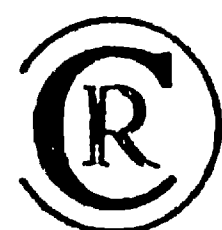


ББК 53.57
Б 72

*Защиту интеллектуальной собственности и прав
Издательской Компании «Невский проспект»
осуществляет юридическая компания
«Усков и Партнеры»*



Б 72 Бобровский А. В., Гаврилов М. А., Дремов С. В.
Как похудеть и сохранить стройность? — СПб.: ИК
«Невский проспект», 2006. — 160 с. (Серия «Советует
доктор»).

ISBN 5-94371-975-X

Как сохранить стройность? Этот вопрос волнует многих женщин, которые избавились, и, как правило, ценой значительных усилий и ограничений, от лишнего веса. Почему ненавистные килограммы имеют неприятную привычку быстро возвращаться, да еще и «с друзьями»? Почему они вообще появляются?

На эти и многие другие вопросы дает ответы новая книга авторов бестселлера «Как победить аппетит», психотерапевтов, посвятивших годы исследованиям проблем появления и возвращения лишнего веса.

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

© А. В. Бобровский,
М. А. Гаврилов,
С. В. Дремов, 2005
© «Невский проспект», 2006

ISBN 5-94371-975-X

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Глава 1. «Я — БЕДНАЯ СИРОТКА...»	10
Две вечных подруги — любовь и... тревога	11
«Хорошо иметь домик в деревне...»	24
Как справиться с последствиями неблагополучного детства и остаться стройной	28
Глава 2. «ЖЕНЩИНА ПЛАЧЕТ — МУЖ УШЕЛ... В ЗАПОЙ»	41
Дела семейные	42
Немного слез в банке со сгущенкой	54
Переживать, а не пережевывать	63
Глава 3. «ОДИН МОЙ ДРУГ — ОН СТОИЛ ДВУХ, ОН ЕЛ ЗА ДВОИХ...»	69
Уловки Хитрого Жиры	70
«Ваша подруга Рита очень на вас сердита...»	79
Да здравствует разумный эгоизм!	84
Глава 4. «А Я ОДНА, СОВСЕМ ОДНА... С МОИМ ЗДОРОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ!»	89
Не работаем до поту, но зато едим в охоту!	89
«Служебный роман» с шоколадом	107
Как сохранить стройность на доске почета	112
Глава 5. НАЧАЛЬНИК ВСЕГДА ПРАВ?	117
Если с шефом не повезло... ..	117
Женщина у руля власти	122

«Леди босс» и «рабыня Изаура»	126
Как остаться стройной при деспотичном начальстве?	132
Руководительнице поколения NEXT	134
Глава 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА	138
Секреты питания стройного человека	139
Жизнь в стройном теле	147
ПОСЛЕСЛОВИЕ	154

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Удачливый человек имеет гибкое поведение и жесткие цели, а неудачник — гибкие цели и жесткое поведение».

Психологическая аксиома

Здравствуйте, дорогой читатель!

Мы рады предложить вашему вниманию новую книгу, посвященную проблеме сохранения стройности, актуальной для каждого, кто освободился от лишнего веса. Эта работа является продолжением нашей предыдущей книги «Как победить аппетит?», где мы рассматривали правила грамотного снижения веса. Мы признательны читательской аудитории за то, что она отнеслась к нашей литературной пробе с большим интересом, а посему решили возобновить общение, искренне надеясь, что оно окажется для вас увлекательным и полезным.

Нашу новую встречу мы начнем с разговора... о расставании.

Расставание... Не правда ли, даже простое произнесение этого слова настраивает нас на грустный и ностальгический лад. Что и говорить, расставание — грустная часть жизни. Но всегда ли это так? Ручаемся, что есть в жизни нечто, с чем вы расстаётесь с огромной радостью. Речь идет, разумеется, о лишних килограммах. Но, увы, эта радость часто оказывается кратковременной. Злосчастные

килограммы имеют весьма прискорбное свойство возвращаться к своему владельцу. По данным статистики, при «самодеятельном» похудении (с помощью низкокалорийных диет, голодания и т. п.) избыточный вес возвращается в 95% случаев! Однако даже из тех, кто доверил этот процесс профессионалам, использующим самые прогрессивные методики, только одна треть прощается с полнотой навсегда. Одним пациентам благополучно удастся сделать стройность нормой жизни, а другие вновь возвращаются на тропу войны с избыточным весом.

Допустим, что два разных человека имеют избыточную массу тела. Оба принимают решение похудеть, оба худеют и достигают нормы. А дальше их пути расходятся: один остаётся стройным, а другой вновь набирает вес (с этим и связаны мифы о бесполезности низкокалорийных диет). В чем причина? Поверхностный ответ весьма прост, и его можно найти в любой грамотной книге по диетологии. Дело в том, что один возвращается к старой привычке переедания и прежнему образу жизни, а другой, тот, кто остался стройным, начинает питаться и жить «по-новому». Возникает вопрос: почему два человека ведут себя по-разному?

Есть множество психологических причин, по которым избыточный вес, от которого избавляются с таким трудом, возвращается с легкостью. К нам довольно часто обращаются люди, в свое время успешно снизившие вес, но из-за стрессов, конфликтов во взаимоотношениях с детьми и родителями, брачными партнерами, друзьями и коллегами вернувшиеся к перееданию. Порой наши пациенты не могут назвать какие-нибудь внешние события, спровоцировавшие рецидив. Однако это не означает, что вес вернулся ни с того ни с сего. Коварство избыточных килограммов в том, что на жизненном пути причины их появления могут меняться. И если в детстве ожирение было следствием ошибок воспитания, то в зрелом возрасте катализатором могут послужить как стрессовые ситуации, так и благоприятные факторы — достижение материального и социального благополучия, сопровождающиеся гиподинамией и скукой. На возвращение веса влияют и обстоятельства, и окружающие люди, и наша собственная предуготовленность

создавать проблемы, окружать себя не теми людьми и строить не те взаимоотношения.

В этой книге мы обобщаем свой десятилетний опыт психотерапевтической помощи людям, имеющим избыточный вес. За это время через наши сеансы психотерапии прошли несколько тысяч человек, на основе проводимых научных исследований были защищены кандидатские диссертации. Поэтому мы с полным правом можем утверждать: сохранить желанную стройность вполне реально. Достаточно изменить свое отношение к жизни и себе, к работе и семье. Мы охотно поделимся опытом и знаниями (как своими, так и наших пациентов) о том, как это сделать.

Сразу предупреждаем, что в нашей книге вы не найдете ни «уникальных» диет, ни физических упражнений, ни рецептов «чудодейственных» препаратов, так как секрет сохранения стройности не в этом, а в правильном отношении к жизни. Поэтому мы рекомендуем не просто прочесть, а «пережить» эту книгу, что предполагает не только пассивное восприятие, но и активную, творческую переработку предлагаемой в ней информации. Пропускайте ее через собственный опыт, мыслите, анализируйте, примеряя на себя опыт ваших «соратников»!

Очень важное замечание: если в процессе чтения ваше внутреннее «Я» начнет сопротивляться, надо перечитывать и переосмысливать место, зацепившее вас «за живое». Так вы сможете отыскать, в чем кроется «корень зла» применительно к вашей личной ситуации.

Для вашего удобства повествование построено так, чтобы, отталкиваясь от ваших конкретных видимых проблем во взаимоотношениях с людьми, вы приблизились к пониманию своего участия в создании этих проблем и смогли найти оптимальный вариант их решения. Каждая глава сопровождается психологическими рекомендациями и набором методов психологической самопомощи, позволяющих самостоятельно справляться с проблемами и сохранять стройность.

Глава 1

«Я — БЕДНАЯ СИРОТКА...»

«Малыш внутри меня не умер и полон творческой энергии, которой недостает мне. Но как мне найти путь к нему?»

Карл Юнг

В первой главе мы предлагаем вам поразмышлять о том, что такое аппетит и как он связан с переживаниями, уходящими корнями в детский период жизни. Само слово «аппетит» (от *лат.* — желание, потребность) есть стремление человека к жизни как таковой. Говорят: «У этого человека непомерные аппетиты», то есть — не знает меры ни в чем. «Аппетитная женщина», «лакомый кусочек» — эти выражения относятся не к съестному, а к чему-то очень привлекательному и желанному в жизни. Одним из элементов такого стремления к жизни является аппетит к пище. Это наш добрый друг, украшающий жизнь удовольствиями от лакомств. Однако если он непомерно увеличивается и становится неуправляемым, то способен повернуть вспять наше стремление к жизни и запустить программу медленного самоуничтожения. Разные вкусы, призванные скрасить жизнь, начинают ее скрадывать. Давайте же попробуем разобраться, отчего это происходит и как противостоять аппетиту, когда он становится разрушительным для человека.

Аппетит — это часть вас, а вы бываете разной: то кушаете пирожное маленькой ложечкой, как воспитанница Института благородных девиц, то глотаете торты, как беспризорник из Республики Шкид. Знаете ли вы, почему сегодня вы бдительно следите за каждой крошкой и наслаждаетесь заботой о стройном теле, а завтра, словно одержимая демоном чревоугодия, забываете обо всех своих благих начинаниях? Все зависит от подводных течений бессознательной психики, омывающих вашу душу либо теплыми водами благополучия, либо холодными потоками, вызывающими чувство внутренней пустоты.

Вы, конечно, понимаете, что от вашей способности управлять пищевым аппетитом напрямую зависит, будете ли вы стройной после успешной коррекции веса или вернетесь к лишним килограммам. Если же чуть больше углубиться в проблему, то все будет зависеть от вашего эмоционального состояния, напрямую влияющего на характер аппетита.

Пищевой аппетит, его управляемость или бесконтрольность зависят от эмоционального состояния и возможности управлять своими эмоциями.

ДВЕ ВЕЧНЫХ ПОДРУГИ — ЛЮБОВЬ И... ТРЕВОГА

Все разнообразие эмоциональных переживаний можно сравнить с густой кроной дерева, где все листочки — это разные оттенки эмоций. Крона легко обновляется, ствол же (то есть основа эмоциональной жизни) представлен двумя неизменными переживаниями — инстинктивными потоками любви и тревоги, данными человеку изначально. Оба эти переживания тесно взаимосвязаны и необходимы человеку. Любовь открывает двери в мир, позволяя ощущать полноту бытия и побуждает стать частью чего-то большего, чем мы сами. Тревога

же необходима как горечь, позволяющая уменьшить приторность беспечной жизни. Она углубляет переживания человека, обостряет способность любить и учит дорожить этой любовью.

Однако нередко тревога переживается крайне болезненно, и мы изобретаем множество способов избавиться от нее. Психологически зрелый человек, используя свои жизненные силы, находит вполне приемлемые способы переживания тревоги. Но в ситуации кризиса, стресса, лишений, одиночества тревога вырывается из-под контроля и начинает отравлять все, что казалось таким стабильным, обустроенным и уютным.

Любовь является универсальным противоядием от чрезмерной тревоги. Тревога растворяется в любви, как соль в горячей воде.

Таким образом, любовь и тревога, дополняя друг друга, лежат в основе всего многообразия эмоциональных проявлений и... аппетита. При наличии гармоничной эмоциональной жизни, когда тревога и любовь сбалансированы, аппетит к пище подконтролен человеку. Мы говорим о независимом отношении к еде — человек «ест, чтобы жить» и живет насыщенной эмоциональной жизнью.

В случае эмоциональных нарушений человек, которого гнетет тревога, может стать пищевым «алкоголиком». Прием пищи становится средством «заедания» психологического дискомфорта. Страдающие этим видом зависимости, схожей с наркотической, переполняют свое тело пищей в поиске полноты жизни и эмоционального тепла, довольствуясь суррогатом в виде временного чувства сытого благополучия.

Становится понятно, отчего так устойчива привычка к перееданию. Ведь поводов утешиться вкусеньким — бесчисленное множество. Такие трудные эмоции, как страх, гнев, растерянность, являющиеся чувствами тревожного ряда, восходят к единому истоку — тревоге детского младенческого возраста.

Уже на самом раннем этапе развития новорожденный начинает осознавать себя как отдельное (отделенное от

