психологического голода. Иногда вы идете на компромисс и пытаетесь дать «и нашим и вашим». Часто кивок в сторону питательного применяется для оправдания подпитки зависимости. Например, вы съедите свежую брокколи, приготовленную на пару, но только если она плавает в густом сливочном соусе с сыром. Вы закажете себе салатик, чтоб с него начать обед, только чтоб оправдать пиццу, которая за ним последует. Вы перекусите яблочком в полдник, вместо конфетки, так что вы можете «наградить» себя попозже за это сладкими сухариками.

Как вы знаете из главы 5, приятная реакция на пищу является одним из аспектов вашей зависимости. Если за вашими вкусовыми ощущениями всегда будет оставаться последнее слово, то вы будете продолжать питаться под влиянием зависимости, потому что вкусовые предпочтения — это, чаще всего, выражение вашего психологического голода.

Может быть, вы уже изменили ваше питание, насколько можно было; вы подошли вплотную к конфликту того, что нужно, с тем, что хочется, в питании. Вы пошли на некоторые уступки, но продолжаете оправдывать переизбыток жиров, соли, белой муки и сахара в том или ином виде. Не только ваше тело в них не нуждается, потому что они не поставляют телу никаких существенных питательных веществ, а и есть шанс, что вы потребляете их в количествах, опасных для вашего здоровья. Вы будете гораздо моложе и здоровее БЕЗ этих продуктов в вашем питании.

Нас окружает море рафинированной, жирной и соленой пищи. Это — пища, сильнее всего вырабатывающая у людей зависимость, и поэтому она нам кажется такой неотразимо привлекательной.

Вот вам хороший метод: если продукт или блюдо появляется в рекламе, вы можете быть уверены, что они вызывают у людей зависимость. Реклама стоит дорого; люди, помещающие рекламу, ожидают заработать много денег с продажи продукта и, как любой торговец наркотиками знает по опыту, наркотики — самый легкий товар для сбыта. Вот почему практически все промышленно приготовленные виды пищи содержат сахар, белую муку, жир и/или соль и вот почему люди продолжают их есть. Другой причины нет.

Люди, разрабатывающие и производящие «пищу» (т.е. то, что мы едим), руководствуются интересом продать побольше, а не интересом о вашем благополучии. Их так же мало заботит ваше здоровье, как мало оно заботит производителей табака и сигарет.

Их рыночным стратегиям способствует то, что многие люди считают, что если они не лежат в больнице или не видят явных признаков ветхого здоровья, то это значит, что они здоровы. Такое восприятие порождено критерием здоровья, основанным на более острых и трагических симптомах болезни. Однако, то, что у вас нет серьезных симптомов нарушенного здоровья, ещё не значит, что у вас превосходное состояние здоровья. Серьезные заболевания обычно венчают годы «здоровья так себе».

Вы можете изменить ваши критерии здоровья, уделяя больше внимания тонким симптомам и присматриваясь к тому, как пища на них влияет. Бывает ли у вас чувство ошелощенности или усталости после еды? Бывают ли у вас расстройства пищеварения? Бывают ли у вас головные боли или ПМС? Подвержены ли вы инфекционным заболеваниям, простудам и т.п.? Часто ли у вас заложен нос? Эти, и многие другие, симптомы являются первыми сигналами тревоги, предупреждающими вас, что вы подпитываете зависимость нездоровыми продуктами слишком часто, в слишком больших количествах и едой слишком низкого качества.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

Я хочу подать протест в этой части и заявить, что меня не особенно устраивает положение вещей. Я знаю, это звучит как Голос моей Зависимости, но я честно предпочла бы, чтоб пицца с салями была бы такой же полезной для здоровья, как и капуста. Я бы предпочла трескать салат оливье с пышным белым хлебом вместо зелени на обед, и я бы предпочла полдничать пакетиком хрустящей картошки, а не тыквенными семечками.

К сожалению, совершенно не имеет значения, что я хочу или предпочитаю. Мое тело просто напросто не было создано для этого. Это все равно, что хотеть, чтоб ваша машина бегала на питьевой воде, вместо бензина. Не важно, как бы мне этого ни хотелось и сколько бы я об этом не жаловалась — моя машина на воде из под крана не поедет!

Когда я сражаюсь против реальности, это я набиваю шишки. Чем больше я бьюсь и сопротивляюсь фактам, тем больше шишек. «Шишками» в моем случае были изжога, вялость, и весьма ощутимая утрата самооценки, которую я заметила только после того, как начала добиваться перемен в моем питании. Когда я ем с умом, я чувствую себя значительно лучше, — физически, умственно и душевно. Вот так обстоят дела. Вам не надо верить мне на слово. Проверьте на собственном опыте.

Вам надо беречь себя и вести себя с умом. В нашей культурной среде пища, порождающая зависимость, считается нормальной, полезной и даже высоко ценимой. Вам придется перехитрить не только пищевую промышленность, но и индустрию похудения, возможно, также ваших друзей и домашних, а , главное, — ваше собственное мышление, пораженное зависимостью.

ЭТИКЕТКИ. Читайте, что на этикетках, чтобы знать, что попадает к вам в рот. Это не значит стоять часами перед полками магазинов, вы можете читать этикетки и дома, решая, покупать ли этот продукт в следующий раз или нет. Помните, все же, что этикетки часто пишутся так, чтоб обвести вас вокруг пальца.

— когда содержимое анализируется «на порцию», обратите внимание на то, сколько «порций» вы скорее всего будете есть в один присест. (Например, кексики с нулевым содержанием жира содержат 300ккал на порцию, а вот «порция», оказывается, равна 1/3 крошечного кексика! Л.В.)

— Ингредиенты должны перечисляться в порядке уменьшения содержания ингредиента в продукте. Первым в списке будет ингредиент, которого больше всего в продукте. Но всегда есть способ разделить содержимое на два списка, например два разных вида сахара, так что итоговая цифра покажется маленькой.

— Содержание соли не указывается чётко. Умножьте содержания натрия на 2, 5 чтобы вычислить процент соли в продукте.

— Будьте очень осторожны с «обезжиренными» продуктами. Это всего лишь значит, что в этом продукте меньше жира, чем в сходном с ним продукте. Многие люди попадают в эту ловушку и оправдывают потребление больших количеств продуктов с «пониженным процентом жира», чем это полезно для здоровья.

— Слова «рафинированный» или «высшего сорта» в применении к сахару и муке вводят многих потребителей в заблуждение. В процессе очистки и повышения сортности сахара и муки, производители просто добиваются удлинения сроков их хранения. Рафинирование «убивает» продукт, чтобы он не «скончался» естественной смертью на полке магазина. Из продуктов извлекают все живое, все питательное. Их не рафинируют, а аннигилируют!

КАЛОРИИ. Не надо избегать пищи только потому, что вас пугает её калорийность. Многие виды пищи, богатой калориями, являются кладезем питательных веществ. Арахис, например, содержит много железа и витамина Е и при этом не обязательно есть его обжаренным в масле и обсыпанным солью! Бобы и чечевица — хороший источник минералов, клетчатки и витаминов группы В. Не закикливайтесь на калорийности.

АНТИ-ПИЩА. Некоторые виды пищи способны аннигилировать питательные вещества, привнесенные другой пищей, так что они похуже, чем «еда-пустышка». Потребление такой пищи в итоге приводит к дефициту питательных веществ в организме. Этот момент — очень важный, ибо многие обжоры начинают обед «за здравие», с зеленого салата, а кончают «за упокой», сладостью вроде шоколадки, тортика или пирожного. Сладость, на самом же деле, сводит на нет ваши усилия обеспечить питание клеткам вашего тела.

Большинство продуктов, произведенных пищевой промышленностью, являются анти-пищей. Сахар в них, например, совершенно не добавляет питательных веществ, а только опустошает ваши запасы хрома и витаминов В в организме. Большинство масел опустошают ваши запасы витамина Е и блокируют всасывание полезных для тела масел.

