

.....

Интуитивное питание

.....

СВЕТЛАНА БРОННИКОВА

.....

Интуитивное питание

**КАК ПЕРЕСТАТЬ
БЕСПОКОИТЬСЯ
О ЕДЕ
И ПОХУДЕТЬ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Оглавление

Как читать эту книгу 11

Почему я это пишу 12

Для кого я это пишу 14

Благодарности 17

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС?

Глава 1. Мифология диетологии 21

Каковы ваши отношения с едой? 21

Миф первый. Важно найти «свою» диету. 22

На самом деле. Любая диета работает. Временно 24

Миф второй. Я не сижу на диетах — я следую системе питания. 27

На самом деле. Диета есть диета, она всегда диета. 30

Почему система питания «Пятнашки» — диета? 31

Миф третий. За питанием необходимо следить,
иначе немедленно растолстеешь 32

На самом деле. Наше тело способно выполнять
эту работу без нашего участия 34

Миф четвертый. Чтобы похудеть, необходимы длительные интенсивные тренировки в спортзале	34
На самом деле. Снижение веса возможно без интенсивных занятий спортом	36
Миф пятый. Если я похудею — моя жизнь наладится	37
На самом деле. Четко сформулируйте цели. Отделите изменение жизни от изменения еды	38
Миф шестой. Диета и снижение веса сделают меня здоровее	39
На самом деле. Диета имеет разрушительные последствия для телесного и психического здоровья.	40
Глава 2. Знакомьтесь: Ана, Мия и другие	49
Анорексия	50
Булимия	55
Приступообразное переедание	55
Неспециализированное расстройство пищевого поведения по типу очистительного.	57
Компульсивное переедание, или навязчивое обжорство	58
Поиск специалиста	64
Тест Центра Renfrew.	69
Глава 3. Пищевые стили и пищевые сценарии	71
Осторожный едок	78
Профессиональный едок.	79
Беспечный едок	80
Глава 4. Жир и гормоны	88
Отсроченные эффекты	90
«Внешние» едоки.	91

Эмоциональные едоки.....	92
О механизмах эмоционального переедания.....	95
Глава 5. Кому мешает «лишний» вес?	100
Глава 6. Жир и здоровье	110
Глава 7. Crash, Boom, Bang! или Сахар-террорист	128
Глава 8. Диабет, диабет — нету денег на обед!	137
Глава 9. Жир и характер	144
1. Удовлетворяй потребности других. «Плизерство».....	145
2. Скользи! Диссоциация.....	148
3. Будь совершенным! Перфекционизм	149
4. Не теряй ни минуты! Суета	150
5. Не дай хорошему шанс!	
Иррациональные негативистичные убеждения.....	152
Глава 10 . Жир и родня	154
1. Достигаторы. Стремящиеся к достижениям	156
2. Оценивающие.....	158
3. Спутанные.....	161
4. Дистантные (Мертвые).....	162
Глава 11. Испанский сапог диеты	165
1. Генетика	170
2. Эволюция.....	170
3. Адаптация	171
Глава 12. Ужас быть жирным	177

ЧАСТЬ II. По телесному велению, по моему хотению!

Глава 13. Мудрость тела	193
Три источника, три составные части.	193
Мудрость тела: один старый эксперимент	196
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 1	201
Глава 14. Принцип 1. Отказ от контроля	207
Есть, когда голоден	207
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 2	211
Глава 15. Принцип 2. У вас есть право... есть	220
Шкала голода	223
Физический голод	228
Эмоциональный голод.	228
У вас есть право есть	231
Забудьте про концепцию 3-разового питания	232
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 3	234
Глава 16. Принцип 3. Еда с собой	238
У каждого человека есть «приоритетные продукты»	240
«Голоден не вовремя»	241
Ощутить себя вправе	242
Страх голода	244
Чувство стыда.	245
Забываю или некогда поесть	246
Отложить голод.	247
«В нашей семье принято есть всем вместе»	248
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 4	249