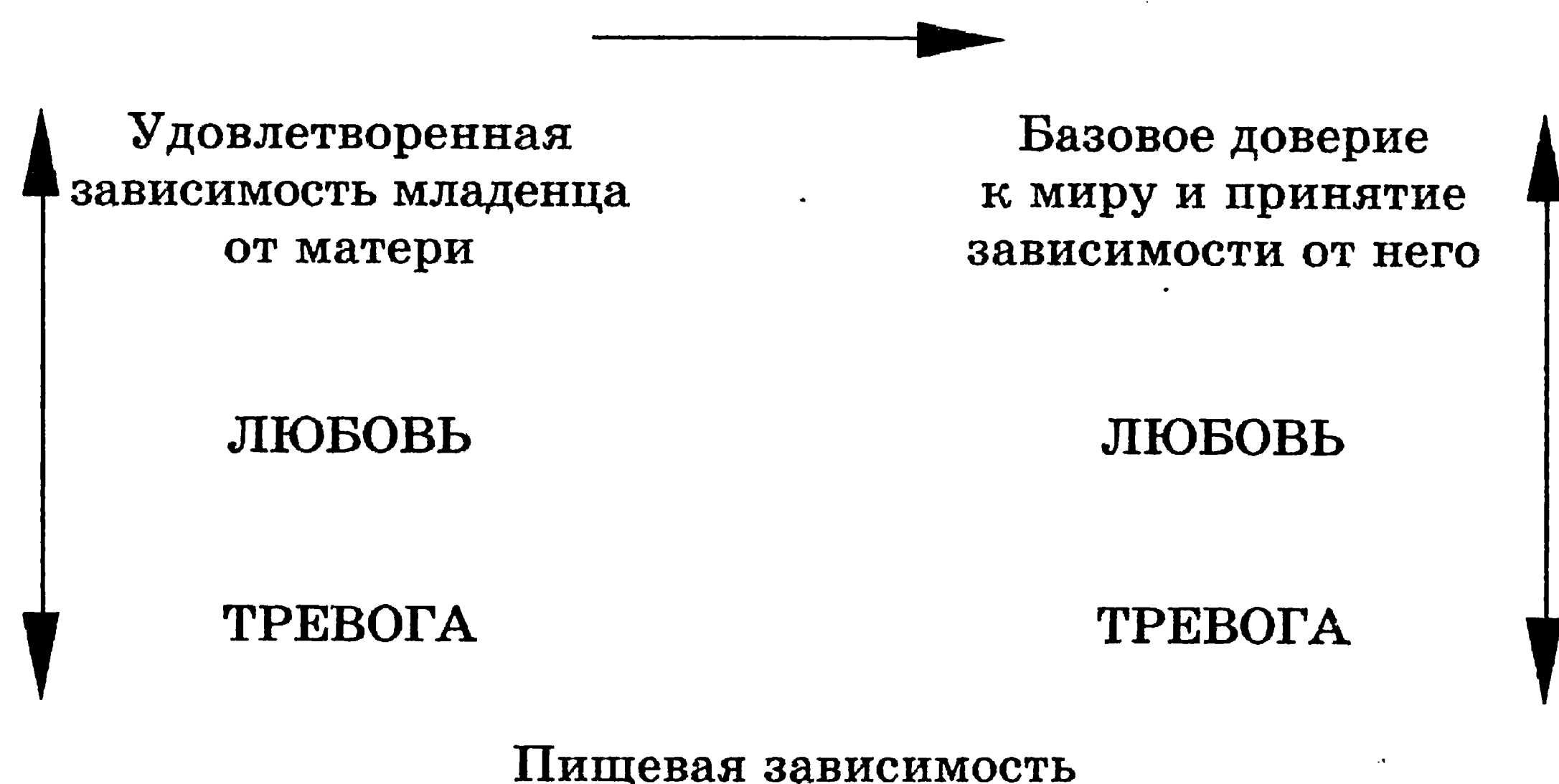
матери) существо и соприкасается с тревогой. В христианской мифологии зарождение тревоги связано с изгнанием из Рая и необходимостью самостоятельно обустроить жизнь на грешной земле. Каждый из нас в детстве проживает этот библейский сюжет, оказавшись отделенным от матери. Сначала физически, при рождении, а после, по мере взросления и обретения самостоятельности, — и во всех других смыслах. В этот ранний период своей жизни человек впервые соприкасается с тревогой и учится справляться с ней.

Преодоление тревоги, доверие к миру и уверенность в надежности своего места в нем начинаются с доверия к первому оберегающему ребенка человеку. То, как будет восприниматься этот мир всю последующую жизнь — будет ли он наполнен любовью и доверием или станет источником угрозы, — зависит от отношений с матерью. Благодаря материнской заботе человек ощущает надежность своего существования, и это позволяет ему дорожить своей жизнью. Другими словами, образ любящей матери влияет на формирование здорового инстинкта самосохранения.

Издавна этот образ, защищающий внутренний мир человека от неблагоприятных внешних воздействий, назывался ангелом-хранителем. Что бы ни происходило в последующей жизни человека, с какими бы трудностями ему ни пришлось встретиться, — ангел-хранитель дает ощущение внутренней стабильности и доверия к миру. В этих случаях у человека формируется аппетит ко всему многообразию жизни, а аппетит к пище входит в него как гармоничная составляющая. Такой человек наполняет свою жизнь интересными делами, творческими задачами, общением, любовью, приятным отдыхом... И во всем ему сопутствует материнский оберегающий образ ангела-хранителя — результат той заботы, которую дети обычно получают от взрослых.

Существующее в культуре представление об ангеле-хранителе зарождается у маленького ребенка, когда он встречается с заботливым отношением матери.

Наличие ангела-хранителя является важнейшим условием предупреждения болезненных пристрастий. Этот образ помогает человеку наслаждаться богатством и многообразием бытия. Как поется в современной популярной песенке: «О этот мир, мир любви в этом мире! Простые мальчики летят навстречу жизни, простые девочки ни в чем не отстают». Представим этот полет в импровизированной схеме **Восходящего солнца**, где вектор любви есть направление к миру и формированию вполне здоровых форм зависимости (любимая работа, творчество, искусство, занятия спортом, общение с близкими и так далее). Вектор тревоги, соответственно, представляет уход от мира в сторону патологических зависимостей. И подчеркнем еще раз огромную роль материнской заботы и благополучного опыта первых лет, пробуждающих человека к жизни.



Поговорим же о тех, кто начал свою жизнь «недостаточно хорошо» и как следствие — попал на крючок пищевой зависимости. Многие исследователи отмечали, что отрыв ребенка от матери в первые годы жизни вызывает значительные нарушения в психическом развитии ребенка, накладывающие неизгладимый отпечаток на всю жизнь. Особенно неблагоприятен уход от ребенка до первых двух лет жизни. Однако и в более старшем возрасте долгая разлука травмирует психику ребенка.

После Второй мировой войны в психологию вошло понятие «госпитализм», которым описывали психическое развитие детей, потерявших родителей и оказавшихся в больницах или детских домах. Хотя война на территории России в масштабном смысле не ведется, дети все еще бывают оставлены матерью по самым разным причинам и страдают от госпитализма. Причем речь идет не только о воспитанниках приютов, но вообще о детях, лишенных подлинной материнской заботы. Вырастая, они искренне верят, что «вся жизнь борьба» и «если не ты, то тебя». «Лагерное» деление людей на волков и овец, укоренившееся в России (стране недолюбленных детей), привилось как норма жизни.

Дети разных поколений — рожденные и год, и тридцать, и пятьдесят лет назад — несут в себе горечь отказа в заботе со стороны матери. Вы не представляете, как много среди нас взрослых, периодически возвращающихся к тому, чтобы дожить непрожитый период детства. Это и капризные сорокалетние «девочки», неудержимо алчущие сладостей, и недолюбленные в детстве седеющие плейбои, это ожесточенные от дефицита любви, вечно голодные до живой крови женщины-вампы и прочие драматические характеры и трагические судьбы.

Такие люди постоянно чувствуют смутную вину и всем своим поведением как бы осуждают себя за некую не поддающуюся определению внутреннюю «плохость». Но сознательно причина болезненных переживаний не связывается ими с тем, что на заре жизни они были отвергнуты человеком, в котором сильно нуждались.

Дело в том, что в сознании маленького ребенка мать как существо, призванное оберегать его, просто не может быть холодной и невнимательной. Даже если она его отвергает. Чувства ребенка еще не упорядочены. В нем еще не развиты самосознание, независимость и возможность критически оценивать близкое окружение как недостаточно хорошее. Будучи отвергнутым, ребенок испытывает огромную тревогу, связанную с переживанием именно своей «плохости». Он как бы отказывает себе в праве пребывания в этом мире. Подлинное горе детской

души заключается в том, что эмоциональное страдание может быть настолько сильным, а зависимость от отвергающей матери настолько абсолютной, что ребенок чувствует себя умирающим. Чтобы выжить, он просто вынужден стать плохим, уподобившись самому близкому человеку — матери. Ребенок перенимает ее жестокую модель поведения, сживается с ней и свое отношение к себе строит по подобию отношения к нему отвергающей матери. Воспринимая себя как «нехорошего», ребенок утрачивает надежду, что мир будет к нему благосклонен: «Раз меня бросили, значит, я виноват, я плохой, я недостоин лучшего!» Этот разрушительный образ мыслей включает аварийную систему самосохранения и позволяет человеку выжить в качестве «плохого».

На сеансах, проходивших в Оренбурге, девушка рассказывала, что у нее в сумочке постоянно находится что-то съестное и без этого она не может выйти из дома. Снизив вес на 8 килограммов, она чувствовала себя много хуже, чем прежде. О своей маме она говорила как об очень гордой, недоступной и холодной женщине. Девушка говорила, что единственное, о чем не забывала мама, — это вовремя накормить. А маленькой девочке не хватало элементарного материнского внимания.

Девушка жаловалась на то, что ужасно боится остаться без кусочка пищи и постоянно помнит о том, что не ест уже час, уже не ест два и — о, ужас! — уже не ест целых три часа! На просьбу сообщить о себе хоть что-то хорошее, девушка неожиданно сказала, что она «прелесть и красавица», и вообще: «Все люди как люди, а я — королева».

В этом нескромном высказывании и страхе остаться без еды отчетливо выразились позиция и страхи, переживаемые лет двадцать назад ее мамой. Девушка вела себя, в точности копируя материнское поведение. Она хотела быть хорошим ребенком недостаточно хорошей матери. Она была такой же недоступной и величественной и испытывала ту же постоянную озабоченность кормлением, что и ее мама. Только так в ее сознании можно было оставаться в безопасности

нравиться себе, своей маме и людям, в данном случае — терапевтической группе. Группа же, представленная в большинстве своем «нормальными советскими женщинами», чуть ли не единодушно выразила возмущение ее поведением — «неблагодарная!» — и выступила той самой отвергающей матерью. Все усилия пациентки выразить доступными ей средствами желание быть принятой были встречены холодной стеной непонимания.

Когда в общении с матерью ребенок теряет доверие к миру, то его душа не остается пустой, она заполняется чувством недоверия к миру. А в этом, согласитесь, тоже есть своя сила. И вместо любящего и заботливого ангела-хранителя в душе ребенка поселяется защитник иного рода. Эту фигуру, сопутствующую человеку на протяжении последующей жизни и проявляющуюся в кризисных ситуациях, можно назвать демоном-защитником. Он действительно силен и внушает ребенку некоторую уверенность.

Сравнивая двух покровителей, можно сказать, что ангел-хранитель бескорыстен и позволяет человеку принимать себя таким, каков тот есть, в том числе (и это очень важно!) принимать свое тело. Демон-защитник, напротив, ждет плату в виде значительных самоограничений. Он очень похож на тираническую мать-мачеху из многочисленных сказок, которая вроде и признает себя ответственной за ребенка, но никогда не проявляет к нему любви. Если ангел-хранитель рождается от живительного тепла материнской любви и окружает ребенка волшебной оберегающей энергией, то демон-защитник является порождением темной тревоги, переживаемой брошенным ребенком. Демон защищает ценой боязливых страхов и недоверия, напоминая о том, что ты плох, а мир, отвергающий тебя, враждебен. Ребенок учится полагаться только на себя, вырабатывает жесткую систему психологических защит, одна из разновидностей которых — непробиваемые стены жира.

Поскольку демон-защитник появляется лишь у ребенка, которого гнетет чувство вины, то подобный внутренний воспитатель является тираном. Он учит не толь-

ко не доверять миру, но и наказывать самого себя. Ребенок, воспитанный под такой «опекой», может достичь многих успехов в жизни, но счастье и любовь останутся для него недоступными. Он пронесет через всю жизнь какую-то долю первичного страдания. При всей внешней успешности сохраняется какой-то необъяснимый «изъян», запрещающий любить себя и свое тело.

Мир, воспринимаемый глазами демона-защитника, оказывается столь опасным, что единственным выходом для ребенка становится бегство в убежище собственного тела. Выживание напрямую связывается с возможностью быть если не обласканным и обогретым, то хотя бы просто накормленным. Физическое удовлетворение от сытости уменьшает тревогу точно так же, как тепло заботливой матери.

Демон-защитник создает иллюзию убежища в болезненной привязанности к пище. Иллюзия укрепляется тем, что переедание уменьшает тревогу, а «укутываясь» в лишние килограммы, ребенок становится менее чувствителен к травмирующим факторам.

Многие пациенты рассказывают, что по мере снижения веса они начинают мерзнуть даже в теплую погоду, и дело здесь не только в том, что физически они лишились согревающей подкожной жировой прослойки. Во время одной из терапевтических групповых практик женщина в своем воображении оказывалась то в какой-то безлюдной холодной местности, где ее окружало лишь нагромождение камней, то на вершине горы, где она замерзала от пронзительного горного ветра. Она сама пришла к выводу, что подобные переживания связаны с тем, что в последнее время ее отношения с мужем заметно охладели. Очевидно, что ее успех в снижении веса и сохранении стройности был напрямую связан с возможностью установления теплых межличностных взаимоотношений с супругом. Именно в отношениях с ним женщина могла восполнить дефицит любви, недополученной в детстве.

В нашем языке у слова «пополнеть» существует ошибочный синоним «поправиться» — как будто набор избыточной массы равноценен выздоровлению. Человеку дей-

ствительно становится легче, поскольку весь трудновыразимый массив психической боли теперь сосредотачивается в теле и переплавляется в лишние килограммы. За это так называемое «выздоровление» ответственен все тот же демон переедания, обосновавшийся в глубине души и оставивший своим «наместником» в теле Хитрый Жир.

Теперь уже Хитрый Жир со свойственной ему изощренностью внушает, как опасно быть стройным, ранимым и обнаженным. Хитрый Жир, обеспечив тело настоящей броней, вразумляет, что только с ним можно чувствовать себя в безопасности и достигать комфорта. И в этом есть доля правды, мешающая отбросить Хитрый Жир раз и навсегда. Многие психологи в связи с этим совершенно обоснованно считают, что избыточный вес является не проблемой, а средством ее решения. Укутывая человека в жир, демон обжорства продолжает внушать, что только так можно чувствовать себя в безопасности.

Пациентка психоаналитика Дональда Калпеда описывает, насколько большой соблазняющей силой обладал ее демон переедания:

Видите ли, это было так, будто я была одержима дьяволом. Еда — единственное доступное мне чувственное удовольствие. Это единственное, над чем я могу потерять контроль. Я смаковала каждую ложку шоколада, это было будто прикосновение любовника. Я искала этого — я ощущала какое-то темное возбуждение, когда только приближалась к кондитерской! Дьявол нашептывал мне: «Давай — ты сделала всю свою работу и была такой хорошей! Почему бы тебе не побыть плохой в виде исключения, ведь ты нуждаешься в этом. Нет никакого смысла сопротивляться этому, Мэри. Сопротивление бесполезно. Я слишком силен для тебя. Ты всегда сможешь избавиться от лишнего веса, если только по-настоящему этого захочешь, когда ты будешь готова к этому, но прямо сейчас тебе нужно расслабиться, оттянуться, и ты знаешь об этом. Ты перенапряглась. Я хочу посвятить тебе всего себя. Оставь свой

мир и войди в мой. Ты знаешь, как он вкусен, ты знаешь, как в нем комфортно. Давай, Мэри. Ты принадлежишь мне. Хорошие девочки не говорят „нет!“».