МАСЛА И ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ. Может быть большая разница между вашим биологическим и хронологическим возрастом. Как давно мы родились не обязательно связано с состоянием нашего тела в настоящий момент. Например, один очень знаменитый обжора, певец Элвис Пресли, умер молодым. В возрасте 40 лет, когда он умер, его артерии выглядели как артерии дряхлого старика. Он настолько сильно переел, что биологический возраст его тела приближался к восьмидесяти годам!

Процесс старения ускоряется производством особых молекул в нашем теле, называемых свободными радикалами. Главным источником свободных радикалов является сам процесс пищеварения и пища, содержащая химически видоизмененные жиры (рафинированные масла, маргарин, комбиджиры и продукты, их содержащие). Переедание и транс-жирные кислоты явно вредны для здоровья. Вот почему специалисты по питанию рекомендуют питаться умеренными количествами пищи, и употреблять мизерные количества жиров (оливкового масла и сливочного масла); жарить как можно реже или вообще не жарить.

Вред, наносимый свободными радикалами, исправляется питательными веществами — анти-окислителями, содержащимися в ягодах, фруктах, овощах, цельных крупах, орехах и семечках.

ЯГОДЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ. Все специалисты по питанию соглашаются, что самое лучшее, что мы можем сделать для нашего здоровья, — это есть большое разнообразие сырых ягод, фруктов и овощей. Многим людям трудно следовать этому совету по самым разнообразным причинам. К сожалению, витамины в таблетках не компенсируют эффекта живой пищи.

Я удваиваю мое потребление фруктов и овощей тем, что я пью Сок С Плюс — концентрированный напиток, содержащий энзимы (ферменты), фитохимикаты (суперлекарства, созданные природой) и клетчатку, а также витамины и минеральные вещества.

КНИГИ. Многие книги объясняют связь между питанием и конкретными заболеваниями. У вас уже наверняка есть такие книги в домашней библиотечке. Большинство моих излюбленных авторов упомянуты в этой книге.

Книги про похудение обычно содержат неплохие советы, однако они ставят на первое место вашу внешность. Несмотря на это, они обычно содержат много интересных идей и советов, например, заказывайте салатную заправку отдельно от салата, в соуснике; пользуйтесь свежесжатым лимонным соком вместо соли, «обжаривайте» в ароматизированном уксусе или в вине, вместо масла, и т.п.

ПОВЫШАЙТЕ КАЧЕСТВО, ПОНИЖАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО.

Совершенно не случайно, что мы передаем продукты, наносящие наибольший вред организму. Как мы видели в главе 10, эти продукты кладут начало цепочке химических реакций в организме, которые, нанося вред телу, как ни странно, ощущаются как блаженство в нашем уме.

Естественная положительная реакция на вкусную пищу здорово усиливается перееданием (едим большие количества) и промышленной обработкой пищи (еда-пустышка или анти-пища, т. е. понижение качества). В результате, мы получаем больше удовольствия и наслаждения от пищи, чем это нормально и полезно для здоровья. Такая пища становится началом и концом питания, порожденного зависимостью.

Проблема усугубляется тем, что мы думаем, что нам на самом деле «нельзя» есть эти виды пищи, и от этого желание поесть их разгорается в пожар страсти. Нам надо помнить, что мы свободны поступать как угодно, делать что угодно, так что если мы не возьмем на себя ответственность за наше питание, мы взбунтуемся поеданием «запретных» видов пищи.

У этих продуктов нет другого оправдания к существованию. Некое коллективное отрицание очевидного в нашем обществе приводит к тому, что эти продукты считаются приемлемыми. Однако кроме удовлетворения психологического голода и подпитывания зависимости, они лишь наносят огромный вред нашему здоровью. Мы от них болеем! Зависимость — единственная причина, почему их вообще едят, покупают или производят.

Это — очень важный пункт, который вам надо понять, ибо то, ЧТО вы едите, на самом деле так же важно, если не важнее, того, СКОЛЬКО вы едите. Помните, что у вас всегда есть выбор — удовлетворять или не удовлетворять психологический голод по этим продуктам. Помните, что когда вы принимаете желание, не удовлетворяя его, вы выигрываете в здоровье и жизненной силе. Помните, что в повышенной самооценке — масса наслаждения.

Вам не надо полностью исключить потакание вашему психологическому голоду. Просто стремитесь к тому, чтоб делать это реже и реже. Чем чаще вы принимаете ваш психологический голод, тем легче вам это делать.

Когда вы едите в согласии с тем, что предписала вам природа, и в смысле количеств и в смысле качеств пищи, вы выглядите и чувствуете себя прекрасно. Несмотря на то, что не всегда ясно, что значит «как предписано природой», упорная и искренняя работа в этом направлении даст вам больше, чем отказ с этим связываться, ибо, дескать, дела в этой области слишком сложны и запутанны, чтоб простому смертному разобраться. Многие обжоры предпочитают оставаться в неведении и сконфуженном состоянии ума, просто чтобы продолжать оправдывать их переедание.

Не думайте, что решение питаться более здоровым способом принимается с лету один единственный раз. Ничего подобного. Это решение принимается всякий раз, когда вы имеете дело с планированием, покупкой, приготовлением и поеданием пищи.

Иногда же вам можно отдохнуть от ваших трудов и расслабиться. Речь идет о лечебном голодании. О нем мы поговорим в следующей главе.

СВИДЕТЕЛЬСТВО ДЖУДИ.

После того, как я закончила курс Ешь Меньше, я купила и прочитала две книги про питание: Библия Оптимального Питания и Оптимальное Здоровье за 8 Недель. Я начала питаться в соответствии с их рекомендациями. Я начала с того, что сократила потребление опасных видов жиров, сахара, соли, белой муки, выпивки, кофеина, чая и любых химических добавок, которые я только могла обнаружить на этикетках. Я также резко сократила потребление шоколада, печенья, ванильных сухариков, кондитерских изделий и т.п. Я начала утолять жажду водой, разбавленными водой свежесжатыми соками и травяными чаями. Я начала питаться крупами, бобовыми, фруктами, овощами и тощим мясом (раз в неделю) и рыбой.

Я научилась есть завтраки, чего я раньше не делала, и счастливо привыкла есть 3 раза в день, всякий раз готовя разноцветную, празднично выглядящую вкусную пищу. Я стала ходить на разведку в магазины «чистой» пищи (выращенной без химикатов) и пробовать новые, экзотические виды круп, о которых я раньше и не слыхивала, вроде

южно-американской крупы киноа (похожа на белое пшено). Питаться по-новому — это настоящее приключение, длиною в жизнь.

Я наслаждаюсь новым образом жизни и питания и надеюсь, что продолжу им наслаждаться и в будущем. Я не скучаю по шоколаду, но должна признаться, что скучаю по чашечке крепкого кофе со взбитыми сливками и по диетической кока-коле.

Я знаю, что если бы не курс Ешь Меньше, мне никогда в жизни не удалось бы добиться таких радикальных и устойчивых перемен. Я способна распознать Голос Зависимости с лету и я знаю, что мне делать, когда он появляется. Такие знания и умения заложили прочный фундамент для моей новой, более здоровой жизни.

СОВЕТЫ АВТОРА

— Вообще говоря, есть два разных способа создать и подпитать пищевую зависимость:

1) вы едите полноценную и сбалансированную пищу, но вы переедаете, вы едите больше, чем вам нужно по количеству или по качеству.

2) Вы едите пищу третьего сорта, совершенно не пытаетесь обеспечить ваше тело питательными веществами.

Если ваш стиль — первый, то пользуйтесь Временами, Планами и Памяткой, чтоб есть меньше пищи, в которой вы не нуждаетесь.

Голос Зависимости также стоит за питанием по второму типу. Пользуйтесь методом Райли, чтоб принять ваше желание «удобной» пищи («быстрых», не требующих возни на кухне колбасок, батончиков, жареного, рафинированной и промышленно приготовленной пищи). Вам придется учиться обеспечивать себя пищей более высокого качества. Целенаправленно ищите рестораны, магазины, рецепты, которые вам помогут питаться по высшему разряду.