Глава 17. Принцип 4. У вас есть право есть... все	252
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 5	259
Глава 18. Принцип 5. У вас есть право есть... то, что вы хотите	266
Принцип Хомяка	275
План легализации продукта на неделю	283
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 6	285
Глава 19. Принцип 6. У вас есть право... перестать есть	292
Остановись, ты сыт!	292
В темпе вальса	301
Остановиться, оглянуться: техника паузы	304
Техника «Свечи для торта»	306
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 7	311
Глава 20. Принцип 7. Камушки на пути, или «Помогите! Я не могу перестать жрать!»	318
Что мешает остановиться.	318
«Но если я не съем этого прямо сейчас...»	323
Техника нарушения границ	324
Я не знаю, чего я хочу.	326
Я не могу выбрасывать еду!	336
Легализация «полезных» продуктов.	339
Реакции окружающих на «еду с собой»	342
Но я действительно не могу понять, чего я хочу!	343
Заглядывая глубже.....	344
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 8	345

Глава 21. Принцип 8. Учимся регулировать эмоции	348
Как управлять эмоциями?.....	350
Торонтская шкала алекситимии.....	351
Карта эмоций.....	353
Серфинг.....	356
Работа с уязвимостью.....	357
Карта уязвимости.....	357
Глава 22. Разум и чувства	362
Тревога.....	362
Вина.....	374
Стыд.....	382
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 9.....	385
Глава 23. Принцип 9. Интуитивное движение	390
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 10.....	405
Глава 24. Принцип 10. Тело — мой друг	407
ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 11.....	421
Вместо заключения.....	427
Словарь терминов	429

Как читать эту книгу

Эта книга — попытка написать пособие, предназначенное для самостоятельной работы над собой, и поэтому она состоит из двух частей: теоретической, в которой я рассказываю о том, как выглядят расстройства пищевого поведения, что такое компульсивное и эмоциональное переедание и как мы дошли до жизни такой, когда с помощью диеты пытаемся решить проблему, как раз и появляющуюся благодаря диете, и практической, в которой я последовательно, по шагам, буду помогать вам настроить собственное питание без каких-либо ограничений. Каждая глава заканчивается разделом «Экспериментариум» — он содержит упражнения и психотехники, которые помогут вам осознать, что и как воздействует на ваше пищевое поведение, исследовать, как вы переживаете голод и насыщение, проанализировать, почему вы переедаете и справиться с сильными эмоциями без помощи еды.

Можно: перескакивать от начала книги к концу или середине, читать отдельными кусочками, читать сначала все по определенной теме, затем — по другой или, наоборот, читать строго по оглавлению,

от одной главы к другой. Все мы по-разному усваиваем информацию, и ассоциативные связи, которые у нас формируются при этом, тоже разные.

Нужно: подчеркивать в книге, писать на полях, выполнять упражнения прямо в тексте. Когда вы закончите работу с книгой, она станет вашим индивидуальным проводником и картой вашего пищевого поведения.

Важно: выполнять все упражнения подряд, не пропуская и не меняя их порядка. Выполнять упражнения, не прочитав материалы предшествующей им главы, бессмысленно, и может быть, даже вредно. Все упражнения расположены в логической последовательности, нарушать которую не стоит: это сильно снижает эффект.



Почему я это пишу

Я — клинический психолог и психотерапевт. Несколько лет я возглавляла один из филиалов крупнейшей клиники по лечению ожирения в Нидерландах. Лечение — психотерапевтическое, ибо невозможно избавиться от лишнего веса, не изменив поведение, образ жизни, образ мыслей. Невозможно оставаться худым, будучи эмоционально нестабильным, если именно с помощью еды вы привыкли решать собственные психологические проблемы. Я отвечала за разработку и внедрение лечебных программ, за инновационные подходы с доказанной эффективностью, но при этом продолжала (что стоило мне довольно больших усилий, так как управленческая работа норовит отнять все время) оставаться психотерапевтом, занимающимся проблемами людей с лишним весом. За это время у меня накопилось множество наблюдений, сопоставлений, небольших, но важных открытий. Мне давно хотелось сделать их доступными всем, кто читает по-русски, поэтому я написала эту книгу.

Для кого я это пишу

Современные стандарты красоты безжалостны: «красивый» значит «худой».

Пытаясь соответствовать этим стандартам, миллионы мужчин и женщин хронически изводят себя диетами и надрываются в спортзалах. У такого метода похудения есть начало, но нет конца: чтобы сохранять форму, нужно все больше ограничивать себя в еде и увеличивать физические нагрузки. Остановиться нельзя — наберешь вес. Цена такого образа жизни — пищевые «срывы», когда в одночасье съедается огромное количество «запрещенных» продуктов, и «эффект йо-йо», когда вес то набирается, то снова уходит. «Группой сопровождения» выступают неустойчивая самооценка, особенно телесная, депрессии, тревожные расстройства. Еда вместо одного из

удовольствий жизни становится источником постоянного и огромного напряжения.