Так уже во взрослой жизни проявляется бегство от страданий незащищенного ребенка в «убежище» лишних килограммов и привычка переполнять себя пищей. Жизненные невзгоды оживляют в подсознании человека трагедию «брошенного ребенка» и запускают механизмы защиты.

Вырастая, такой ребенок, может быть даже сбросивший броню из лишних килограммов и ставший Победителем Хитрого Жира, не застрахован, как и любой другой человек, от стрессов и тревожных ситуаций. Все потенциально опасное для человека, не нашедшего в своей душе ангела-хранителя, может пробудить демона переедания из детства. Его оживление проявляется не только в привычном устранении тревоги посредством пищи, но также в хроническом невнимании к любым своим эмоциональным запросам. Человек запрещает себе получать радость в доверительном человеческом общении, поддерживая получение приятных эмоций лишь от еды.

Возвращающийся Хитрый Жир убаюкивает в своих объятиях и заставляет забыть естественные телесные радости от активных движений, сексуальных взаимоотношений, удовольствие от быстрой легкой походки, от ощущения дуновения легкого ветерка на коже и многие другие подлинные блаженства, связанные со стройным телом. В отношениях с пищей утрачиваются тонкие вкусовые оттенки, обонятельные удовольствия от вкусных продуктов и блюд. Все пищевое разнообразие, созданное веками в национальных кухнях разных народов, превращается в пресную еду, от которой чувствуется лишь тяжесть. Суррогатом пищевого удовольствия становится переполненность желудка после 2—3 килограммов проглоченной пищи.

Но это не все. Демон переедания и Хитрый Жир наделают человека особой слепотой к потребности прояв-

лять свою индивидуальность и учат игнорировать свои желания. Человек боится заявлять о них, опасается, что окружающие отвернутся от него.

Психологии известен факт «гиперсоциальности» людей, склонных к перееданию. Заботясь об удовлетворении потребностей других людей, они забывают о себе. Однако причина этого — не доброта, а детское неумение заботиться о себе и страх брошенного ребенка снова быть отвергнутым. Окружающие в таком случае воспринимаются через призму раннего опыта общения с отвергавшей матерью. Формируется устойчивая иллюзия того, что если ты будешь меньше обременять других своими потребностями и чувствами, то люди будут более благосклонны: «Не буду докучать мамочке, чтобы она не сердилась!»

О том, к каким проблемам во взаимоотношениях это приводит, мы поговорим в следующих главах. А пока нам важно уяснить силу демона переедания, побуждающего бросить все благие начинания на пути к личному прогрессу и вернуться к «блаженству» переедания. И до тех пор пока в глубине души взрослого продолжает жить испуганный, несчастный маленький ребенок, демон-защитник будет находиться рядом, искушая перееданием, ностальгическим и разрушительным.

Многие, если не большинство женщин с избыточным весом, набирают лишние килограммы после беременности и родов. Мы, как врачи, конечно, не исключаем значения изменений гормонального статуса беременной женщины и кормящей матери, но как психотерапевты считаем, что основная причина набора веса объясняется все же психологическими факторами.

Родившая женщина смотрит на мир буквально новыми глазами. Ее переполняют крайне возвышенные мысли и чувства. Она стала матерью, то есть качественно новым человеком, всецело посвятившим жизнь маленькому божественному созданию! Но означает ли это, что ее ребенок будет счастлив, если мама принесет себя в жертву и полностью о себе забудет? Вспоминается один из шедевров Серебряного века:

Красота страшна, вам скажут.
 Вы накинете небрежно
 Шаль испанскую на плечи,
 Красный розан в волосах.
 Красота проста, вам скажут.
 Ты укроешь торопливо
 Шалью клетчатой ребенка,
 Красный розан — на полу.

В своем новорожденном ребенке мама видит саму себя в очень раннем возрасте. Во многом внутреннее напряжение молодой мамы связано с тем, что после рождения ребенка она вместе с ним заново проживает свое младенчество и... травмирующие события далекого прошлого. Вспомните, как вы говорили: «Вот у нас зубки появились», «Вот мы уже ходить стали», и прочие признаки того, что между мамой и ее ребенком нет границы. И если молодая женщина, не получившая в детстве необходимой материнской заботы, в отношении к своему ребенку будет очень внимательна и заботлива, станет чуть ли не идеальной матерью, то в отношении к своему внутреннему ребенку она будет невнимательна вдвойне.

Одна наша очень давняя пациентка из Томска рассказывала на групповых занятиях следующий сон:

«Гуляю я со своим малышом по двору, а на встречу идет соседская девочка — дочь тяжело пьющей женщины. Эта девочка постоянно во дворе, плохо одетая, неухоженная, часто голодная. Так вот, этот ребенок подходит ко мне, тянет за свободную руку и плача говорит, что хочет, чтобы я была ее мамой».

Такой, казалось бы, загадочный сон, объясняемый, однако, очень и очень просто. Образцовая мама, чей ребенок ухожен и обласкан, совершенно забыла о ребенке, живущем в ней самой и явившемся в сновидении как ребенок матери-алкоголички. Рассказывали на наших сеансах и более драматичные сны, о которых и писать-то даже не хочется — в столь ужасной ситуации предстают в них дети. Мама в холодном поту просыпается и бежит к кроватке своего ребенка, не отходит от него ни шаг еще месяц после такого сна, совершенно не понимая, что уг-

рожающий сон имел отношение не к ее чаду, которое счастливо под материнским теплом, а к внутреннему, забытому, брошенному, практически умирающему ребенку.

Именно в такой напряженной ситуации вновь просыпается демон-защитник, готовый спасти брошенного внутреннего ребенка доступными ему средствами.

Детскую историю Алены Андреевны и наши рекомендации мы хотим предварить маленькой табличкой, где еще раз проводится значимое для сохранения стройности различие между ангелом-хранителем и демоном-защитником.

Ангел-хранитель	Демон-защитник
Рожден от материнской безусловной любви и заботы.	Порожден тревогой отверженного ребенка.
Бескорыстен в своей помощи.	Свою значимость поддерживает напоминанием о некой глубинной внутренней «плохости».
Позволяет любить и беречь свое тело.	Напоминает о необходимости защищать свое тело.
Учит распознавать свои желания и доверять им.	Заставляет игнорировать свои естественные потребности.
Привносит ощущение базового доверия к миру.	Внушает, что мир враждебен.
Дает ощущение безопасности быть в чем-то зависимым от других людей.	Зависимость от других людей представляет потенциально опасной и тотально угрожающей.
Открывает возможность формирования взрослых вариантов зависимости.	Укореняет ощущение неизбежности пищевой зависимости.
Помогает сохранять достигнутые успехи и стройность.	Обесценивает успехи и побуждает к повторным наборам веса.

Итак, предоставим слово нашей главной героине Алене Андреевне, являющейся компетентным экспертом в обсуждаемых вопросах. Ее детство, как у многих детей строителей коммунизма, прошло под знаком недолюбленности. Переживая недостаток материнской люб-

ви, необходимой ребенку как воздух, она оказалась во власти тревоги. Получая заботу о своем физическом состоянии, эмоционально она была отвергнута. Спасаясь перееданием, Алена выживала, росла и набирала свои первые в жизни лишние килограммы.

«ХОРОШО ИМЕТЬ ДОМИК В ДЕРЕВНЕ...»

Я люблю, вернувшись темным холодным вечером домой, согреться кружкой горячего чая, а потом уютно устроиться на диване, под неяркой лампой с красивым абажуром, и, перелистывая старый семейный альбом, «плыть по волнам моей памяти». Это нехитрое путешествие в прошлое, овевающее душу теплом и легкой ностальгической грустью, порой проливает свет на многие жизненные метаморфозы...

Сегодня я мысленно отправляюсь в свое далекое детство. С умилением просматриваю фотографии младенческого периода, где я предстаю в виде ясноглазого ангелочка, восседающего иногда на руках у мамы, но чаще — у бабушки. Затем наступает черед фотографий 3–4-летнего возраста, запечатлевших худенькую светловолосую девочку Аленку с мамой, папой, друзьями из детсада или любимыми игрушками. А потом Аленка появляется только на фоне бабушкиного деревенского домика или роскошного яблоневого сада. Причем по мере взросления девочка становится все более упитанной. На последней дошкольной фотографии запечатлена жизнерадостная семилетняя пышка, словно соревнующаяся в полноте с толстым щенком бабушкиной сторожевой собаки, которого она крепко обнимает пухлыми ручками.

Так уж сложилось, что бабушка вспоминается мне куда чаще, чем мама. Фотографии документально подтверждают: она была со мной с первых дней моего появления на свет. Та часть жизни, которую я не могу пом-

нить по причине малолетства, известна мне из ее рассказов.

Когда ее непутевый сын-студент «скоропостижно» женился на однокласснице, оказавшейся круглой сиротой, бабушка поспешила помочь воспитывать молодым их чадо. Благо стаж сельского врача с учетом медицинской службы на фронтах Отечественной войны позволил ей рано выйти на пенсию. Переехав временно в город, где молодые снимали квартиру, она начала ухаживать за грудной Аленкой, используя весь богатый арсенал навыков опытного медика. Но почти госпитальный порядок, установленный ею в доме, пришелся не по вкусу легкомысленной чете студентов. После череды «конфликтов поколений» суровая докторша бросила им: «Живите как хотите!» — и укатила домой, ограничив помощь посылками щедрых даров сельской природы.

Но однажды жизнь молодой семьи дала трещину. Папа все чаще уходил из дома один, а когда возвращался, то пошатывался и от него как-то странно пахло. Иногда он приходил домой только утром. Я радостно бежала ему навстречу, так как, засыпая вечером без сказки «Про медведя, бочку с медом и председателя горисполкома», которую папа обычно рассказывал мне на ночь, начинала бояться, что он может вообще не вернуться. Однако мама почему-то не разделяла моей радости, а начинала страшно кричать на папу, а один раз даже кидала в него посудой, чем очень удивила меня.

Потом они помирились, и на какое-то время я успокаивалась и верила, что все вернулось на свои места. Однако вскоре папа опять исчезал, а мама вечерами сидела на кухне, смотрела в окно, много курила и плакала. Когда я пыталась ее развеселить, то она совала мне какое-нибудь лакомство и отправляла играть с куклами.

Наконец папа практически перестал появляться дома, а к маме по вечерам стали приходить подруги, ви-

димо, тоже очень несчастные, потому что они все время курили на кухне и жаловались друг другу, в то время как я уныло размазывала по детскому столику лужицы бабушкиных варений или компотов. А вскоре и сама бабушка вновь появилась в моей жизни.

Вихрем ворвавшись в наше разоренное гнездо, возмущившись, «до чего запущен ребенок», она сгребла меня в охапку и увезла к себе в Барановку, представлявшуюся мне далекой и прекрасной Сладкой Страной.

Едва бабушка завела меня в свой безупречно чистый бревенчатый домик, как на ухоженном широком дворе собралась целая толпа моей доселе незнакомой родни. Все обступили меня и заохали: «Бедное дите! Все измученное, больное! А как исхудал-то ребеночек! Ажно светится!» Родня причитала надо мной, словно над утопленницей. Сначала я смутилась, но потом преисполнилась приятными чувствами собственной значимости (как-никак стала центром всеобщего внимания!) и жалости к себе.

Парное молоко и сливки лились рекой, жареная утка истекала густым жиром, лоснились домашние пельмени и котлеты огромной величины, сдобные блины утопали в масле, дымились пышные пироги с начинкой, пропитанной сметаной, мед и варенье отсвечивали на солнце янтарем и рубином. Надо заметить, что родня являлась не с пустыми руками: каждый счел своим долгом принести кучу снеди, дабы спасти несчастную крошку от голодной смерти. Я пировала от души и думать забыла о страхе и тревоге, преследовавших меня в последнее время в родительском доме.

Когда после песен под гармонь, повеселивших меня в конце пира, родня разошлась, я спросила: «Баба Оля, а папа и мама тоже приедут сюда?» — «Приедут... как-нибудь», — уклончиво ответила бабушка. И я стала ждать их, прежних — веселых и дружных. Я ждала их втихомолку, чувствуя, что бабушке не стоит задавать лишних вопросов.

Родители не приезжали, но зато здесь всегда было чем утешиться. Баба Оля, неукоснительно следившая за полноценностью моего рациона, потчевала меня «вкусной и здоровой пищей». Будучи врачом старой закалки, она искренне считала, что еда человеку только на пользу. Ведь именно усиленное питание было непременным условием выздоровления раненых солдат или истощенных из-за неурожая крестьян, которых ей приходилось лечить. Помню, как она часто повторяла, глядя меня за обеденным столом по голове: «Мы годами мечтали о том, чтобы наесться досыта хотя бы черного хлеба... Так хоть ты поешь вволю».

Надо сказать, что моя бабушка считала своим долгом давать мне и пищу духовную, активно занимаясь моим образованием. В пять лет я уже бегло читала. Когда очередная книга была мною успешно осилена, мы отправлялись в райцентр на маленький праздник. Там, в кондитерской с кафетерием, были такие кулинарные изыски, которых не сыскать в деревне: огромные глазированные торты с великолепными разноцветными розами, мороженое в серебристых вазочках, посыпанное тертым орехом и политое сиропом, воздушные шоколадные коктейли... До сих пор я ясно помню молочно-ванильный запах этой кондитерской, в которой я получала первые в жизни награды в виде изысканных лакомств.

Так прошли три года. Постепенно я почти забыла о родителях, нежась на свежем воздухе среди обилия вкусной снеди и всеобщего сочувствия. Вернее, я уже не страдала по ним, но испытывала какую-то смутную тревогу от сознания, что у всех соседских девочек есть и бабушки, и мамы, а у меня только бабушка. Это чувство сиротства наполняло меня тревогой и в то же время сладкой грустью и упоительной жалостью к себе. Но я знала, что меня всегда готовы утешить десятки добрых рук, протягивающих лакомые кусочки. Как бы мстя

за свое «сиротство», я становилась капризной и вспыльчивой, настоящей маленькой врединой, требовавшей от сострадательной родни того, «чего моя левая нога хочет».