— Обращайте внимание на то, что ваша пища удовлетворяет — ваш психологический голод или вашу потребность в питательных веществах. Говорите себе правду всякий раз, когда вы собираетесь съесть что-то, что вам не нужно. Вам будет хотеться этой пищи, вы свободны её есть, вы попытаетесь оправдать её появление в вашем меню и иногда вы её съедите. Просто привыкните называть вещи своими именами!

— Если вы переключитесь с рафинированной пищи на здоровую пищу, вы можете пройти через период детокса, когда вы будете чувствовать себя усталой и слегка больной в течение одной-двух недель. Не надо думать, что это потому, что зелень и свежие фрукты вам вредны! Они вам жизнь спасут! Чтобы понять что такое процесс детоксификации, прочитайте книгу Патрика Холфорда «Победи стресс и усталость.»

— Что вам больше всего нравится в пище, которую вы едите и любите? Что вам больше всего хочется изменить в качестве того, что вы едите?

— Время от времени, пробуйте новые рецепты или рестораны, которые вам особенно нравятся, ищите при этом более здоровых вариантов пищи по сравнению с тем, как вы до сих пор питались.

Глава 13. Спорт и тонус.

Пока мы учимся уделять больше внимания тому, что проступает к нам в тело с пищей, нам надо подумать и о том, что должно его покинуть. Ядовитые вещества поступают к нам в тело каждый день. Мы не можем этого предупредить и, в некотором смысле, — это даже и не является проблемой, ибо мы постоянно отфильтровываем яды и избавляемся от них естественным путем. Наше тело делает это вполне автоматически, совсем как наше сердце бьется само по себе и не нуждается в понукании.

Однако мы часто подставляем себя значительным количеством ядов из самых разнообразных источников: химические добавки к пище, консерванты, химически загрязненная аграрными химикатами пища и напитки, выхлопные газы и другая грязь в

воздухе, «невинные» наркотики вроде алкоголя и кофеина, лекарств и табачного дыма.

У некоторых людей это вызывает острые симптомы заболевания, но большинство из нас страдают от перегрузки ядами даже не осознавая того. Симптомы экологической интоксикации могут быть следующие: головные боли, потеря памяти, слабость, депрессия, сонливость, вялость, слезящиеся глаза, сопливый, зудящий нос, неразгибающиеся суставы, боли в мышцах. Когда мы продолжаем подставлять себя под это «душ» из ядов и ничего не делаем, чтоб противостоять его эффекту, наше здоровье рано или поздно пострадает.

Ну и что же мы можем сделать по этому поводу? Перво-наперво, мы можем избежать ядовитых химикатов как можно больше. Чем больше ваша пища приближена к её естественному состоянию, тем меньше химических добавок и консервантов вы потребляете. Чем более «чистым» образом были выращены овощи, фрукты и крупы, которые вы едите, тем меньше химических удобрений и пестицидов поступает к вам в тело с пищей. Чем меньше вы едите мяса и кур, выращенных на гигантских фермах-заводах, тем меньше вы потребляете с мясом гормонов, инсектицидов и антибиотиков.

Вы также можете помочь вашему телу избавиться от ядов с помощью спорта и разгрузочных дней в питании.

СПОРТ

Физкультура помогает выводить яды из организма и она также играет роль в контроле над пищевой зависимостью. Насколько устойчива ваша мотивация продолжать в немалой степени зависит от того, как хорошо вы себя чувствуете физически. Когда вы избавитесь от тошноты, вспученного живота и осоловелости, причиненных перееданием, у вас появится запал продолжать в таком же духе и продолжать питаться по-новому. Чем больше у вас здоровья и бодрости, тем сильнее будет ваша мотивация и тем скорее вы заметите тонкие перемены в уровне энергии и жизненной силы.

Самое главное, все же, — это то, что физкультура всех видов помогает вывести яды из организма, потому что упражнения увеличивают количество кислорода, циркулирующего в каждой клетке и в каждом органе тела. Когда вы двигаетесь, все внутри вас тоже движется, так, как оно и должно: система кровообращения, лимфатическая система, система пищеварения и все другие начинают работать как часы. Это буквально молодит ваше тело, противостоя всем процессам старения. Это повысит уровень вашей энергии и сократит стресс. Это — одно из проверенных средств против депрессии.

Однако, и многие с этим столкнулись на собственном опыте, проблема тут в том, что многие люди начинают заниматься физкультурой и затем быстро забрасывают это дело. Часто люди жалуются на то, что им скучно. Если и вы считаете, что вы забросили физкультуру из-за скуки, подумайте ещё раз.

Задумайтесь : мы каждый день делаем вещи, не стимулирующие нас интеллектуально. Любая ежедневная рутина может показаться скучной, но мы продолжаем это делать, потому что у нас есть мотивация. Что-то мы от этих действий выигрываем.

Да, любой вид физкультуры может стать скучным, но причина, по которой мы бросаем занятия спортом — не скука, а СОПРОТИВЛЕНИЕ. Это сопротивление подобно гравитационной инерции, тенденции тела оставаться в покое, если его не подпихнуть извне. Инерция ощущается прямо пропорционально силе, нужной, чтоб сдвинуть тело с мертвой точки.

Сопротивление выглядит как протест против занятий физкультурой, когда у вас вдруг «нету времени» на спорт или когда вы решаете, что вы лучше посмотрите телевизор, чем подделаете упражнения. Иногда сопротивление выражается как чувство непреодолимой усталости. Хотя может показаться, что усталость — прекрасное оправдание тому, чтоб развалиться в кресле и отдохнуть; однако заметьте, что если вы вместо этого поупражняетесь, вы, наоборот, хорошенько взбодритесь!

Вам всегда следует ожидать от себя сопротивление физкультуре. Было бы ошибкой

ожидать, что переполняющий вас энтузиазм к занятиям спортом вдруг появится у вас в душе в один прекрасный день. Вот вам несколько советов, чтоб начать и продолжить заниматься физкультурой:

ИЗМЕНИТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ. Совсем как слово «ужин» может означать 100 разных вещей для 100 разных людей, так же и слово « физкультура». К сожалению, многие люди дают очень узкое определение этому виду деятельности и это определение у них обычно включает боль, выдохшееся состояние тела и специальную обтягивающую одежду, чтоб покрасоваться в спортклубе.

Определите физкультуру как движение тела, как нечто, отличающееся от состояния покоя. Все, что вам нужно делать — это просто-напросто, и очень медленно, увеличить количество повседневного движения. Если вы в плохой форме, то может быть опасным увеличить количество упражнений слишком быстро, потому что спорт — источник значительного стресса для тела. Пихайте себя до предела, но не заходите через край.

Все, что угодно — получасовая пешая прогулка после воскресного обеда, лестница, вместо лифта по возвращении домой — лучше, чем ничего. Выберите то, что больше всего подходит вашей спортивной форме и вашим потребностям. Даже люди с больной спиной, дряхлые старики и люди в инвалидной коляске могут заниматься спортом определенных видов.

МОТИВАЦИЯ. Совсем как и с мотивацией есть меньше, мотивация к спорту будет более эффективной, если вы будете думать о физкультуре как вашей ответственности за ваше эмоциональное и физическое благосостояние, вместо того, чтоб рассматривать спорт только как средство изменить форму или размер вашего тела.

Мне лично помогает упражняться регулярно, когда я думаю о спорте, как способе избавиться от ядов, стресса и неприятных чувств на душе, например, злости или разочарования. Все они буквально складываются в нашем теле и являются подлинной угрозой здоровью. Я продолжаю хотеть заниматься спортом, потому что я получаю немедленную выгоду: я вижу вещи более оптимистично, чувствую себя бодрее, лучше сплю, меня не мучают боли в спине, я более раскованна и мой кишечник работает как часы. У меня более ясная голова и я часто нахожу интересные решения моим жизненным задачам во время тренировки в спортклубе.