Не нужно думать, что расстройствами пищевого поведения страдают только истощенные анорексией юные девушки или страдающие крайними формами ожирения «клинические обжоры». Стройные мужчины и женщины мучительно не могут уснуть, потому что не сдержались и объелись или, наоборот, только что сели на очередную диету и ужасно хотят есть. Ровно так же они страдают в примерочных магазинов и у зеркала, потому что «чувствуют себя жирными».

Современная культура очень жестко предписывает людям быть стройными и вместе с тем предлагает огромное количество дешевой, доступной, навязчиво рекламируемой и «вкусной» еды. Стройность, как она понимается в современной культуре (т.е., фактически, дефицит веса), противоречит физиологическим основам здоровья. Дефицит жира в теле и переизбыток белка в пище (а эффективно удерживать вес ниже собственной физиологической нормы можно только при переизбытке белка в рационе за счет углеводов и жиров) ассоциируется с преждевременным старением, раком груди, развитием диабета, остеопорозом у женщин, бесплодием...

Чтобы женщина была способна к воспроизводству, нужно быть хотя бы немного «в теле». Исследования африканского племени бушменов показали, что женщины племени беременеют исключительно в сезон дождей и сразу после него, когда племя без труда обеспечивает себя питанием. В сухой сезон женщины постятся, худеют и естественным образом становятся временно бесплодными. Чрезвычайно разумно, ибо в этот период трудно было бы выкормить родившегося ребенка и накормить досыта кормящую мать.

**Еда — самая первая метафора любви,
самые первые отношения, которые строит
родившийся человек.**

Ребенок, припадая к груди, получает сразу и пищу, и тепло, и защиту, и любовь. Именно поэтому нарушения отношений с едой всегда заставляют взглянуть на другие отношения в жизни человека — с партнером, друзьями, детьми, родителями, но самое главное — на отношения с самим собой. Сильно огрубляя, можно сказать: корень расстройств пищевого поведения в нарушении отношений с самим собой, в невозможности любить и принимать себя самое.

Для многих из нас пища становится психотерапевтом, утешителем, универсальным решением проблем. Еда становится наказанием и спасением. Постепенно пища, ровно так же, как это делают наркотики и алкоголь, забирает себе контроль над человеческим поведением и подчиняет его существование себе.

Для преодоления этой проблемы нет нужды в насилии и вечном контроле над собой: нужно просто научиться доверять себе. Люди, склонные к перееданию и лишнему весу, обладают особым личностным профилем, схожими чертами характера, заставляющими их «заталкивать внутрь» собственные эмоции с помощью еды. От этого можно и нужно избавляться, имя этому — компульсивное переедание, только вот ненависть к своему «жирному» телу и «слабой» воле вкупе с диетическими тисками — путь тупиковый.

Интуитивный (недиетический) подход к питанию уже несколько десятков лет популярен в Европе и США. Современные исследования показывают его исключительную эффективность в стабилизации веса на уровне физиологической нормы и в способности долгие годы удерживать вес на этом стабильном уровне. Он основан на снятии запретов и страхов в связи с пищей, полном отказе от любых диет, не предписанных медиками в связи с теми или иными заболеваниями, и дает возможность телу проявлять собственную инициативу в выборе продуктов питания. Наше тело обладает собственной мудростью, позволяющей ему безошибочно выбирать пищу, наиболее подходящую ему в данный момент, соответствующую его потребностям. Тело отлично знает, сколько еды нужно съесть в данный момент и когда можно снова

приступить к еде. К сожалению, с самого рождения нас приучают игнорировать эти сигналы, подменяя их внешними формами контроля — таблицами калорийности, пищевыми пирамидами, представлениями о том, что такое здоровая пища и правильное питание, которые регулярно меняются.