Надо ли говорить, что я располнела. Впрочем, в детские годы это не тяготило меня. К тому же в деревне с ее патриархальными традициями и памятью о голодных годах избыточный вес считался признаком здоровья, и сельчане с гордостью и удовлетворением взирали на свою «питомицу».

Я впервые начала тяготиться полнотой, когда мать (к которой я больше так и не привыкла) благополучно вступила в новый брак и забрала меня к себе в город. К тому времени я уже достигла школьного возраста. Сколько же неприятностей доставляли мне одноклассники, дразнившие меня «пышкой», «пончиком» и даже «жиро-мясо-комбинатом»! По мере взросления росли и мои комплексы. В то время, когда одноклассницы бегали на танцы и первые свидания, я сидела за книгами и читала классическую прозу. Правда, на смену «Филиппку» и «Детству Никиты» пришли трагические «Анна Каренина» и «Преступление и наказание». Со временем я стала худеть, видимо, благодаря «работе духа», но проблема лишнего веса, как и ощущение сиротства, преследовали меня еще очень долго...

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ НЕБЛАГОПОЛУЧНОГО ДЕТСТВА И ОСТАТЬСЯ СТРОЙНОЙ

Знакомясь с рекомендациями, предложенными ниже, необходимо понять, что каких-либо технических процедур, способствующих обретению здорового чувства защищенности, уверенности в себе и освобождению от зависимости, не существует. Ни одна из процедур не способна заменить жизнь, и ни одна из них не даст чувства

защищенности, доверия и открытости миру. Лишь при отчетливом ощущении духовного обновления, при возрождении исходного аппетита к жизни человек может закрепить новую модель пищевого поведения и сохранить стройность.

Качественная жизнь требует куда более многообразной заботы, нежели полноценное кормление. Если сегодня по-взрослому искать выход из детской ситуации недостатка материнского внимания, чтобы жить, сохраняя стройность, то вывод напрашивается сам собой: **необходимо научиться заботиться о себе.**

Ваш внутренний ребенок, больной и раскормленный от «заботы» демона-защитника, нуждается в настоящей материнской заботе.

Поэтому сразу откажемся от диет, голодовок и разного рода чудесных кодировок-блокировок. После изнуряющего снижения веса любым запретительным способом килограммы возвращаются снова. Если вы намерены снизить вес и сохранить стройность, то необходимо дать себе полный отчет в принципиальной непригодности подобных способов работы с пищевой зависимостью. Вам должно быть понятно, что диеты и голодовки — это всего лишь иная ипостась вашего демона переедания. Как будто он говорит: «Я ведь забочусь о тебе. Давай ради здоровья и красоты начнем ограничивать себя: я запрещаю тебе сладкое, мучное, перестань питаться после шести вечера...» Можно заметить, что это все та же стратегия запретов, свойственная вашему демону. Он знает, что после периода лишений вы обязательно вернетесь к перееданию.

Вам же стоит вспомнить того, кого охраняет столь своеобразным способом демон-защитник, — своего внутреннего ребенка. Лишь обнаружив в себе этого малыша, его незащищенность и потребность в **вашей человеческой заботе**, можно решать вопросы преодоления пищевой зависимости.

Поскольку пищевая зависимость сформировалась в результате неудовлетворенной потребности в материнской заботе, то, казалось бы, следует обращаться к ней, чтобы восполнить недополученное. Однако к тому времени, когда человек способен осознать эти вопросы в полной мере, родители уже сами нередко нуждаются в заботе и попечительстве. Единственное, что является уместным и необходимым, — это научиться быть полноценным родителем самому себе.

Только младенцы не выбирают себе матерей, взрослый же человек имеет возможность выбирать — быть ему для себя заботливым либо отвергающим родителем.

Запомните, что любые формы запоздалых претензий к родителям не позволят вам наметить выход из трудной ситуации. Как вы понимаете, это все тот же демон-защитник выступает обвинителем недостаточно хороших родителей и укрепляет вас в позиции несчастной жертвы. Между тем вы, как человек взрослый, уже имеете право и возможность не быть жертвой. Мать и отец дали вам все, что могли дать, желая вам счастья так, как они это понимали, и настолько, насколько были способны. Теперь дело за вами.

Общество порицает женщину, оставляющую своего ребенка. Ее поступок выходит за рамки человеческого понимания, и именно в связи с этим следует иметь в виду, что если женщина лишает своего ребенка материнской опеки, то для этого должны быть весьма серьезные причины.

1. Мать может тяжело заболеть.
2. Мать может вновь забеременеть прежде, чем первый ребенок получит причитающееся ему внимание.
3. Мать может находиться в ситуации эмоционального хаоса, связанного, например, с уходом или смертью мужа.

4. Мать может испытывать депрессию, вызванную текущими неприятностями. Она так измучена грузом своих проблем, что едва справляется с задачами повседневной жизни.
5. В поисках счастья в новом браке мать может передать воспитание ребенка своим родителям и посвятить свое время устройству личной жизни. Как невероятно это ни выглядит, но новый возлюбленный может значить больше, чем собственный ребенок.
6. Отчасти последнее объяснимо тем, что мать сама в прошлом могла быть брошенным ребенком и не овладела навыками материнской заботы, приобретаемыми в детстве. Она могла вырасти в неблагополучной семье, где дети растут как сорная трава, а родители лишаются родительских прав. Материнская история отвержения и пренебрежения может повториться с ее собственным ребенком.
7. Зачастую мать, лишенная материальной поддержки, оставляет ребенка ради профессиональной карьеры или хотя бы элементарного заработка.

Как можно заметить, далеко не всегда мать ответственна за отчуждение от своего ребенка. Недаром в Библии сказано: «Не судите, да не судимы будете!» Поймите и простите родителей.

Вам, как взрослому человеку, нужно понимать, что для большинства матерей (так уж получилось) кормление и любовь суть одно и то же. «Будешь кушать?» — этими словами встречает ребенка из школы мама. Таков доступный ей способ проявления любви. Приведем пример того, как грамотно, уважительно и по-взрослому отвечала наша бывшая пациентка на материнскую любовь.

Живя в столице и полностью обеспечивая себя, она тем не менее каждый раз ездила на вокзал, чтобы встретить очередную коробку помидоров, присланную мамой с далекой сибирской станции. И хотя эти помидоры, ради которых надо было заказывать такси и ехать через пол-Москвы, становились чуть ли не золо-

тыми, а сама поездка занимала половину рабочего дня, у женщины было достаточно такта, чтобы не отказываться от присылаемых даров. Она понимала, что это единственное, в чем на сегодняшний день могла проявлять к ней свою любовь мама.

Даже если вас и недолюбили в детстве, то сегодня задача восполнения дефицита ложится только на вас и вы, как взрослый человек, ответственны за то, чтобы быть счастливым.

Освобождение от роли жертвы

Многие переедающие люди отдали свою способность управлять пищевым поведением на откуп демону переедания. Нужно признать это состояние «бессилием», «потенциальным источником неприятностей» или «зависимостью».

Важно понять, что сегодня вы человек, зависимый от демона переедания.

Давайте еще раз посмотрим на причины, по которым взрослый человек стремится оставаться в младенческом амплуа жертвы.

Вы наверняка находите что-то положительное и исключительно важное в своем положении зависимого от еды. На самом деле вы никогда бы не зависели от пищи, если бы в этом не было какой-то пользы, перекрывающей недостатки. В первую очередь — это уменьшение тревоги, получаемое под защитой демона переедания. Однако вы в состоянии найти и другие, более полезные способы достижения эмоционального комфорта.

Прежде всего вам необходимо стать автором своей жизни. Существуют совершенно определенные причины из детства, которые поддерживают в вас страх остаться без защиты, даже если это демон.

Однако когда вы делаете демона переедания чем-то внешним, независимым от вас, отказываетесь брать ответственность за его проявления — вы выбираете безопасную позицию жертвы ужасного демона (в психоло-

гии это называется идентификацией с агрессором, когда жертва насилия влюбляется в насильника). Однако вы не обязаны любить тех, кто пытается вас разрушить, и самого себя, когда вы занимаетесь саморазрушением. Тот, кто считает иначе, все еще является по сути младенцем и предаст возможности, предоставленные взрослой жизнью.

Скорее всего, у вас есть причины застрять в состоянии пищевой зависимости и быть *следствием* детских травмирующих переживаний. Возможно даже, что травм достаточно много и они очень тяжелые. Однако, когда мы говорим о демоне переедания, мы не предлагаем вам способ оправдания и ухода от ответственности, а способ разобраться в травмирующих переживаниях и осознать в себе определенную часть личности, мешающую быть стройной. Вы вовсе не обязаны до конца жизни подчиняться демону внутри себя и в силах исправить ситуацию. Переедая, вы несете ответственность за причинение своей жизни вреда.

Предупрежден — значит защищен, но нужно ли защищаться от своего демона-защитника? Давайте просто дадим ему какое-нибудь имя. Так поступали волшебники в добрых сказках. Они выводывали имя той силы, с которой предстояло бороться. И тогда злобный могущественный дракон становился послушным, подчиняясь воле волшебника. Нашим пациентам мы объясняем, что поскольку демон переедания живет внутри вас, то и его имя уже есть в вашем распоряжении. Нужно лишь вспомнить его или придумать. Но не головой, а разумом сердца, ощущениями тела, путешествием по следам памяти. Давая ему имя, вы имеете возможность распоряжаться им. И уж тогда исходите из ваших предпочтений. Можно поговорить с ним на равных, а можно даже найти в себе силы поблагодарить за ту защиту, что давал вам ваш демон в детстве. Из Гадины, Змея, Зверя и прочего он превращается в преданную собаку, верного стража у колыбели, оберегающего покой младенца.

Тот же демон, но уже в образе волчицы (как вы понимаете, вечно голодной и прожорливой), помог одной

нашей пациентке разорвать унижающий ее брак. «Волчица, — рассказывала она, — очень свободолюбивое и гордое животное. Если она попадает в капкан, она перегрызает себе лапу». После такого понимания человек уже сам волен пользоваться силой своего демона-защитника, призывать его по имени в экстремальных случаях, когда необходимо дать отпор и отстоять свои границы.

Так демон переедания становится духом-покровителем — природной ипостасью вашего ангела-хранителя. Это ваша природная сила и способность к выживанию. Понимаете, о чем идет речь? Вовсе не обязательно набрасываться с кулаками на своего демона переедания, нужно понять его глубинную природную роль в вашей жизни. Кроме того, вы уже хорошо знакомы с ним. Он был с вами с самого детства, он часть вашего детства и важная часть вас сегодняшней.

Итак, вы получаете возможность перейти в состояние, когда вы проявляете свои силы и способности, действуете с позиции активного деятеля и делаете свой жизненный выбор. Для успешной нормализации веса люди должны находиться именно *в состоянии авторства*.

Ваша задача — перейти из состояния жертвы в состояние авторства своей жизни и вместо «следствия» стать «причиной».

В этой связи вспоминается случай нашей пациентки из Томска. На сеансах она предъявляла одну жалобу за другой и обвиняла в своих неудачах абсолютно всех, кто ее окружает. Все попытки ведущего объяснить ей ее собственную роль в происходящем наталкивались на полное непонимание. Чтобы вернуть женщину к реальности, терапевт поступил достаточно жестко, рассказав следующую притчу.

Один голубь постоянно менял гнезда. Неприятный, острый запах, исходивший от этих гнезд, был невыносим для него. Он горько жаловался на это мудрому, старому, опытному голубю. А тот все кивал головой и, наконец, сказал: «Оттого что ты постоянно меняешь

гнезда, ничего не изменится. Запах, который тебе мешает, идет не от гнезд, а от тебя самого».

После, анализируя прошедшую группу, терапевт пожалел о чрезмерности использованного средства. Однако спустя несколько лет он случайно встретил эту женщину на улице. Она сама подошла и напомнила о себе. Это была молодая привлекательная девушка, и врач узнал ее лишь после напоминания истории о голубе. Женщина была благодарна: «После сравнения меня с вонючим голубем моя обида на вас превратилась в настоящую злость. Она не давала мне покоя до тех пор, пока я не сочинила историю про белого голубя, живущего в чистом уютном гнезде». Эта женщина смогла сделать очень и очень важную для себя вещь. Она ушла от роли жертвы и стала автором своей жизни.

Никто по своей сути не является пожизненной жертвой. Просто некоторым недостает веры в себя. На самом деле вы способны быть автором жизни, как и все другие. Самим фактом своего рождения вы доказали, что прекрасно подготовлены к ней.

К сожалению, человек, избавляющийся от пагубной зависимости, может легко вернуться в старое состояние, если он не избавляется от роли жертвы. Эффект от занятий на наших сеансах основан на том, что мы приводим личность в позицию авторства, так чтобы человек сам мог сохранять достигнутые результаты.

Чтобы стало понятно, о чем идет речь, попробуйте самостоятельно провести эксперимент. Для начала будет полезно разобраться в себе, определить, на сколько процентов вы — жертва, а на сколько — автор своей жизни. После этого настройтесь на необходимость заботиться о себе. Попробуйте хотя бы раз потратить на себя три дня своей жизни. Не такая уж и большая роскошь. Проявите к себе, любимой, всю заботу и внимание настолько, насколько вы способны, и, прислушиваясь к своему внутреннему «калькулятору», еще раз определите проценты. Мы уверены, что баланс изменится в пользу авторства. По крайней мере, об этом рассказывают пациенты, начинающие о себе заботиться.

Главное, что нужно предпринять, — это постепенно усилить себя в роли *причины* происходящего в вашей жизни. То, что происходит с вами — и хорошее, и плохое, — перестанет быть независимым от вас и станет событиями, неотделимыми от вашего бытия. Если это происходит — вы на правильном пути. Вам больше не нужно тратить энергию, остерегаясь своих чувств, людей или ситуаций. Вы можете быть ответственной за свои действия и все уверенней двигаться вперед.

Восстановление самопринятия

Напомним, что чрезмерное потребление пищи обусловлено аппетитом, который утверждает ее в качестве основного источника удовлетворения. В контроле пищевого поведения большую роль играет возможность получать иные, более зрелые способы удовольствий и развитие эмоциональной сферы. Между тем возможность что-либо чувствовать — горевать, радоваться, переносить одиночество, гневаться — у переедающих людей часто заблокирована. Потому нередко смена пережевывания на переживание бывает затруднительна без квалифицированной помощи. И все же мы можем указать вам универсальный живительный источник возрождения эмоциональных сил.