РАЗНООБРАЗИЕ. Ходьба считается самой идеальной формой спорта, потому что риск травмы очень мал, а ваше сердце и легкие работают при этом вовсю. Вы добьетесь лучших результатов, если вы будете идти широким шагом и с довольно большой скоростью, так чтоб вы слегка задыхались, но не теряли сознания от недостатка воздуха. Яды в нашем теле складываются в жировых клетках, а жир сжигается после первых 20 минут ходьбы, так что ходите пешком по крайней мере в течение 30 мин, чтоб получить наибольшую выгоду от этого упражнения.

Найдите вид спорта, который вам нравится. Когда вы им пресытитесь, выберите что либо другое. Многим людям нравится соревновательная природа спорта, другие люди любят побыть наедине с природой во время пеших прогулок или бега в лесу или парке. Мне лично нравится возможность слушать мою любимую музыку во время занятий спортом в клубе. Когда мне становится скучно, я меняю кассету или пластинку.

Однако для меня лично, не скука, а сопротивление является главной преградой к занятиям спортом. В девяти случаях из десяти, когда я собираю сумку, чтоб отправиться в спортклуб, я думаю о том, что я бы предпочла по-иному провести этот час. Наверное, есть люди, для которых занятия спортом — дело естественное и легкое, но я явно не отношусь к их числу. Однако, как только я начинаю двигаться, я немедленно начинаю испытывать наслаждение движением, и по окончании тренировки я всегда рада, что не поддалась силе инерции и сопротивления.

ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ И РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Даже если у вас нет ни малейшего намерения устроить лечебное голодание хотя бы раз в жизни, все равно прочитайте эту часть главы. Разгрузочные дни и лечебное голодание не являются частью метода Райли, однако, если вы прочитаете эту главу полностью, вы увидите голодание и разгрузки в новом свете. Тут также содержатся некоторые детали про питание под влиянием зависимости, которые вам могут помочь.

Разгрузки от питания помогают двояко. Они помогают здоровью, потому что помогают телу освободиться от ядов и, если вы все сделали правильно, помогают вам поработать с мышлением, порожденным зависимостью.

Когда я упоминаю в разговорах с людьми, что у меня разгрузочный день, они обычно реагируют со страхом и беспокоятся о вреде, наносимом моему здоровью. Будьте спокойны, я, как и большинство людей на Западе, совсем не в опасности умереть голодной смертью. Любой переедающий человек может продержаться по крайней мере месяц на запасах собственного жира. У обжор проблемы со здоровьем не от того, что они недоедают, а от того, что они переедают.

Может быть, анорексия и булимия «помогли» подмочить репутацию лечебному голоданию. Лечебное голодание само по себе не является опасным. Миллионы людей голодают по религиозным причинам или по состоянию здоровья и не наносят никакого вреда своему организму. Лечебное голодание становится проблемой только когда на него идут по неправильной причине — чтобы похудеть. Когда люди перестают есть, чтобы похудеть, это — серьезная проблема. Проблема тут не в голодании, а в том, что человек верит, что его жизнь и его самооценка, зависят от того, как он выглядит, и что голодание поможет ему этого добиться.

Голодание, если его правильно провести, приносит большую пользу организму. Однако, многим людям не рекомендуется голодать. Посмотрите, может быть вы относитесь к их числу.

ХОРОШИЕ ПРИЧИНЫ, ЧТОБЫ НЕ ГОЛОДАТЬ

1) Вы отчаянно хотите похудеть или у вас в прошлом была анорексия или булимия. Голодание — не самый лучший способ похудеть, как вы наверное знаете, ибо обмен веществ в этом процессе очень замедляется.

2) Если у вас есть склонность переедать перед началом или после периода лечебного голодания. Как мы обсуждали это в главе 6, это — реакция протеста на обделенность и лишение свободы выбора. Если вы разгружаетесь против вашей воли, то этого не следует делать.

3) Разгрузочные дни и лечебное голодание НЕ являются способом взять ваше переедание под контроль! Не стоит голодать, чтоб почувствовать себя лучше после того, как вы нажрались как поросенок и чувствуете себя отвратительно на душе. Это создает установку «все или ничего» в отношении к пище. Вы либо переедаете, либо голодаете.

4) Если у вас плохое состояние здоровья, вы в начале заболевания или вы страдаете диабетом или гипогликемией.

5) Если вы не питаетесь пищей высшего качества ежедневно, как норма. Проблема в том, что после голодания или разгрузки тело нуждается в питании высшего качества.

Если вы загрузитесь всякой дрянью после голодания, то вы нанесете себе вред. Люди, питающиеся здоровой пищей не испытывают болезненных симптомов острого детокса во время разгрузки.

ВИДЫ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ И ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ

ВКРАТЦЕ:

Несколько часов или несколько дней. Один вид пищи (например, фрукт) или никакой твердой пищи (соки, бульоны, вода). Некоторые разгрузочные дни — это чисто

вегетарианская диета. Я лично устраиваю 24-х часовое лечебное голодание раз в неделю. В это время я либо только пью жидкости, либо питаюсь одними фруктами. Мое лечебное голодание начинается в 6 вечер а и заканчивается в 6 вечер а, на следующий день. Я выбираю разные дни недели, в зависимости от планов встреч с людьми на конкретной неделе.

- Задайте себе Время когда вы закончите разгрузку или лечебное голодание
- Задайте себе Время и Планы для фруктов, если у вас есть основания считать, что вы можете иначе ими ужраться.
- Ешьте все сырое, сырые фрукты, сырые соки.
- Пейте нормальные количества воды, 2 л в день.
- Для жидкого разгрузочного дня, я пользуюсь овощными соками и бульонами из овощей, супом из мисо (японская паста из сои), зелеными напитками, белковыми и углеводными коктейлями.
- Кофе, чай и алкоголь должны быть исключены. Они могут вызвать у вас изжогу.
- Начинаящим лучше попробовать 8-часовую разгрузку, максимум 24 часа раз в неделю.
- Во время разгрузки или голодания вы услышите голос зависимости особенно громко. Работайте с ним.
- Живите как обычно, никаких особых перемен в распорядке дня вам не потребуется.

Глава 14. Едим всю жизнь.

- Зависимость создает выборочную память
- Памятка
- Между безволием и владением собой
 - 1) Самоконтроль — это процесс взятия на себя большей ответственности
 - 2) Самоконтроль — это распознавание разных аспектов вашей зависимости от пищи
 - 3) Самоконтроль — это избавление от конкретных привычек в переедании
 - 4) Самоконтроль значит обнаружить пределы вашей способности держать себя в руках
 - 5) Самоконтроль — это процесс развития вашей мотивации
 - 6) Самоконтроль меняет ваше понимание выражения «дальше некуда» (= «совершенно опуститься», «дойти до ручки»)
 - 7) Самоконтроль — это естественная чередка взлетов и спадов.
- План успеха
- Терпимость к несовершенству
- Свидетельство Елены
- Советы автора

ЗАВИСИМОСТЬ ПОЛАГАЕТСЯ НА ВЫБОРОЧНУЮ ПАМЯТЬ

Времена, Планы и Памятка — это ваши инструменты. Они сделают вашу работу более легкой. Ясно, что можно загнать гвоздь в доску и не пользуясь молотком, но если у вас есть молоток, то зачем вам мучиться?

Как и все инструменты, они не сделают работу ЗА вас, они работают, только когда вы ими пользуетесь. И, как это всегда с инструментами случается, у вас может занять время привыкнуть к ним, в начале вам может показаться неудобно на них полагаться, и вам придется уделять им много времени и внимания.

Ваша «работа» сводится к тому, чтоб принимать ваше желание переест. Эти инструменты помогут вам сделать принятие желания реальным, настоящей полезной частью вашей жизни, трансформируя ваши взаимоотношения с едой. Постепенно, принятие станет частью вашего мышления, чем-то для вас естественным и характерным.