Вопрос, который всегда возникает у людей, знакомящихся с этим подходом: смогу ли я похудеть, отказавшись от диет и перейдя на интуитивное питание? То, что можно утверждать с уверенностью: ваше тело вернется к своему нормальному физиологическому весу и останется на этом уровне. Для многих этот вес ниже текущего, но не всегда. Чтобы спрогнозировать, как будут развиваться события лично для вас, попробуйте ответить на следующие вопросы (цит. по Evelyne Tribole, Elyse Reisch. *Intuitive eating*. 2012, St. Martin Press, New York):

1. Часто ли вы продолжаете есть после того, как ощущение комфортного насыщения уже наступило?
2. Часто ли вы переедаете перед тем, как сесть на новую диету (осознавая, что на диете вы не сможете себе позволить есть все это долгое время)?
3. Случается ли вам есть, чтобы справиться с эмоциями или побороть скуку?
4. Вы относитесь к тем, кто устойчиво не любит физическую активность?
5. Вы занимаетесь спортом, только когда вы на диете?
6. Вам нередко случается пропустить прием пищи или есть только тогда, когда вы буквально падаете от голода, и в результате вы переедаете?
7. Вы испытываете чувство вины, если переедаете или едите «нездоровую еду», что в итоге приводит к еще большему перееданию (все равно уже все пропало)?

Если вы ответили «да» на все или на некоторые из этих вопросов, ваш текущий вес может быть выше вашего физиологического веса, который ваш организм запрограммировал поддерживать самостоятельно от рождения, без дополнительных усилий с вашей стороны. Весьма вероятно, что вы в состоянии вернуться к этому весу в результате перехода на интуитивное питание. Самое важное, что нужно запомнить: снижение веса НЕ ДОЛЖНО быть самоцелью, поскольку переход на интуитивное питание ради похудения будет сильно мешать развитию вашей способности прислушиваться к внутренним сигналам организма.

Благодарности

Эта книга не появилась бы на свет, если бы не усилия многих и многих людей.

Когда я начала писать в интернет-блоге о своем опыте работы с перееданием и лишним весом, я никак не ожидала такого шквального интереса к этим записям. Каждая новая публикация мгновенно обрастала десятками и сотнями комментариев, распространялась существенно шире платформы Живого Журнала, на которой я веду блог, зачастую начинала самостоятельную жизнь, потеряв по дороге ссылку на автора и место публикации, а то и обретя нового «автора».

Этой книги не было бы, если бы не читатели моего блога. Они не только читали, комментировали и делились собственным опытом, они бесстрашно экспериментировали на себе (благодаря чему и появилась практическая часть книги — Экспериментариум) и делились результатами. Я очень признательна им за деликатность, открытость и искренность, совершенно необходимые для обсуждения такой непростой темы.

Этой книги не было бы, если бы не мои пациенты. Говорящие по-русски и по-голландски, живущие в разных городах и странах, они в разное время и по разным поводам принимали одно и то же, очень мужественное решение — начать процесс собственной психотерапии пищевого поведения со мной. Я очень благодарна им за доверие и за то, чему они меня научили.

Этой книги не было бы, если бы не иллюстратор Евгения Двоскина, придумавшая и нарисовавшая к моим историям про людей и еду лица и образы. Нельзя забыть и людей, которые помогали оформлять опросники и бланки самонаблюдений.

Но есть один человек, которому я особенно благодарна. Это мой муж Антон. На протяжении всего этого времени он не только поддерживал и убеждал меня продолжать писать об этом, но и обеспечивал возможность делать это практически — беря на себя домашние заботы, готовя еду, воспитывая наших двоих детей. Дорогой, я не знаю, как ты это выдержал, и я не знаю, смогу ли когда-нибудь отблагодарить тебя за терпение и настойчивость, с которыми ты поддерживал меня на этом пути. Спасибо.

Часть I

ПОЧЕМУ У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС?

- Глава 1. Мифология диетологии 21
- Глава 2. Знакомьтесь: Ана, Мия и другие 49
- Глава 3. Пищевые стили и пищевые сценарии 71
- Глава 4. Жир и гормоны 88
- Глава 5. Кому мешает «лишний» вес? 100
- Глава 6. Жир и здоровье 110
- Глава 7. Crash, Boom, Bang! или Сахар-террорист 128
- Глава 8. Диабет, диабет — нету денег на обед! 137
- Глава 9. Жир и характер 144
- Глава 10. Жир и родня 154
- Глава 11. Испанский сапог диеты 165
- Глава 12. Ужас быть жирным 177