Таким источником, наполняющим жизнь любовью и теплыми эмоциями, является осознание в себе внутреннего ребенка. Это осознание позволяет не только вспомнить ранний эмоциональный опыт, но и пережить его вновь, пережить лучше, чем это было в детстве. Маленькое существо внутри вас должно пройти через опыт благоприятного окружения, и первый помощник ему в этом — ваше взрослое «Я». Опираясь на свой взрослый опыт преодоления трудностей, вы можете изменить свое самое далекое прошлое и свое сегодняшнее отношение к окружающей реальности.

Ваше взрослое «Я» станет тем самым ангелом-хранителем. Настроенная на внутреннего ребенка, его забота способна произвести колоссальные изменения в са-

мовосприятии. Появляются силы чувствовать соприкосновение с внутренними переживаниями и с окружающими людьми без угрозы быть разрушенным даже самыми сильными чувствами.

В психологии процесс единения взрослого и детского «Я» назван идентификацией, и он хорошо знаком каждой матери, когда она говорит: «Вот у нас уже зубки появились», «Мы скоро будем бегать» и тому подобное. Чувства матери соединяются в ней с опытом собственного младенчества. Мать возвращается к началу начал своей собственной жизни и становится ребенком, сохраняя при этом свою взрослость. Ребенок и мать становятся одним целым, и это, как и разделение на детское и взрослое «Я», совершенно естественно.

Принципиально важно, что, предоставляя взрослому «Я» в распоряжение внутреннего ребенка, вы обеспечиваете воссоединение своих психических переживаний с телом. Вселяя в пространство своей души обиду, гнев и другие чувства, непереносимые для детского «Я», вы принимаете себя и свой детский эмоциональный опыт. Вы учитесь жить со своими чувствами, не заедая их. Вы освобождаете свое тело от того, чтобы оно своими средствами справлялось с непереносимыми чувствами. Заботясь таким образом о внутреннем ребенке, вы заботитесь о стройности своего тела. Объединяясь с внутренним ребенком, вы обеспечиваете тело необходимым теплом, ощущением наполненности взамен чувства внутренней пустоты.

Благодаря целенаправленной работе над собой человек, когда-то лишенный достаточно хорошей материнской заботы, может стать столь же счастливым, как и человек, у которого была хорошая мать. Кроме того, печальный опыт детства делает вас более чувствительным к нуждам других людей, и у вас есть свои преимущества перед людьми, чье развитие протекало гладко и беспроблемно.

Самые разнообразные приемы могут устанавливать и поддерживать связь между вашим взрослым и детским «Я». Эти приемы позволяют взрослому «Я» открыться и всегда быть доступным внутреннему ребенку, а ребенку —

почувствовать защищенность, доверие и уверенность. Перечислим лишь те из них, которые мы неоднократно проверяли на своей практике и которые доказали свою эффективность.

1. Достаньте свою детскую фотографию до 2-летнего возраста и попробуйте разглядеть в этом младенце уже вполне человеческое существо. Он является таковым уже в момент рождения, и с точки зрения этого младенца уже существует разница между плохим и хорошим обращением. Наделите этого младенца на фотографии определенными желаниями и свойственной ему психологией. Имейте в виду, что этому маленькому человечку уже знакомы известные вам переживания гнева, страха, беспомощности, чувство безопасности или, наоборот, уязвимости. Малышу на этой фотографии были знакомы все те удовольствия, которые радуют вас и сейчас.

Вспомните, что этот младенец на фотографии — это и есть вы, а его эмоциональная жизнь, его радости и страдания — это ваш глубинный эмоциональный опыт. Верните себе эту важную часть своей души.

2. Приобретите какую-нибудь куколку, способную напомнить вам ранний период вашего детства. Надели-те эту куклу всеми воображаемыми потребностями и желаниями, которые вы могли испытывать в первые годы жизни. Вы обладаете способностью угадать то, в чем нуждались на заре своей жизни. Вспомните знакомые каждой девочке игры в дочки-матери, преодолите первоначальную неловкость и позвольте себе разговаривать с этой куклой вслух.

Конечно, ваши наполненные любовью слова, обращенные к этой куклке, могут быть какими угодно. Мы же предлагаем вам лишь возможные варианты: *«Я знаю, в чем ты нуждаешься. Я забочусь о тебе. Я хочу, чтобы ты имела то, что тебе нужно. Я люблю тебя, ведь ты такая маленькая и беспомощная»*.

Это могут быть и более простые и короткие фразы: *«Ты умница!», «Я люблю тебя»*.

В таком общении вы попеременно становитесь то ребенком, то добрым, заботливым родителем, в котором

нуждается каждый ребенок. Говорите себе: *«Я достойна любви, несмотря на то что меня не любили»* и *«Я заслуживала бережного отношения в детстве и заслуживаю теперь»*. Таким образом вы переживаете на опыте, что означает любить саму себя и принимать эту любовь.

Общаясь с куклой, вы можете пофантазировать о сцене своего рождения, чтобы опять же сказать себе: *«Этот ребенок заслуживает уважения, и я люблю его. Я уникальна, бесценна и достойна любви независимо от того, способны ли были другие любить меня, когда я была маленькой. Отныне я буду любить себя и заботиться о себе и в качестве ребенка, которым я была, и в качестве взрослой, которой я теперь стала»*.

3. Живое общение между матерью и ребенком поддерживается особым образом. Речь идет о ритме, глубине и тепле материнского дыхания. Когда любящая, уверенная и спокойная мать держит ребенка на руках, ее дыхание ровное, плавное и достаточно глубокое. Ребенок же, способный различать пока только телесные послания своей матери, очень внимателен и чуток к ее дыханию. Возможно, ребенку нужно войти в ритм дыхания матери, чтобы чувствовать, что он принят.

Сегодня, когда ваша задача — «подключить» жизнь своего внутреннего ребенка к своей жизни, очень важно, чтобы эмоциональный контакт с детской частью души сопровождался медленным, глубоким и спокойным дыханием. Глубокий телесный настрой на внутреннего ребенка достигается через плавное дыхание, подобно дыханию любящей и принимающей матери.

4. Выберите в жизни эпизод, когда вы счастливы и довольны собой, эпизод, который начинается и заканчивается хорошо. Может быть, вы играете в песке, или катаетесь на велосипеде, или просто лежите на полу, наблюдая, какой узор отбрасывают на него листья через окно вашей спальни. Пусть это будет эпизод, в котором вы сами делаете себя счастливым, а не такой, где вам кажется, что другие приносят вам счастье. Когда вы переживаете такие эпизоды, вы наслаждаетесь своим детским счастьем.

Возвращение достоинства и самооценности

И в детстве, и во взрослом возрасте люди, отказывающие себе в стройности, зачастую считали и продолжают считать себя никчемными и не заслуживающими уважения. Важный шаг в самореабилитации — это возвращение своего внутреннего достоинства. Примерьте на себя предлагаемый ниже перечень разрушительных предписаний. Есть ли в них те, что достались вам из вашего детского наследия? Даете ли вы сегодня себе подобные установки?

- Не существуй.
- Не люби себя.
- Не будь самим собой.
- Не испытывай желаний и потребностей.
- Не думай.
- Не действуй.
- Не чувствуй.
- Не расти.
- Не добивайся успеха.
- Не будь ребенком.
- Не важничай.
- Не будь довольным.
- Не доверяй.
- Не участвуй.
- Не сближайся.
- Не будь хорошим.

Сегодня вы не обязаны следовать этим предписаниям, и для сохранения стройности важно систематически изживать их. Для этого можно возвращаться в своем воображении к сценам детства, к людям, от которых данные предписания были получены. Возможно, кому-то из тех авторитетных лиц, кто откровенно предвзято относился к вам, вы скажете мысленно: «Убирайся! Я — это не ты». Вы можете быть свободными в принятии новых решений относительно самой себя. Коль скоро вы смогли понять, что следовали чужим внушениям и внушали себе что-то негативное, с таким же успехом можно внушить себе и что-то хорошее. Для развития чувства собственного достоинства особенно эффективны тренировки в осуществлении вновь принятых решений в своей повседневной жизни.

Глава 2

«ЖЕНЩИНА ПЛАЧЕТ — МУЖ УШЕЛ... В ЗАПОЙ»

— Вчера справляли с мужем юбилей совместной жизни. И вот сидим мы с ним вдвоем в шикарном ресторане. Горят свечи, оркестр для нас двоих играет, полная идиллия. И вот хотела я попросить его: «Любимый, налей мне, пожалуйста, чуть-чуть вина». А вместо этого: «Да ты мне всю жизнь испортил!»

Вот нескладный подросток уже и превратился в девушку, а девушка, самостоятельно решая свои девичьи проблемы, научилась быть стройной и гордиться своей совершенной фигурой. Решены детские комплексы и изменены пищевые привычки, способствовавшие полноте. Сознание прекрасно понимает разницу между голодом и аппетитом. Одним словом, есть все условия наслаждаться легкостью и гибкостью тела, носить одежду, подчеркивающую, а не скрывающую линии тела. Напольные весы уверенно показывают заветную цифру веса, а душа стремится к новым победам и удовольствиям.

Задача оставаться стройной теперь во многом определяется вступлением в период ухаживания, то есть в преддверие семейной жизни. И вот уже рождается новая семейная пара, отзвучали поздравительные речи, и мо-

лодые с подарками уезжают в свое гнездышко, готовые к медовому месяцу и, казалось бы, счастливой семейной жизни. Однако в браке молодую пару ожидают свои испытания. Жить вдвоем — это не просто решить арифметическую задачу $1+1=2$. В семье две индивидуальности сливаются во что-то единое. Как сохранить в этой новой семейной системе свою индивидуальность, свои психологические границы и, что не маловажно, границы телесности? А это, как вы понимаете, имеет прямое отношение к сохранению стройности. Кроме того, в браке появляются дети, то есть имеет место длительный, совершенно специфический период беременности, родов и посвящения себя целиком новорожденному младенцу. Как пройти через это, сохранив стройную фигуру? Вот задачи, стоящие на жизненном пути молодой женщины, продолжающей взрослеть и оберегающей тело от разрушительных эмоций и переедания.

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

По мнению психологов, сильнейший мотив, позволяющий избавиться от избыточного веса, — желание прочных отношений с противоположным полом и создание семьи. Теоретически создание семьи, регулярный секс являются реальными удовольствиями, которые ранее могли замещаться перееданием. Однако многие наши пациентки набрали вес именно после реализации желания иметь семью. Так в чем же дело? Давайте разберемся. По нашим опросам, у пациенток, обратившихся за консультацией по поводу нестабильного веса, после начала семейной жизни возникали следующие проблемы:

- постоянное присутствие какого-либо негативного чувства, провоцируемого супругом;
- отсутствие мужа дома, его пьянство и прочее;
- конфликтные отношения с супругом и детьми;
- сексуальные проблемы, ревность супруга.

Остановимся на этих моментах супружеской жизни, угрожающих стройности.

Вряд ли какая-нибудь другая сфера человеческой жизни сравнится по накалу страстей с тем, что называется личной жизнью. Женщинам, чья сексуальная жизнь сопровождается беременностью и новым, материнским, статусом, свойственно воспринимать ее с особой эмоциональностью. Если для большинства мужчин самыми важными являются работа, карьера, бизнес, то для женщин на первом месте остаются семья и дети. Именно на этой особенности женской психики держится популярность таких видов массовой культуры, как «дамские любовные романы» и «мыльные оперы» с их бесконечными «Прощай, Хуан Карлос!» и «Здравствуй, Хуан Карлос!». Однако воздержимся от иронии и сарказма. Эмоции заслуживают вполне серьезного разговора. Именно от них зависят переедание и депрессия либо стройность и наполненность жизни. Умение осознанно и адекватно проявлять свои эмоции поможет сбросить не только нервы, но и фигуру.

Мы уже неоднократно говорили о том, что аппетит — это эмоциональная часть пищевого процесса. Теперь давайте выясним, какие именно эмоции заставляют возвращаться к привычке переедать. А для этого проведем краткий экскурс в психологию эмоций.

Любое чувство или эмоциональное состояние напоминает движение маятника, середина которого — безразличие, полный внутренний покой, а крайние точки — разные по полярности эмоции — любовь и ненависть, жалость и уважение, печаль и радость, скука и интерес, разочарование и надежда, и так далее. Качество и полноту жизни определяет умение управлять этим эмоциональным маятником. Сложности возникают, когда человек застревает в крайнем эмоциональном полюсе. Обычно этому способствует комплекс неблагоприятных ситуаций, которые обостряют проблемные отношения с собой и окружающим миром. Одним из «катализаторов» негативных установок служит вступление в брак, хотя, казалось бы, создание стойких отноше-

ний с любимым человеком способствует получению удовольствий, которые в одиночестве получить, как правило, невозможно.

И в этом нет ничего необычного. В течение жизни, справляясь с трудностями, совершенствуя свое поведение, человек приобретает мудрость и умение радоваться бесценному дару жизни. Однако встречаясь с трудностями обустройства семейной жизни и застряв в крайнем негативном положении эмоционального маятника, человек, как правило, не живет, а существует, убегая от определенного отрицательного чувства, «заедаая» его и в то же время постоянно испытывая тревогу, если нет под рукой очередной плюшки. Только это получается не жизнь, а существование в тюрьме внутреннего страха, скрывающего его от еще более непереносимой тревоги. «Мне страшно, что без страха будет еще страшнее» — писал Р. Рождественский.