Желание переест само не пройдет. Вам остается только одно из двух — либо

удовлетворить его, либо принять его. Вы также можете избежать его или подавить, но лишь до поры до времени. Невозможно мгновенно добиться приятия желания переест. Памятка позволяет вам принять желание переест через процесс взвешивания последствий, соображений за и против и ваших шансов на успех. При этом, оба выбора равны по весу и по последствиям, в этом вся соль, в этом — СВОБОДА выбора.

Когда вы не пользуетесь Памяткой, а ею надо пользоваться намеренно и сознательно, ваше мышление, искаженное зависимостью, автоматически возьмет верх. Это значит, что вы отреагируете, как если бы у вас не было выбора, вам будет неприятно испытывать желание переест, вы будете ему сопротивляться, и вы забудете о вашем намерении принять его.

Зависимость полагается на «выборочную память», особенно в момент, когда вы испытываете желание переест. Это значит, что в этот момент вы будете помнить только о всем хорошем, что связано с удовлетворением желания нажраться и забудете о плохих последствиях, до того момента, когда будет уже поздно, и тогда вы вспомните о последствиях и будете сожалеть о сделанном. Намеренное применение Памятки поможет вам противостоять таким приступам временной потери памяти.

Многие испытывают трудность с идентификацией желания переест как такового; Времена и Планы вам помогут в этой нелегкой задаче.

ПАМЯТКА

ШАГ 1 «Я испытываю желание есть». Перво-наперво, вы соглашаетесь, что и на самом деле испытываете желание, порожденное зависимостью. Вы напоминаете себе, что это — неизбежно, просто потому, что вы многократно переждали в прошлом.

ШАГ 2 «У меня есть полная свобода есть». Когда вы соглашаетесь, что у вас есть выбор, вы можете его сделать. Вы понимаете, что самоконтроль — дело ваше. Тогда и только тогда вам не придет в голову смириться или бунтовать. Вы берете на себя ответственность.

ШАГ 3 «Я решаю принять мое желание переест...» Это — самый главный шаг. Помните, в прошлом у вас не было контроля над собой только потому, что вы не желали испытывать неудобное чувство неудовлетворенного желания переест. Когда вы выбираете само-приятие, приятие желания переест, вы превращаете это желание в нечто положительное и выигрываете в уровне самоконтроля.

ШАГ 4 «... с тем чтобы выиграть в ...» Вы высвобождаетесь от зависимости через разрешение конфликта, который она в вас создает. Вы этого добиваетесь, когда расслабляетесь и испытываете желание переест во всей полноте, ибо этот шаг стоит того, он позволяет вам выиграть в ... (подставьте сюда то, чего вы добиваетесь, когда берете переядание под контроль).

Составьте список того, в чем вы выиграете. Ваш ум, пораженный зависимостью, будет стремиться забыть о них, особенно всю пользу, не связанную с похудением.

ТО ТУДА, ТО СЮДА: КОГДА ЧЕРЕДУЮТСЯ ПЕРИОДЫ БЕЗВОЛИЯ И САМОКОНТРОЛЯ.

Большинство моих клиентов испытывают полный восторг, когда они впервые знакомятся с методом Райли. Они назначают себе Времена, определяют Планы и, в конечном итоге, здорово выигрывают от такого самоконтроля. Они испытывают чувство самообладания впервые за много лет. Они чувствуют себя более энергично, оздоравливаются, и наслаждаются нормализовавшейся самооценкой.

Однако, рано или поздно, их энтузиазм иссякает. Они перестают назначать себе Времена и едят за пределами запланированного. Они начинают впадать в старую привычку переядания все чаще и чаще, а потом задают себе вопрос: «В чем дело???»

Может быть и у вас такое было. Может, вы уже начали полагаться на этот метод, и,

хотя он вам и помог, когда вы на него полагались, вы не пользуетесь им достаточно часто, или вы подозреваете, что со временем ваш интерес к нему пропадет.

Успокойтесь. У меня и в мыслях не было, что кто-то, включая меня саму, будет пользоваться этим методом всякий раз, когда они едят, каждый день, всю оставшуюся жизнь. Такое предположение не только бы было нереалистичным, оно — опасно.

Взятие переедания под контроль — процесс долгий. На вашем пути будет много взлетов и спадов. Я не говорю это, чтоб вас расстроить. Если вы сейчас этого не признаете, то у вас будет чувство безнадежности, когда вы потеряете контроль по той или иной причине, и вы поставите большой крест на методе Райли, и никогда не захотите к нему больше возвращаться. А вот если вы согласитесь, уже сейчас, что утрата контроля в будущем — НЕИЗБЕЖНА, то когда это произойдет, вы поймете, что вам просто надо снова «встать на путь истинный». Проблема не в том, что вы сойдете с рельсов, а в том, что вы верите, что это никогда «не должно» произойти.

Когда вы пользуетесь этим методом, даже если вы попользуетесь им совсем недлительное время, вы неизбежно обнаружите много нового про ваш «пищеголизм». Такое прозрение в тонкости вашей зависимости и её механизмы — уже огромное достижение. Это точно приведет к солидным результатам в конце концов, если только вы не решите сложить ручки и отказаться от всякой ответственности за себя. **ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА, ПО КОТОРОЙ ЛЮДИ БРОСАЮТ НАЧАТОЕ, — ЧРЕЗМЕРНЫЕ ОЖИДАНИЯ ОТ САМИХ СЕБЯ**, люди ожидают, что они добьются быстрых и впечатляющих успехов и очень падают духом, когда у них не получается с первого раза.

Взятие переедания под контроль требует медленного роста осознания собственных мыслей и ощущений. Осознания того, в какой пище вы нуждаетесь, чтоб чувствовать себя прекрасно, и в какой пище вы совершенно не нуждаетесь. Осознания характерных для зависимости мыслей, роящихся в вашей голове, и всех ловушек, в которые они вас стремятся заловить.

Когда вы сойдете с рельсов и снова встанете на путь истинный — это будет одним из самых важных моментов в исцелении, ибо в этот момент, вы примете решение, что **СПОСОБНЫ ВОССТАНОВИТЬ** контроль над перееданием. Всякий раз, когда вы будете утрачивать контроль в будущем, вы будете способны восстанавливать самообладание все быстрее и быстрее — не на 20м пельмене, а на 15м, на 10м, на 5м, на 2м, и т.д.

Со временем, вы заметите, что способны повысить качество и понизить количество того, что вы съедаете во время утраты самоконтроля. Постепенно, ваш прогресс в контроле над перееданием перестанет напоминать катание на американских горках, а станет походить на путешествие по неровной дороге, а потом и по совсем плавной магистрали. Когда ваше питание «вне контроля» перестанет сильно отличаться от питания в моменты владения собой, вы почувствуете себя более успокоенно и будете полностью верить в свои силы и в успешный исход дела.

Эта уверенность очень характерна для моих клиентов, даже долгое время спустя после того, как они прошли мой курс. НИКТО из них не придерживается метода Райли 100%, в совершенстве, но в общем и целом, все они говорят, что теперь питаются более полноценно, едят более маленькие порции, и чувствуют себя прекрасно, имеют хорошую самооценку.

Ниже я привожу мои мысли по нескольким пунктам, связанным с процессом в вашем будущем. Они могут оказаться особенно полезными в те моменты, когда вы «не устояли» или «сорвались».

=== Самоконтроль — это процесс взятия на себя большей ответственности ===

Может быть, вначале у вас все получалось хорошо, потому что вы «хорошо себя вели», подчиняясь тому, что вам показалось новым набором правил и новым уставом — Временам и Планам — совсем как вы в прошлом подчинялись правилам диет, на которых вы сидели. Хотя такое примирение и подчинение и выглядит как успех, оно приводит к бунту, рано или

поздно.

Не беспокойтесь сейчас и не ломайте себе голову, пытаясь вычислить, а не смиряетесь ли вы, вместо того, чтоб вести себя как свободный человек. Если вы смиряетесь, то в один прекрасный день вы «сорветесь с цепи» — и в этот момент начнется ваш настоящий прогресс. В этот момент вы по-настоящему испытаете чувство обделенности или начнете пожирать все напропалую, как в добрые старые времена, при этом весьма убедительно оправдывая ваше поведение, как это сделал бы любой другой наркоман.