Метафорично уход от тревоги и страхов можно проиллюстрировать на примере не пищевой зависимости, а так называемого трудоголизма. Допустим, два человека работают на одном предприятии в одинаковой должности. Один из них идет на работу потому, что ему нравятся процесс и результат труда, потому, что он обретает социальное признание и уважение, получает соответствующую зарплату, на которую после работы он может позволить себе качественный отдых. Иными словами, этот человек имеет желание получать от работы удовольствие. Другой человек идет на эту же работу формально за тем же. Но дома у него осталась чем-либо недовольная жена, требующий внимания проблемный ребенок, недоделанный ремонт и т. д., а если на языке эмоций — глобальное чувство вины и стыда. Этаким клубок из негативных эмоций. И этот человек уходит в работу с головой. И вот уже окружающие коллеги начинают гордиться им, даже завидовать. Но все чаще слышен шепоток: «Горит человек на работе!» И вдруг, в расцвете сил, — инфаркт, инсульт... «Сгорел!» — торжественно и грустно звучит на похоронной процессии (более оптимистичный вариант — реанимационная палата и инвалидность).

Подобный эмоциональный конфликт, возвращающий к перееданию, может возникнуть и на определенном жизненном этапе постройневшей дамы. Если среди мужчин распространено бегство в алкоголизм и трудоголизм, то для женщин более характерно «заедание» проблем. Пасмурно на душе? Аппетитный торт (конфеты, пироги, шоколад и т. д.) поднимет настроение. И вот уже приходится менять весь гардероб, на весы страшно вставать, в зеркало противно смотреть... Что дальше? Обида на несправедливость жизни, на конституциональную предрасположенность, на нехватку времени для себя?

«Жизнь, — как заметил некто мудрый, — несправедлива. Если бы она была справедливой, то мы бы все путешествовали на комфортабельных яхтах вокруг земного шара, как семейство Рокфеллеров». На конституциональную предрасположенность и гены, доставшиеся от родителей, обижаться тоже не стоит. Да, для того чтобы набрать пару ведер лишнего жира, конституциональная предрасположенность действительно должна присутствовать. Вот только чтобы воплотить ее в этот жир, надо приложить усилия.

Времени у молодой женщины для того, чтобы позаботиться о решении проблем, вызывающих негативные эмоции и мешающих расцвету положительных, в действительности предостаточно. Просто для того, чтобы посвятить это время себе, придется осознать собственную ответственность за сохранение своей стройности и ради этого от чего-то отказаться. Но хочется всего, сразу и побольше, мира во всем мире, и немедленно, так вас и эдак! Если не задуматься серьезно и не выделить время для своих души и тела, то это же самое время заберут болезни и разрушительные зависимости.

За аппетитом могут прятаться любые эмоциональные комплексы. Переедание может быть следствием бегства от отрицательных эмоций, способом «заедания» проблем (психосоматическое состояние) или стремлением к приятному ощущению внутренней наполненности и гармонии (пищевой «алкоголизм»), которое получить другими способами не удастся. Не менее важно отношение к

своим собственным трудным эмоциям. Если человек даже мысли не допускает, что он может испытывать чувства жадности, зависти, злости, то ему трудно понять, чего это у него открылась «яма желудка». Гораздо легче принять, что это окружающий мир стал жадным, завистливым и злым, и отказаться от распознавания своих чувств.

В книге К. Хорни «Невротическая личность нашего времени» описано, как происходит процесс подавления собственных чувств. Внутренний конфликт между реальным «Я» (подлинными, истинными чувствами) и идеальным «Я» (представлением о том, что и как надо чувствовать) часто проецируется на окружающий мир. И тогда вместо того, чтобы разбираться в своих чувствах и желаниях, человек начинает бороться с недостатками окружающих, пытаясь сделать их счастливыми и правильными на свой лад.

Очень явно разрушительное действие внутренних противоречий проявляется именно тогда, когда такой человек пытается создать стойкие отношения с другими людьми. И главным полигоном для проекции внутренних противоречий вовне становится, как правило, семья: муж — громоотвод, дети — помойное ведро. Уж извините за резкость, это не наши авторские эмоции, это, к сожалению, реальность. Кого же упрекать такой женщине в том, что муж все реже приходит с работы вовремя, а с детьми нет удовлетворительного контакта, если муж и дети всего лишь ее зеркало?

Здесь очень важно понимание следующего момента: любимым другой человек может стать только в том случае, если существует собственная любовь к своему реальному, истинному «Я». Только приняв свои искренние, настоящие переживания, возникающие в собственной душе, только приняв свое несовершенство по отношению к своему внутреннему «идеалу», можно принять и другого человека в его несовершенстве, таким, каков он есть. В этом случае будет очень просто отделять поступки от сущности человека, а значит — прощать ошибки, неизбежно возникающие на совместном жизненном пути. Только в содру-

жестве со своими истинными душевными переживаниями можно встречать настоящую любовь.

Есть на свете много мудрых притч, свидетельствующих о том, что плохих и ненужных переживаний не бывает.

Однажды шел путник по дороге судьбы и нес свой крест, преодолевая встречающиеся на пути трудности. Крест казался ему очень тяжелым, и однажды он взмолился к Всевышнему, пожаловался на свою горькую участь. Всевышний услышал его молитвы и предложил выбрать любой другой крест, который был бы по силам. Человек очень долго выбирал крест, который был бы ему удобен, и, найдя подходящий, поблагодарил Всевышнего. «Так это же тот самый крест, с которым ты пришел ко мне», — сказал, улыбнувшись, Всевышний.

Что же происходит, когда человек отрекается от своих неприятных чувств, когда он считает, что он ничего не боится, никогда не завидует, не злится, не жадничает? Эти чувства все равно существуют, но становятся неуправляемыми и превращаются в психосоматические заболевания, в том числе в избыточный вес.

Избыточный вес — это чувства, от которых человек отрекся и не хочет принимать в себе.

Отрекаясь от любви, мы открываем свою душу тревоге. Любовь к близким сменяется повышенной тревогой за их жизнь. Любовь к себе сменяется множеством навязчивых опасений по отношению к своей жизни. Следует напомнить, что практически у любого человека в душе есть и тревога, и любовь. На протяжении всей жизни мы отвечаем за то, какой из данных эмоциональных ростков культивировать и лелеять.

Отличие любви от тревоги в том, что любовь проявляется в принятии другого человека безоценочно, с чувством радости и комфорта, просто потому, что этот человек существует. Так мать любит своего новорожденного ребенка, даже если он в чем-то несовершенен. Тревога, которую человек не смог превозмочь или вытеснить любовью, ста-

новится слабостью — повышенной личностной тревожностью. Она, как и любая слабость, прикрывается ложью и приводит к несчастьям. Она может выступать под маской заботы, но эта забота базарного типа — ты мне, я тебе. Допустим, я создаю комфорт и уют, а ты будешь вовремя приходить с работы и ценить меня (уж коли я сама не способна на любовь к себе). Я воспитаю тебя сильным и успешным, отдам все, что имею, в том числе и здоровье, а ты, как благодарный ребенок, не забудешь меня и подашь стакан воды больной матери.

«Ну и что же здесь плохого? — может спросить читатель. — Это же замечательно, когда тебя любят, все равно, на каком основании!» Но проблема в том, что человек, чья душа наполнена тревогой, недоверием, жалостью, не способен любить и принимать настоящую любовь, он ищет лишь ее суррогатов. Нередко такая супруга или мать становится настоящим эмоциональным террористом. Она занимается настоящей бомбежкой любовью (любовью в ее понимании) и обвиняет других в недостатке любви и внимания к себе.

«Я, — рассказывает одна наша пациентка из Москвы, — все последние годы буквально прислуживаю своему мужу, добиваясь его любви. А он даже в вечерних разговорах за столом всегда перебивает меня, не желая выслушать о моем заболевшем».

Такая вот встреча вражеских эскадрилий в трехкомнатной квартире современного города. Женщина ищет не любви, а убежища от тревоги. В отношениях с супругом, зачастую также тревожным и нуждающимся в повышенной опеке, часто возникают взаимные упреки в обоюдной невнимательности. В другом случае один из членов семьи буквально душит другого в объятиях своей любви, боясь отпустить хоть на шаг, поскольку тут же обнажится тревога. Как два хромых, даже взявшись за руки, не перестанут хромать, так и наши супруги будут все время фрустрировать друг друга недостатком поддержки и со всей силой праведного гнева нападать друг на друга и с фронта, и с тыла. Созданные на такой эмоциональной основе отношения, как правило,

приводят к тому, что, не найдя истинного взаимопонимания и истинной любви, участники семьи начинают искать иллюзию душевной гармонии в патологических зависимостях.

Одна подруга жалуется другой:

— Вышла замуж за этого алкаша, так 28 килограмм за полгода потеряла...

— Чего же так мучиться? Разведись ты с этой сволочью!

— Э-э-э нет! Еще 2 килограмма осталось.

Однако в жизни чаще бывает наоборот. По данным статистики, две трети страдающих ожирением — женщины, а две трети страдающих алкоголизмом — мужчины. И эта пропорция не случайна. В дисгармоничных семьях весьма часто встречается ситуация, когда муж «запивает», а жена «заедает» проблемы, не нашедшие решения.

Пищевой «алкоголизм» не вызывает общественного порицания, в отличие от просто алкоголизма, и поэтому выглядит более приемлемым для женщин.

Такие алкогольные семьи обречены постоянно блуждать по замкнутому кругу: нерешенные проблемы вызывают отрицательные эмоции, которые снова запиваются и заедаются.

Давайте попробуем найти выход из этого порочного круга. Начнем с того, что предложим вниманию читателя новый термин — **созависимость**, то есть опосредованная зависимость от какого-либо вредного фактора через близкого человека. Семья — это система, все члены которой являются частью целого, и в зависимое состояние одного ее члена так или иначе вовлекается вся семья. Здесь нет правых и виноватых, а есть участники создания «совместного проекта» — патологически зависимой семьи.

Когда два человека создают семью, они встречаются с очень важной задачей — распределением ответственности. Стирка, уборка, хождение по магазинам, зарабаты-

вание денег, ремонт, воспитание детей, организация отдыха и многое другое требуют от обоих супругов умения распределять обязанности и уважать вклад другого в заботу о семье. Но если один из супругов по какой-либо причине отстраняется от выполнения своей части семейных функций, то другой обязан взять на себя их выполнение, то есть стать покровителем зависимого человека.

Покровительство проявляется в вариантах покровителя-жертвы и покровителя-преследователя. Роль покровителя-жертвы характеризуется тем, что он проявляет чудеса выносливости, везя на себе весь семейный груз. То, что не в состоянии делать зависимый, делает он. И по хозяйству хлопочет, и деньги зарабатывает, и воспитанием детей занимается... Со стороны может показаться, что делать столько человек не в состоянии. Жертве самой иногда кажется, что еще немного, и она не выдержит, но откуда-то берутся новые силы. Она выглядит старше своих лет, как правило, неопрятна, не занимается собой. Количество обязанностей увеличивается пропорционально росту болезней, в том числе и лишнего веса. Чем больше жертва делает, тем лучше эмоционально она себя чувствует, «убегая» от болезненных эмоций в вечную заботу о других, заботу о том, что еще что-то не сделано или сделано недостаточно хорошо. Делать что-либо для себя она не может, не знает как и зачем. Гнев и злость, возникающие при такой семейной структуре, жертва, покрывающая зависимого, направляет на себя, считая именно себя причиной всех трудностей, возникающих в семье. И, заедавая постоянную злость на нарушенные отношения, жертва как бы накапливает гнев в жировых складках.

Противоположная роль — покровитель-преследователь. Он направляет всю свою агрессию на зависимого. Обвинения во всех смертных грехах сыплются на голову зависимого. Задача — родить в нем чувство вины, которым можно было бы манипулировать. Скандал становится постоянным спутником отношений, и даже если нет повода в настоящий момент, то преследователь обязательно вспомнит какой-нибудь случай из прошлого и

устроит конфликт. Обычно преследователь сталкивается с проблемой ожирения тогда, когда расстается с зависимым. Потеряв объект для отыгрывания своих проекций и гнева, преследователь начинает заполнять едой возникшую пустоту.

Естественно, каждая семья и каждый человек индивидуальны, и все сводить к общим стереотипам нельзя. И тем не менее если в семье есть проблемы, то оба партнера несут за них равную ответственность. Поэтому не стоит удивляться, когда какая-нибудь из наших пациенток начинает сокрушаться, что муж, ушедший от нее к «какой-то стерве», вдруг прекращает пить. Или другой, более оптимистичный пример: когда женщина сбросила 30 лишних килограммов, то ее муж стал значительно реже выпивать без какой-либо помощи извне. Так, рассказывает Лариса из Томска (сама врач высшей категории), если раньше муж, возвращаясь домой, покупал по дороге дежурную бутылку пива, то теперь он приносит баночку ее любимых ананасов. А еще у одной нашей пациентки, снизившей вес на 40 килограммов, муж, к ее радости, перестал почему-то уезжать в длительные командировки.

Естественно, что нередко и в самых благополучных семьях периодически возникают конфликты, так как желания даже близких людей не могут совпадать полностью. Очень важную роль здесь играет умение находить компромисс. Как говорится в мудрой пословице: «Перед свадьбой смотри на партнера в оба глаза, а после свадьбы — сквозь пальцы». Реализуя свои желания, очень важно при этом учитывать желания супруга. Мелкие, казалось бы, несущественные конфликты начинают накапливаться, и чувство дискомфорта, возникающее при этом, «заедаются» за семейным ужином. Причем чаще всего причиной ненужного напряжения является элементарное замалчивание ситуаций.

Одна из наших пациенток столкнулась с проблемой нарушения веса, когда создала постоянные отношения с идеальным, с ее точки зрения, человеком. Непьющий, богатый, красивый... Но вот что она говорит:

«Прихожу домой, а он сидит. Что-то делает по дому, ходит туда-сюда. А меня само его присутствие раздражает. Поем — и вроде бы легче на какое-то время. Чувствую, что внутри что-то копится, и боюсь, что когда-нибудь взорвусь и выгоню его вообще!»

После рекомендации обсудить сложившуюся ситуацию, женщина испуганно предположила: «А вдруг он решит, что я его выгоняю или не люблю». Тем не менее дама пришла к выводу, что в любом случае ситуацию надо менять, и разговор состоялся, как оказалось, очень даже успешно. Совместно обсудив ситуацию, оба пришли к решению о необходимости планировать совместное и раздельное времяпрепровождение.

Еще одна, пожалуй, самая ранимая и индивидуальная сфера супружеских взаимоотношений — это сексуальная дисгармония. Часто секс является индикатором нарушения взаимоотношений в браке. В то же время достаточно семей, где данным отношениям не придают большого значения. Между тем удовлетворение сексуального влечения стоит на одном уровне с удовлетворением пищевой потребности.

Нейрофизиологически центр насыщения и центр сексуального удовольствия очень тесно связаны. Поэтому за аппетитом часто прячется сексуальная неудовлетворенность. И опять же образуется порочный круг — мало сексуальных удовольствий, больше аппетита, больше лишнего веса... И вот уже даже надежда на сексуальные отношения исчезает.

На самом деле не все так просто. Формально (механически) секс может присутствовать, но удовольствие (одно из базовых) данный процесс может не приносить. Сложность возникает чаще всего из-за двух основных причин.

Первая причина — внутренний запрет на удовольствие от секса. Сформированный в детстве запрет на все, что связано с половыми органами, к старшему возрасту естественным образом постепенно снимается. Если этого не происходит, то фиксируются очень ранние оральные установки детского возраста, и сексуальные удоволь-

ствия замещаются пищевыми. В первую очередь страстием к чему-то сладенькому. Часто в таких случаях возникает неотвратимая тяга к шоколаду. Как в известной рекламе: «Катя узнала, что нравится Васе, но ее счастье было бы неполным, если бы не шоколад...» Для детей это нормально (профилактика ранней беременности опять же), но если данная стратегия укрепилась в подсознании, то и в зрелом возрасте дама предпочтет коробочку шоколадных конфет различным «непотребным безобразиям», которые ей предложит супруг. Гораздо спокойнее чувствовать себя фригидной — хлопот меньше.

Нарушение межличностных взаимоотношений, накопившиеся обиды, неулаженные конфликты могут приводить к неосознанному стремлению наказать мужа своей сексуальной холодностью. Ты отказываешь мне во внимании — я тебе в радости видеть мое сексуальное удовлетворение. Всей своей физиологией женщина как бы упрекает мужа в его несостоятельности, а «свято место» заполняется неумным вечерним аппетитом.

На неосознаваемом уровне наиболее часто встречается нарушение ролевого распределения в семье. Когда жена становится для мужа «мамочкой», выполняя все требования своего любимого «сыночка». А с мамочкой, как известно, секс невозможен. В таком случае чаще слышны жалобы, что, мол, супруг сексуально слаб, не хватает «объема» получаемого сексуального внимания.

Еще один «камень преткновения» на пути к стройности — супружеская ревность. Расхожее мнение «ревнует, значит, любит» верно лишь отчасти. Естественно, если сексапильная супруга, сменившая уже трех мужей, строит мужчинам глазки, то ревность ее партнера — вполне здоровая реакция. Беспочвенная же ревность (психиатрические случаи мы не рассматриваем) обычно бывает неосознанным проявлением собственного желания нарушить супружескую верность или ощущением внутренней ущербности, когда любой мужчина воспринимается как потенциальный конкурент, имеющий больше шансов. Часто ревность супруга вынуждает

женщину «носить» лишние килограммы, как бы прикрывая свою сексуальность. Подчеркнем, что с психодинамической точки зрения избыточное отложение жира вокруг живота, ягодиц и бедер — это защита самых сексуальных частей тела. Такая защита является результатом неосознаваемого страха перед сексуальностью или желанием себя наказать отсутствием полноценной сексуальной жизни.

Сбросив 10—30 лишних кило, помолодевшая женщина вынуждена находиться в тяжелой атмосфере подозрительности и несправедливых, обидных упреков. И тут вновь наползают «вредные» килограммы. И вновь тишь да благодать. Вот только эта тишь больше похожа на болото, в котором застаиваются отношения. Естественно, что жизнь с ревнивцем медом никому не покажется. И в то же время ожирение — это не только защита от сексуальности, но и букет тяжелых заболеваний. Слишком дорогая плата за такой «пластырь» ревности, не правда ли?

К поиску ответа на вопрос «Что делать?» мы вернемся в конце главы, а сейчас Алена Андреевна расскажет историю своего брака, и, возможно, вы почерпнете из нее кое-что полезное для себя.

НЕМНОГО СЛЕЗ В БАНКЕ СО СГУЩЕНКОЙ

Вообразите себе странную картину: на чистом обеденном столе стоит банка со сгущенным молоком, перед ней сидит молодая и интересная дама, она зачерпывает ложечкой ароматную приторную массу, а из ее больших глаз катятся горькие слезы и капают прямо на лакомство. В перерывах между всхлипываниями женщина подносит ложечку к дрожащим губам — почти инстинктивно, неосознанно следуя традиции, по которой дают сладость плачущему ребенку, чтобы дитя успокоилось. Внутренне она сейчас ощущает себя именно ребенком — обманутым, брошенным и беззащитным. И от сознания, что сладкое утешение в ее возрасте действу-

ет слишком слабо, лишь пока ощущается его вкус, слезы текут еще сильнее. Тщетно она пытается искусственной сладостью заглушить горечь в своей душе — горечь глубока, как Марианская впадина. И она чувствует себя утопленницей, навеки погребенной в холодных и темных пучинах одиночества.

...Сейчас мне странно вспоминать, что этим слабым, жалким, безмерно несчастным существом когда-то была я. С тех пор прошли годы, но стоит только вспомнить — и я снова ощущаю на языке соленый привкус слез, смешанный с липкой приторностью сгущенки...

Я с досадой отодвинула от себя остатки лакомства, ополоснула холодной водой заплаканное лицо, выпила очередную таблетку транквилизатора и вышла из дома. Я брела по улице в лучах мягкого заката, судорожно вдыхая свежий воздух зрелой осени, и мое отчаяние преследовало меня, как злобная черная птица.

В который раз я предпринимала разумную, но бесполезную попытку утешить себя «по-взрослому», прокручивая в мозгу заезженные фразы типа «Жизнь продолжается» и «Надо взять себя в руки». Депрессия, длившаяся уже месяц, превращала каждое мгновение бытия в невыносимую муку, и если бы мне было по силам «взять себя в руки», то я бы так и поступила. Боль в душе не стихала даже от сознания того, что несчастье, которое происходит со мной, — весьма распространенное житейское явление. Как молитву, я шептала цитату из известного романа Франсуазы Сagan: «Одна, одна. Ну и что, в конце концов? Я — женщина, любившая мужчину. Это так обычно: не из-за чего тут меняться в лице».

Но эти слова оставались только словами и отдавались в душе, подобно эху в мрачном пустом подземелье, не принося никакого облегчения. Не могу понять, как ни стараюсь, как это можно любить себя. Не представляю, что человек может быть счастлив без своей «половинки».

Как странно: мне кажется, что у меня отняли весь мир, хотя я потеряла всего лишь любовь одного-единственного человека. Но в том-то и дело, что единственного. Высокий, стройный, с мужественной внешностью, свободный, непьющий, состоятельный, с чувством юмора и т. д. Просто ходячий образец брачного объявления! А главное — очень любимый. После него остальные мужчины кажутся мне просто сборищем уродов. И я чувствую себя так, словно из моих рук вырвалась прирученная синяя птица, словно я выпала у Христа из-за пазухи, словно рухнула каменная стена, за которой я жила так безбедно и счастливо. В моем сознании сплетаются в клубок, точно змеи, бесконечная тоска по любимому, уязвленное самолюбие, обида, чувство неполноценности... И бесконечный страх перед будущим.

Но тут меня отвлекают от мрачных размышлений вежливые приставания одного из «этих уродов»: «Девушка, почему гуляете одна?» Грубо бросив ему: «Потому что рылом не вышла!» — я было обращаюсь в бегство и вдруг начинаю рыдать прямо посреди улицы. Я ужасаюсь тому, насколько меня раздражают другие мужчины, — и одиночество кажется мне фатальным. Однако «урод» догоняет меня и, пытаясь утешить, приглашает в бистро неподалеку — «развлекись, поболтать, попить пивка». Мне приходит в голову, что остается применить только последнее средство утешения, соответствующее зрелому возрасту, — алкоголь — и я соглашаюсь.

Выпив первую бутылку пива, я замечаю, что утешения моего мимолетного знакомого действуют мне на нервы меньше. Выпив вторую, я чувствую, как боль в душе заметно стихает, но отдаю себе отчет, что это кратковременное явление. И после третьей я думаю, что если «урод» окажется маньяком-убийцей, то это даже к лучшему — боль стихнет навсегда.

И вдруг, невольно окидывая отчаянным взглядом соседние столики, я вижу ЕГО. С изумлением я заме-

чаю, что прямо у меня под носом сидит почти что Ди Каприо, правда, немного поношенный жизнью и изрядно навеселе, но все еще восхитительно молодой и красивый. Он настолько был похож на образ «спасителя», что поначалу я решила, что у меня начались «смысловые галлюцинации». Однако «галлюцинация» тоже устремила на меня взгляд, а вскоре оказалась за моим столиком, благо «урод» отлучился к стойке бара. Первые слова «Ди Каприо», обращенные ко мне: «Вы такая ювелирная!» — были произнесены с неподдельным восхищением. Действительно, замечу, что в самоутешение сладостями, с которого начался рассказ, я еще не втянулась и весила всего 50 килограммов. Короткая, узкая юбка и облегающий свитер подчеркивали мою стройность, за которую я тут же мысленно возблагодарила небеса.

Дальше следует полный провал памяти — и от гремучей смеси излишне выпитого с транквилизаторами, и от морального потрясения...

...Открыв утром глаза, я тут же услышала чье-то бодрое: «Привет!» С изумлением я обнаружила, что «Ди Каприо» из ночной «галлюцинации» не исчез при свете дня. Более того, он вообще не собирался исчезать из моей жизни. Остается только добавить, что через три дня мы подали заявление в загс. Транквилизаторы были отправлены «в архив» домашней аптечки. Я была спасена.

Конечно, подобная спешка при заключении брака с практически незнакомым человеком представляется, по меньшей мере, странной. Мне было не до того, чтобы задаваться этим вопросом. Я нежилась в нежданно нагрянувшей любви с первого взгляда, как пескарь в теплом мелководье. Как приятно каждое утро просыпаться в объятиях любимого человека, каждый вечер слышать нежное «люблю навсегда»... При этом меня нисколько не смущало, что дальше слов дело не шло. Ведь «милый был рядом»? Рядом. «Ну а больше ничего не надо».

Первые недели я смотрела сквозь пальцы на то, что «милый» со дня нашего знакомства не был трезв практически ни одного вечера. Ведь надо же мужику расслабиться после рабочего дня! Но вскоре «мужик» стал «расслабляться» уже с утра до вечера. Видимо, почувствовав себя супругом, он решил, что в лице жены нашел законный источник средств к существованию. По его словам, дело обстояло так, что он не сегодня-завтра найдет хорошую работу, а потом я заживу припеваючи на его «приваловские миллионы». Однако ежедневное лежание перед телевизором в компании с бутылкой и сигаретой очень мало напоминало «активный поиск».

И по окончании «медового месяца» я стала ощущать смутное недовольство. Когда я решила тактично проявить, то супруг незамедлительно выдвинул ультиматум: или я «понимаю человека и принимаю таким, каков он есть», или — «развод и девичья фамилия». Я гордо выбрала второе...

Анализируя свое чувство к «Ди Каприо», я вспомнила вычитанную в каком-то психологическом бестселлере теорию, по которой любовь расценивается как невроз, в свою очередь являющийся бегством от предыдущего невроза. Мне даже дословно припомнилась цитата: «Сила любви прямо пропорциональна силе породившего ее невроза».

Да, любовь была сильна, но не была слепа. Испытывая определенный душевный комфорт от наличия «милого рядом», я в то же время испытывала смутный дискомфорт от сознания, что моя жизнь уходит резко в сторону от правильного русла. Я не знаю, но догадываюсь, куда бы завела меня кривая, если бы не одно обстоятельство.

За эти дни я узнала о себе кое-что интересное и полезное. Самым важным открытием для меня стала степень приоритета стройной фигуры в иерархии моих жизненных ценностей. Я даже сочла было это какой-то

очередной психической патологией, посетившей меня. Но успокоилась, прочитав в одной умной статье, что «заморочки» на своей фигуре вообще свойственны женщинам, мол, такова особенность женской психологии.

Прежде всего я возобновила привычку измерять свой вес по утрам (встретив «Ди Каприо», я ее забросила, как и многое другое). Оказалось, что за два месяца я прибавила 6 килограммов.

Потом я задумалась над тем фактом, что я не прибавляла в весе в период тесных взаимоотношений с предыдущим другом. А ведь и в его компании я отнюдь не голодала — он был человеком состоятельным и работающим и денег на лакомства не жалел. Возможно, все дело и было именно в душевном состоянии? Но тогда это было лишь смутным проблеском догадки, которую мне еще предстояло подтвердить опытом.

И еще я сделала одно открытие, чудесным образом развеявшее чувство собственного бессилия и страх перед одиночеством. Если раньше я считала, что не смогу идти по жизни без опоры на «сильное мужское плечо», то события последних месяцев показали, что дело обстоит с точностью до наоборот. Я, прежде нуждавшаяся в мужчине, словно калека в костыле, оказывается, могла благополучно содержать не только себя, но и здорового двухметрового детину, который круглосуточно был, что называется, «сыт, пьян и нос в табак». И это сознание уверенности в своих силах наполняло меня гордостью и спокойствием.

Теперь одиночество меня уже не так тяготило, ведь у меня появилась цель — вернуться в стройное тело. Скажу честно, что мне это удавалось с трудом, а если еще честнее, то почти не удавалось. И тем не менее килограммы уходили.

Расставшись с «Ди Каприо», я дала себе обет избегать страданий по поводу одиночества. В конце концов, оказалось, что одиночество бывает намного приятней и полезней иного общения. В известном изречении

Хайяма: «Ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало», — определено есть мудрость. А для того чтобы «не маяться дурью», я решила заняться собой.

Раньше я считала, что у меня нет средств на свое ублажение. Сейчас они нашлись легко: я решила целенаправленно потратить на себя ту часть бюджета, которая ранее отводилась на «прокорм и пропой» моего красавца. Лишний вес таял, как вешний снег.