Ваша склонность вести себя безответственно в вопросах питания была у вас задолго до того, как вы прочитали эту книгу. Метод Райли просто напросто помогает вам её отчетливо заметить. Этот метод дает вам способ проработать завалы безответственности, напоминая вам о вашей свободе выбора.

Когда вы ведете себя безответственно, вы будете есть огромные количества «запрещенных» блюд, пока не успокоитесь, и не поверите, что вы и на самом деле свободны их есть в любых количествах, в любое время. Вы безо всякого сомнения съедите не один пуд соли, жира, и переработанных продуктов, намного больше, чем вам надо для идеального здоровья. Начните работать над задачей уменьшения количеств таких продуктов в вашем меню. Для этого просто напросто решите принять (испытать, но не удовлетворить) ваше желание поесть соленого, жирного или сладкого немного чаще, чем раньше. ВСЕГДА выбирайте на НАСТОЯЩИЙ момент, только «на сейчас». Не принимайте решения навеки отказаться от соленого, сладкого, и т.п., а не то это превратится «лишением свободы сроком в жизнь», только на сейчас, на этот момент, когда у вас есть желание.

=== Самоконтроль — это распознавание разных аспектов вашей зависимости от пищи ===

Ваши самые непреодолимые желания переест и самые убедительные оправдания к их удовлетворению могут всплыть на поверхность долгое время спустя после начала работы над зависимостью. Это особенно часто случается у людей, которые привыкли сидеть на диетах, они натренированы в подавлении желания переесть на несколько недель или месяцев до уровня «профессионалов». Вам может показаться, что процесс гораздо легче, чем он есть на самом деле. Только когда процесс по-настоящему затруднится, вам удастся добиться настоящего прогресса.

Вот вам пример. Сара приходила ко мне на консультации в течение 6 недель и потом она мне вдруг сказала, что утратила контроль над перееданием и вообще не будет способна его восстановить, потому что у неё было слишком напряженное рабочее расписание, которое не позволяло ей тратить время на мысли о Временах и Планах. До этого она пользовалась методом Райли в течение месяца и была очень довольна результатами. Когда мы начали обсуждать вопрос в деталях, она упомянула, что её рабочее расписание совершенно не изменилось за последние месяцы!

Сара просто-напросто вышла на новый уровень психологического сопротивления и бессознательно выбрала объяснение её перееданию, звучавшее наиболее правдоподобным.

Такого рода оправдания — всего лишь ещё одна преграда: если вы её не видите, вы на неё напоретесь и разобьете себе нос. Учитесь распознавать ваши оправдания к перееданию и называйте вещи своими именами. После этого, вы можете либо положиться на оправдание и переест, либо пропустить оправдание мимо ушей. Вы можете дать желанию и оправдывающим его мыслям пройти двумя способами

1) Заметить, как это сделала Сара, что оправдание — ложь чистой воды, и не полагаться на него.

2) Заметить, что в оправдании есть крупица правды — например «да, переедание помогает мне успокоиться», но все равно решить не полагаться на него как на резон для переедания.

=== Самоконтроль — это избавление от конкретных привычек в переедании ===

Взятие под контроль любой зависимости связано с ломкой. В большинстве случаев, поведение полностью прекращают, и наркоман немедленно оказывается в самой трудной фазе исцеления. Как они пройдут через процесс физической и психологической ломки, полностью определяет их долгосрочный успех.

Когда речь идет о переедании, отказаться от пищи полностью — невозможно. Вместо полного воздержания о пищи, вы проходите через серии мини-ломки связанных с конкретными продуктами, блюдами и обстоятельствами. Допустим, вы решили перестать есть шоколад на десерт после обеда. Ваш План — хороший обед, не включающий шоколадную конфету к чаю. Когда вы заканчиваете обед, вы желаете вашего привычного десерта и чувствуете себя пусто и несколько потерянно без этой привычной детали. Вы переживаете конфликт, не зная, на что решиться. В вас происходит борьба, вы пытаетесь вспомнить, а почему вы раньше хотели отказаться от конфеты на стадии Планирования, в вас происходит чехарда приоритетов, старое меняется местами с новым. В этот момент вы испытываете ломку.

Так происходят перемены в поведении, порожденном зависимостью. Как и любой другой наркоман, вам надо пройти через ломку, чтоб вздохнуть свободно, высвободившись от зависимости. Разница в том, что в случае зависимости от пищи, нет одной монументальной ломки, зависимость «отламывается» «кусками и кусочками».

Со временем, ваше желание поесть, связанное с той или иной жизненной ситуацией поблекнет, ЕСЛИ вы не подкрепите его тем, что удовлетворите его подменой (сигаретой, чашкой чая, капустой вместо картошки и т.п.), И ЕСЛИ вы искренне выбираете принять желание, испытать его, не удовлетворяя. Совсем как пламя, желание выгорит и погаснет, когда его не подпитывают. Кстати, если вы очень хотите, чтоб оно поблекло поскорее, вы не принимаете желания по-настоящему!

В процессе высвобождения от зависимости, вы можете создать НОВЫЕ привычки, порожденные зависимостью! Вы заметите, что всякий раз, когда вы удовлетворяете психологический голод, ваше желание, порожденное зависимостью крепчает и растет, совсем как если бы вы начали курить или сели на другой наркотик. Если вы начали есть мороженое по вечерам, вы создадите в себе зависимость от мороженого по вечерам. Чтоб освободиться от этой привычки, вы испытываете желание мороженого, не удовлетворяя его, и тем самым разрешаете конфликт.

Когда речь идет о вредных привычках, связанных с перееданием, вам просто надо избавляться от большего количества привычек, чем создавать новых.

=== Самоконтроль значит обнаружить пределы вашей способности держать себя в руках ===

В случае большинства зависимостей, люди либо находятся полностью во власти зависимости, либо полностью воздерживаются от ... (азартных игр, наркотика, алкогольных напитков, табака). Курильщики либо курят весь день, каждый день, либо полностью завязывают с курением. Многие пытаются пойти на компромиссы, но обнаруживают, что у них не получается курить «лишь иногда». Этот принцип «все или ничего» в известной мере приложим и к перееданию, до некоторой степени, лишь до некоторой степени. Насколько этот принцип применим к перееданию, вам предстоит определить на личном опыте. Некоторые люди не желают полностью избавляться от переедания.

Скорей всего, вам прекрасно известны пределы вашего самоконтроля. Например, вы знаете, что принимаете решение типа «все или ничего» когда открываете пакетик хрустящей картошки или когда вы покупаете пакет овсяного печенья. Вы можете обнаружить, что если вы всего лишь раз откусите от пирога до того, как настало Время Еды, вы сорветесь в переедание на неделю. Или что кубик сахара в чае полагает начало конфетному жору.

Скажите себе правду в момент принятия решения. Часто вам легче будет воздержаться от этого укуса от пирога.

Пожевать чего-то до того, как настало Время Еды, или после того, как вы закончили есть по Плану, может показаться чем-то пустяшным поначалу, но эти укусы и перекусы постепенно разъедают эффективность метода, пока от метода ничего не останется. Может быть, вам надо испытать этот процесс на собственной шкуре, прежде чем вы хорошо поймете, о чем идет речь.

По мере работы с этим методом, вы обнаружите, что пределы вашей способности к самоконтролю меняются. Например, в один прекрасный день вы можете обнаружить, что способны съесть только полпакетика хрустящей картошки и остановиться (имеется в виду, что вы хотите остановиться на полпакетике).

=== Самоконтроль — это процесс развития вашей мотивации ===

Вы неизбежно пройдете через периоды, когда ваш вес вам будет почти безразличен, и когда он вам будет очень даже важен. Когда ваш вес становится очень важным — это обычно происходит потому, что вы совсем не похудели или похудели очень хорошо — вы можете на это отреагировать перееданием. Если вы испытываете огромные вариации в количестве и качестве съедаемого, если вы ужираетесь всякой дрянью в один день и сидите на салате из листика сырой капусты на следующий день, это потому что ваш вес — ваша главная цель.

У вас может занять много времени научиться видеть цель похудения в новом ракурсе, так, чтоб она вам не виделась ЕДИНСТВЕННОЙ мотивацией. В начале вы можете испытывать провалы в памяти, всякий раз, когда вам надо принять желание, пользуясь Памяткой, и вы бормочете: «...чтоб выиграть... В ЧЕМ? В ЧЕМ КРОМЕ ПОХУДЕНИЯ???» Это происходит потому, что ваша новая мотивация не так сильна и эффективна, как надо. Озабоченность вашей внешностью слепит вас, не дает вам рассмотреть более личных и персональных выгод, связанных со взятием переедания под контроль.

Однако, когда вы совершенно бессильны перед зовом еды, в эти моменты и периоды вы можете совершить открытие, что взятие переедания под контроль гораздо ценнее для вас, чем просто похудеть. Некоторым людям надо много раз потерять контроль во время еды и превратиться в полную тряпку при виде некой «соблазнительной» еды, прежде чем они начнут по настоящему ценить прелести самоконтроля. Продолжайте наблюдать за собой, отмечать перемены в вашей жизни, не связанные с переменами в вашем весе. Продолжайте пополнять коллекцию мотиваций связанных с вашим здоровьем и самооценкой.

=== Самоконтроль меняет ваше понимание выражения «дальше некуда» (= «совершенно опуститься», «дойти до ручки») ===

У многих алкоголиков наступает момент в жизни, который становится поворотным пунктом в их судьбе. В этот момент они говорят: «Баста! Приехали! Дальше некуда!» и начинают процесс вытрезвления. У кого-то разрушилась карьера, кто-то потерял любимого человека, а у кого-то — жизнь оказалась в опасности, потому что они пьют. Цена зависимости стала слишком велика. Алкоголик начинает верить, что есть другой, лучший способ жить, что удовлетворение желания, порожденного зависимостью уже больше того не стоит.

Этот поворотный момент в судьбе называют «опуститься до дна», и его часто считают необходимым для успешного выздоровления. Ясно, что переедание не всегда приводит к такой драме в жизни, как алкоголизм, но тот же принцип вполне приложим.

У каждого обжоры свое определение «дна» до которого они опускаются, но обычно это связано с весом. Вам может казаться, что дно, или предел допустимого, это когда вы не влезаете в ваше самое большое платье, или когда весы показывают цифру, которая имеет для

вам особое значение. Может так случиться, что вы никогда не дошли до пределов допустимого и не имеете представления о том, каковы они в вашем случае.

Помните, ВАМ решать когда воскликнуть «Баста! Дальше не хочу и не буду так продолжать!» Вам лично придется определить пределы допустимого и момент, когда вы к ним прикоснулись. Что это будет в вашем случае? Первый инфаркт? Или когда вам поставили диагноз сахарного диабета? Или что?

Я советую вам изменить ваши запросы. Тогда, всякий раз, когда вы начнете переедать, вы быстро возьмете себя в руки, отказавшись иметь дело с последствиями переедания. Повышайте ваши запросы, особенно в любой области, не связанной с вашей внешностью. Напоминайте себе, что ваше питание — важно, что качество вашей жизни — важно, что вы — важна. Когда я переедаю, удовлетворяя психологический голод, мой уровень энергии и моя самооценка падают вниз гораздо быстрее, чем мой вес ползет вверх. Понаблюдайте за собой и заметьте такие же тенденции, пусть они будут для вас важными, и это будет вашей мотивацией встать «на путь истинный» поскорее.

=== Самоконтроль — это естественная череда взлетов и спадов ===

У вас неизбежно будут периоды неожиданных прозрений и прорывов, когда вы обнаружите, что способны на перемены в вашем питании, на которые вы никогда не считали себя способными. Также возможно, что эти периоды будут сменяться периодами, когда вообще ничего не будет меняться. Этого тоже следует ожидать, и в этом ничего плохого нет. Проблема будет только тогда, если вы сочтете такие спокойные периоды отсутствия перемен свидетельством того, что метод — паршивый или что вы не способны добиться в нем мастерства.

Терпение! Когда вы остаетесь на одном уровне некоторое время — это может сигнализировать, что вы готовы перейти на новый уровень. Может, вы добились некоторых перемен и затем остановились на стиле питания, который хотя и лучше старого, но все ещё является компромиссом. В душе вы знаете, что перешли с питания третьего сорта на питание второго сорта, и что у вас ещё есть масса возможностей для усовершенствования. Ну, тогда, скажите, что будет вашей следующей целью?

ТЕРПИМОЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕСОВЕРШЕНСТВУ

Вам будет очень полезно отказаться от мыслей, которые у вас есть про «совершенный успех». Никто не способен держать полный и совершенный контроль над перееданием. С одной стороны, нет совершенного определения переедания и никогда не будет. Вы только можете сказать, подпитано ли ваше питание зависимостью или нет в смысле степени: сильно, не очень, или что-то посередине. Взятие переедания под контроль по самой своей природе является процессом несовершенным.

Если вы стремитесь к совершенству, вы тем самым будете вставлять себе палки в колеса. Если вы считаете, что вполне разумно добиваться совершенства, неважно, чего бы вы не добились, вы будете продолжать выискивать «несовершенств» и «ошибок». Тем самым, вы сведете на нет радость и пользу от ваших достижений. Все потеряет смысл.

Стремление к совершенству может вам нравиться, ибо вам кажется, что так спокойнее, что если вы овладеете методом в совершенстве, вы точно сможете держать переедание под контролем днем и ночью, сегодня, сейчас и всегда. Правда все же в том, что вы можете пользоваться методом Райли со 100% успехом в течение некоторого времени и потом начать безумно переедать, совершенно неуправляемо. Почему? Потому что не стремление к совершенству приведет вас к долгосрочному успеху, а наращивание умения принять ваше желание переест. Когда вы нарастили это умение, даже если вы начали есть по причине психологического голода, вы быстро восстановите контроль, приняв это желание.

Рассматривайте принятие желания переест как цену, которую вы платите за то, чтоб

держат переживание под контролем. Вы же предпочитаете самообладание безволию? Ну, тогда вот — цена такого самообладания. Это будет стоить вам некоторых моментов дискомфорта. Если вы заплатите эту цену — контроль над вашей наркоманией — ваш, наслаждайтесь, пожалуйста, на здоровье. Если вы не заплатите цену, вы потеряете самообладание. Выгоды — ваши, не чьи-то, но и моменты дискомфорта — тоже ваши, когда вы испытываете желание, не удовлетворяя его.

Хорошая новость в том, что даже если вы не совершенны, вы всегда можете добиться впечатляющего прогресса. В самой середине жора вы можете остановить себя «на всем скаку», вы можете прозреть и увидеть, что в остановке есть смысл, в ней есть ценность, и если в этот момент вы решите принять ваше желание есть, вместо того, чтоб продолжать его удовлетворять, это уже ЧТО-ТО.

Вы потеряете контроль, самообладание, но все что вам надо, это подниматься на ноги чаще, чем падать. Вы совершите ошибки. Просто возьмите их на заметку, простите себя, и научитесь на собственных шишках.

Это требует смелости, потому что вы делаете нечто очень важное для вас, так что любое количество неуспеха будет переживаться очень болезненно. Конечно, спокойнее было бы вообще за это не браться, или не стараться так сильно, делать дело спустя рукава — но тогда ведь ничего и не изменится!

Я заметила, что именно когда я чувствую себя особенно безнадежно, я ближе всего к настоящему прорыву. Решение всегда таится в самой задаче и обычно задача требует всего лишь один-два простых шага, чтоб полностью поставить все с головы на ноги.

Задайте себе Время, и потом принимайте решения, всегда только про то, что происходит СЕЙЧАС, либо удовлетворить и подкрепить, либо испытать (и выиграть в здоровье и в самооценке) ваше желание есть, порожденное зависимостью.

Когда я держу мое питание под контролем, у меня чувство, что я все могу, что я стою на крыше мира. Все, что мне нужно — это заплатить за это взнос: испытать неуютное чувство неудовлетворенного желания переест. Это — непросто, и в этом — нет волшебства, но КАК ЭТО ХОРОШО РАБОТАЕТ!

СВИДЕТЕЛЬСТВО ЕЛЕНА

По настоящему испытывать мое желание переест — это ужасное, напряженное вожделение и возбуждение — весьма неудобно, но каким-то неизъяснимым образом, это помогает мне себя чувствовать вполне человеком, как если бы я восстановила часть себя, которую я топила в реках еды, диет, годами.

Мне очень помогло ваше предупреждение насчет терпимого отношения к несовершенству. Мне дурно становится, когда я думаю, что в один прекрасный день могу сорваться и потерять контроль, но должна признаться, в этом есть своя мудрость!

СОВЕТЫ АВТОРА.

1) Если вы все ещё не назначили себе Время следующего приема еды, сделайте это сейчас. «Я начну завтра» — это всего лишь ещё одно оправдание продолжать питаться под влиянием зависимости в настоящее время. Если вы не назначите Время сейчас, завтра это будет ещё менее вероятным.

2) Держите эту книгу рядом с вами и перечитывайте её, иногда просто заглядывая в некоторые страницы или главы. Чем больше вы думаете об этих идеях и понятиях, и особенно, когда у вас накопится опыт использования метода, возврат к книге поможет вам ещё лучше им овладеть и поможет вам увидеть в нем больше смысла.

А теперь сравню признаки голода психологического и физического (по книге Constant Craving). Их надо различать и удовлетворять по-разному.

1. Психологический голод ВНЕЗАПЕН. Только что тебе до еды не было дела, а минуту спустя ты помираешь от голода. Голод нарастает от нуля до шквального уровня очень быстро. Физический голод ПОСТЕПЕНЕН. В животе урчит или побулькивает. Ощущение такое, что кишочки пустые, чистые и омываются водичкой. Через несколько часов — желудок уже рычит. Физический голод дает тебе нарастающие сигналы, что пора есть.

2. Психологический голод проявляется как ТЯГА ПО КОНКРЕТНОЙ ПИЩЕ. Ты страстно желаешь особый вид пищи: типа шоколада, макарон, соленых огурчиков или котлет. Когда голод психологический, то есть чувство, что тебе НЕОБХОДИМО есть этот конкретный продукт или блюдо. Никаких замен! Физический голод характеризуется ОТКРЫТОСТЬЮ К РАЗЛИЧНЫМ ПРОДУКТАМ ИЛИ БЛЮДАМ. Когда голод физический, есть предпочтения/склонности к определенной пище, но они гибкие. Ты согласна поужинать если не тем, так этим.

3. Психологический голод ЖИВЕТ В ГОЛОВЕ. Эмоционально основанные страсти по пище начинаются во рту и в уме, входят через глаза и через ноздри. Твой язык хочет ощутить вкус бутерброда с копченостями или пончика. В твоем уме — хоровод мыслей о возжеленном блюде. Физический голод ЖИВЕТ В ЖЕЛУДКЕ. Ты его распознаешь по ощущениям в животе. Ты испытываешь посасывание в животе, урчание, пустоту и даже боль в животе, если голод физический.

4. Психологический голод — это НЕОТЛОЖКА, СРОЧНОСТЬ. Он толкает тебя есть, жрать, набить брюхо прямо сейчас! Ты испытываешь желание мгновенно утолить эмоциональную боль пищей. Физический голод ТЕРПЕЛИВ. Он предпочитает, чтоб ты поела в скором будущем, но не приказывает тебе есть сию же минуту.

5. Психологический голод СОСУЩЕСТВУЕТ В ПАРЕ С НЕПРИЯТНОЙ ЭМОЦИЕЙ. Начальник от тебя требует. У ребенка проблемы в школе. Муж заболел. Психологический голод возникает в связи с ситуацией, нарушившей твоё душевное равновесие. Физический голод ВОЗНИКАЕТ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ НУЖДЫ. Он появляется, потому что прошло более 5 часов после последнего приема пищи. Ты можешь испытать головокружение или упадок сил, если слишком голодна.

6. Психологический голод СВЯЗАН С АВТОМАТИЧЕСКИМ ИЛИ БЕЗДУМНЫМ ЗАГЛАТЫВАНИЕМ ПИЩИ. Он иногда ощущается как если бы чужая рука отрезает торт и подносит его к твоему рту (автоматизм). Ты можешь не отдавать себе отчет в том, что съела всю сковородку картошки (бездумное заглатывание пищи). Физический голод СВЯЗАН С НАМЕРЕННЫМ ВЫБОРОМ И ОСОЗНАНИЕМ ПРОЦЕССА ЕДЫ. Ты отдаешь себе отчет в пище на твоей вилке, в твоём рту, в твоём животе. Ты сознательно решаешь, съесть ли тебе полбутерброда или весь бутерброд.

7. Психологический голод НЕ ПРОХОДИТ, даже если брюхо набито. Переедание рождается из желания прикрыть неприятные эмоции. Ты наедаешься, чтоб умертвить расстроенные чувства, и ты съешь и вторую тарелку, и третью, несмотря на то что желудок болит, растянутый таким количеством пищи. Физический голод ПРОХОДИТ, КОГДА ТЫ УДОВЛЕТВОРИЛА ГОЛОД. Он приходит от желания подзарядить и подпитать тело. Как только эта потребность удовлетворена, ты перестаешь есть и пить.

8. Психологический голод ПОРОЖДАЕТ ЧУВСТВО СТЫДА, СВЯЗАННОГО С ТЕМ ЧТО ТЫ ПОЕЛА. Парадокс психологического переедания в том, что ты ешь, чтоб улучшить свои расстроенные чувства, а кончаешь тем, что ты бранишь себя за то, что поела печенья, торта или котлеты. Тебе стыдно или совестно. Ты клянешься искупить вину (я займусь спортом, сяду на диету, пропущу обед, и т.д. — завтра). Физический голод ОСНОВАН НА ЕДЕ КАК НЕОБХОДИМОСТИ. Когда твоё намерение поесть основано на физическом голоде, нет чувства стыда или позора, виноватости или досады. Ты понимаешь, что есть, как и дышать, необходимо для жизни.

Насколько я поняла, надо присматриваться к двум-трем сигналам — ощущение полноты в животе (растянутость стенок желудка), тепло в теле — коже, такое

умиротворенное чувство физического довольства от вкусной и подходящей пищи, как у ребенка отвалившегося от груди, и тонкое изменение ощущения вкуса. В течение одной секунды вкус булочки, кефира, или там мяса вдруг меняется, он уже не тот, восхитительный, что вначале был. Это — самый верный признак, что наступил порог насыщения, даже если в желудке ещё нет чувства полноты и кожа не потеплела, подождите немного и эти ощущения тоже наступят, просто они медленнее доходят до сознания.

Типичная шкала физического голода, которой пользуются психологи, примерно такая:

- 0 — прострация, вот-вот упадешь в обморок.
 - 1 — истощение, чувствуешь себя физически больной от голода
 - 2 — Сильный голод. Люди добрые, дайте поесть! Сейчас! Сию минуту!
 - 3 — Умеренный голод. Можно было бы поесть, или полный ужин, или хороший перекус.
 - 4 — Легкий голод. Чего бы пожевать...
 - 5 — Нейтральное состояние. Не голодна, но и ощущения полноты в желудке тоже нет.
 - 6 — Чувство легкой полноты в желудке. Я насытилась, но могла бы съесть ещё что-нибудь.
 - 7 — Чувство умеренного насыщения. Есть ещё место для десерта.
 - 8 — Очень насытилась. Все. Больше не хочу и не могу.
 - 9 — Слишком много съела. Чувство неудобства в животе, не хочется двигаться.
 - 10 — Обожралась. Не тыкайте в меня пальцем — взорвусь!
- s