Однако когда с полнотой было покончено, у меня как будто потерялась цель. Ну, похудела, похорошела, а зачем? Ведь я одна! Я вновь стала тяготиться одиночеством. Видимо, я еще не привыкла к новому образу жизни. Нет, я уже не испытывала прежних надрывных страданий, и всё же мне было печально: «Ведь все вокруг гуляют, что же я одна грущу?» Я перестала радоваться тому, что у меня есть, и стала печалиться о том, чего нет.

Думается, что эта история могла бы окончиться печально. У меня бы развилось ожирение или пивной алкоголизм или то и другое вместе взятое плюс куча болячек и вконец расстроенная психика. Однако вскоре передо мной предстал живой упрек моему поведению. Он воплотился в образе безнадежно запущенной «алкогольной семьи», вдруг поселившейся по соседству со мной.

Эта парочка была не лишена «черного» колорита: он — бывший «зэк», она — бывшая торговка поддельным спиртом, а ныне они — «жертвы обстоятельств». Он пил тяжелыми запоями, она тоже часто выпивала, но пока практически без запоев. Их семейная жизнь сводилась к буйным дракам и громогласным воплям, полным запредельной матерщины и отвратительной похабщины, повторяющимся помногу раз на дню. «Шум и ярость», достойные пера Фолкнера, были для них нормой существования.

Они имели столь зычные голоса, что ссоры были отчетливо слышны мне сквозь тонкую стенку. И однажды

я с удивлением услышала ее фразу, пронесенную сквозь пьяные всхлипывания: «Я же была тоненькая, как тростиночка! Я же ходила в во-от такой коротенькой юбочке! Ты знаешь, какое прозвище у меня было? Кипарис! А потом встретила тебя, козла поганого, и...» Я долго думала, что же мешает этой еще довольно молодой женщине бросить «козла» и попытаться вновь стать «кипарисом». И наконец поняла: она привыкла, она уже 10 лет живет так, и по-иному уже не может, ее психика разрушена настолько, что ей уже не помочь.

Когда она орала своему «Квазиморде»: «Это ты, гнида, мою жизнь испохабил!», я думала: «А ты, милая, позволила ее испохабить!» — и переключалась на мысли о своем: а я разве не на ту же дорожку ступила? Разве я, приближаясь к соседке по форме, не приближусь к ней по внутреннему содержанию? И эти соображения начали действовать на меня подобно сильному противоядию от зависимости. До меня наконец в полной мере дошла глубокая мудрость пословицы: «Выйти замуж — не напасть, как бы замужем не пропасть!» А я-то раньше по неопытности считала, что это изречение придумали завистливые старые девы в жалкой попытке самоутверждения...

Анализируя периоды колебаний массы тела за время замужества, я сделала окончательный вывод: чем более разумный и здоровый образ жизни я веду, тем благодарней откликается организм, тем стройней и привлекательней становится тело. По-моему, избыточный вес в отношении психологического неблагополучия то же самое, что температура в отношении воспаления: оба эти показателя увеличиваются, когда организм нуждается в помощи и внимании. И я сказала искреннее спасибо избыточному весу. Если бы его не было, я бы пропала.

Получив в день зарплаты приличную сумму, я потратила деньги на самую умопомрачительную юбку, самую сногшибательную кофточку, самое потрясающее

белье, самые модные туфли и элитный крем. Я делала эти покупки с такой радостью, словно старалась угодить самому дорогому и любимому человеку. Мне так понравилось заботиться о себе, что я стала ходить на массаж, заниматься на тренажере и выполнять оздоровительную гимнастику. Я делаю все это с большим удовольствием и физически наслаждаюсь пользой. Пусть это стоит денег. Но ведь раньше я тратила не меньше на пиво и лакомства, которые приносили вред здоровью и внешности. Я буквально холю и лелею себя, как нежная мать любимое дитя. Это так приятно! Вот, собственно, я и «стала родителем самому себе».

Результаты новой жизни не замедлили сказаться. Знакомые ахают, встречая меня, поражаются моим преображением: «Какая ты стала стройная! Как посвежела! И морщинки разгладились! Такая кожа, что просто удивительно! Какая ты всегда нарядная, подтянутая!» Вот уже полгода мой вес устойчиво равняется 52 килограммам, и если это равновесие начнет нарушаться, я сразу задумаюсь: что в моей жизни не так.

Недавно случайно встретила в городе «Ди Каприо». Хотя нет, теперь он больше напоминал соседского «Квазиморду», только помоложе. Алкоголю в конце концов удалось сыграть с его внешностью злую шутку. «Алена, ты, что ли?» — удивленно воскликнул он. «Алена, а может...» — начал было он. «Нет, — возразила я. — Я от тебя уже совсем отвыкла». — «Ну, тогда извини». — И нетвердой походкой он побрел дальше.

...Если судьба пошлет мне счастливую любовь и настоящую семью, я буду ей очень благодарна. Все женщины мечтают об этом, и я не исключение. Но мне никак не хочется торопить жизнь теперь, когда на смену неполноценности пришла самодостаточность. Самый увлекательный роман на свете — это роман с самим собой. «Сквозь столько бед и потерь пройдя, какое счастье — любить СЕБЯ! Просто — любить СЕБЯ!»

ПЕРЕЖИВАТЬ, А НЕ ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ

Алена нашла силы понять, что нашла не любовь, а уход от болезненных чувств. У нее хватило мужества преодолеть боль одиночества и чувство собственного бессилия по отношению к чужой зависимости. В этом ей помогло умение отвечать за себя, за свои чувства, а не обвинять весь мир в своих бедах. Что касается рекомендаций, то каждая семья настолько индивидуальна, что универсального средства решения семейных проблем не существует и решать эти вопросы лучше в индивидуальном порядке на приеме у психолога. Здесь мы предлагаем общие рекомендации, способствующие гармонизации семейных отношений.

Трудные эмоции

Для того чтобы победить лишний вес, необходимо научиться переживать (а не пережевывать) определенные трудные эмоциональные состояния:

- грусть;
- разочарование;
- покинутость;
- скуку;
- неуверенность;
- негодование;
- отверженность;
- напряженность;
- разбитость;
- отвращение;
- тоску;
- жалость к себе.

Важно переживать, а не пережевывать трудные, тяжелые чувства и эмоции.

Очень важно разрешить этим чувствам быть, если уж они появились. Самое главное — понять ситуацию, вызвавшую эти трудные эмоции, и, проанализировав

причину появления трудностей, изменить ситуацию. Надо высказать другому человеку свои желания и мнение о том, как изменить сложившуюся ситуацию, чтобы это устроило обоих. И тогда на смену одному полюсу эмоционального маятника придет другой:

- радость;
- очарование;
- сострадание;
- увлеченность;
- уверенность;
- восхищение;
- привязанность;
- комфорт;
- полнота сил;
- страсть;
- восторг;
- любовь.

Возьмите бумагу и для каждого эмоционального состояния придумайте или вспомните какую-либо жизненную ситуацию.

А поможет вам в этом одна старинная восточная притча.

Однажды пророк Магомед с одним из своих спутников пришел в город, чтобы учить людей. Вскоре к нему обратился один из сторонников его учения: «Господин! В этом городе глупость не переводится. Жители здесь глупы, как ослы, ничему не хотят учиться. Тебе не удастся наставить на путь истины ни одного из этих бесчувственных людей». Пророк ответил благосклонно: «Ты прав!» Вскоре другой член общины с сияющим от радости лицом подошел к пророку: «Господин! Ты в благословенном городе. Люди жаждут услышать праведное учение и открыть сердца твоему слову!» Магомед благосклонно улыбнулся и опять сказал: «Ты прав!» — «О Господин! — обратился тогда к Магомеду его спутник, — одному ты говоришь, что он прав. Другому, который утверждает обратное, ты тоже говоришь, что он прав. Не может же черное быть белым!» Магомед ответил: «Каждый видит мир таким, каким он хочет его

видеть. Зачем мне и м обоим возражать? Один видит зло, другой — добро. Мог бы ты утверждать, что один из них сказал неправду, ведь люди здесь, как и везде, одновременно и злые, и добрые. Ни один из них не сказал мне ничего ложного, а всего лишь неполную правду».

Созависимая семья

Мы не будем рассуждать о том, что за сложности, проблемы и комплексы двигали зависимостью «Ди Каприо». На эту тему написано много книг по наркологии. Но его образ важен для нашего повествования постольку, поскольку позволяет пронаблюдать, как в общении с таким человеком четко формируется роль созависимого — так называемого покровителя.

В отношении подобных ситуаций мы рекомендуем придерживаться следующих правил:

1. «Я не могу изменить другого человека». Под «другим» подразумевается любой человек независимо от близости отношений с ним.
2. «Я могу изменить самого себя». Ключевое слово здесь — «могу».
3. «Меняясь сам, я создаю условия для других меняться по отношению ко мне. Только изменившись, я могу ожидать каких-либо изменений со стороны окружающих».

Твердо отвергните роль покровителя, предложив супругу четкое разграничение семейных функций. Например: «Я стираю и готовлю. Ты забираешь ребенка из детского сада и выносишь мусор. Деньги зарабатываем вместе». Составьте подобный договор и каждый обязуйтесь неукоснительно выполнять свою часть семейных обязанностей. Вы увидите, что вам обоим станет намного легче: вы избавитесь от роли покровителя, предоставив супругу возможность избавиться от роли зависимого.

Не поддавайтесь искушению взять на себя функции супруга, если он ими пренебрегает. Ваша опека только усилит его положение зависимого, и в итоге вы снова вернетесь к тому, что все, что касается труда, будет ва-

шей обязанностью, а то, что касается отдыха, — «обязанностью» супруга. Пусть лучше мусорное ведро, которое он игнорирует, стоит переполненным неделю. Сложнее, если так же безответственно он относится к задаче забирать ребенка из сада. В таком случае есть смысл задуматься: нужен ли вам такой спутник жизни? И конечно, откровенно выразить супругу свои мысли и чувства, давая ему последний шанс.

Вот что считает по этому поводу Американское психоаналитическое общество:

Вы имеете право...

1. Иногда ставить себя на первое место.
2. Просить о помощи и эмоциональной поддержке.
3. Протестовать против несправедливого обращения или критики.
4. Иметь свои собственные мнения и убеждения.
5. Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь.
6. Предоставлять людям самим решать их собственные проблемы.
7. Говорить: «Нет, спасибо...», «Извините, нет...»
8. Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным взглядам.
9. Побывать одному/одной, даже если другим хочется вашего общества.
10. На свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие.
11. Менять свои решения или избирать другой способ действия.
12. Добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.
13. Платить цену за последствия реализации своих прав.

Вы никогда не обязаны...

1. Быть безупречным/безупречной на 100%.
2. Следовать за толпой.
3. Любить людей, приносящих вам вред.
4. Делать приятное неприятным людям.
5. Извиняться за то, что вы были самым/самой собой.

6. Выбиваться из сил ради других.
7. Чувствовать себя виноватым/виноватой за свои желания.
8. Мириться с неприятной ситуацией.
9. Жертвовать своим внутренним миром ради кого/чего бы то ни было.
10. Сохранять отношения, ставшие оскорбительными.
11. Делать больше, чем вам позволяет время.
12. Делать что-то, что вы на самом деле не сможете сделать.
13. Выполнять неразумные требования.
14. Отдавать что-то, что вам на самом деле не хочется отдавать.
15. Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения.
16. Отказываться от своего «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Выполнение этих правил поможет вам расстаться с неблагодарной ролью покровителя и строить семейные отношения, основанные на взаимопонимании, искренности и равном разделении ответственности.

Семейные конфликты

Очень важно грамотно строить конфликтный диалог. Мнение о том, что любимый сам должен догадаться, чего вы хотите в данную минуту, является самым частым заблуждением (даже если он экстрасенс высшей категории). А вот объяснить, что вас не устраивает или чего вы хотите, можно по-разному. Можно сказать: «Ты, ошибка природы, опять ты не туда свои грязные ботинки поставил!» А можно сказать: «Дорогой! Ты самый лучший человек во Вселенной! Почему же тогда ты не убираешь свои грязные ботинки, предварительно их не помыв?! Меня не устраивает этот поступок. И если это будет продолжаться, то я...» А дальше вы предлагаете делать то, что уже не устраивает вашего дорогого: часами болтать с подругой, ездить в магазин на такси, смотреть свой любимый сериал вместо футбола и т. д.

Принципиальная разница в том, что в первом случае личность человека оценивается как дефектная. Во втором случае оценивается поступок, а сам человек остается априорно положительным.

Часто конфликтная ситуация является все той же проекцией внутреннего диалога. Когда один человек постоянно бичует себя, изъедает внутренней самокритикой, то точно так же он разговаривает во время конфликта с другим человеком. Поэтому очень важно прежде всего поменять собственное отношение к себе. Тогда и вокруг конфликтных ситуаций, возможно, станет меньше.

Сексуальные проблемы

Для сохранения стройности важно относиться к сексу как к неотъемлемой части качественных супружеских отношений. Постарайтесь не замалчивать, а проговаривать конфликтные ситуации, дабы не лишать супруга секса в наказание за «провинности». Находите в сексе источник подлинного удовольствия взамен перееданию.

Однажды за консультацией обратился гражданин, озабоченный происходящими с его стройнеющей женой изменениями. Раньше, по его словам, жена приходила вечером домой, наедалась как следует, падала на диван и с криками: «Вася, уйди, мне завтра рано вставать, я устала!» — крепко засыпала. Теперь же после работы, в меру и вкусно покушав, она прикладывалась на диван, но только уже со своим супругом Васей, чему он был несказанно рад. Когда психолог поинтересовался, что же его смущает, он спросил: «Доктор! Это ей для снижения веса или это у нее от души?»

Глава 3 «ОДИН МОЙ ДРУГ — ОН СТОИЛ ДВУХ, ОН ЕЛ ЗА ДВОИХ...»

Встречаются две подруги:

— О, как классно ты выглядишь! Как тебе это удается?

— Это все благодаря «Гербалайфу».

— А как ты его принимаешь?

— Я еще с ума не сошла. Я его не принимаю. Я его продаю.

Одна из самых заметных особенностей, присущая людям, избавившимся от лишнего веса, состоит в том, что такой человек меняет часть круга своего общения. Близкие друзья, конечно же, остаются, но одни знакомые почему-то куда-то исчезают, зато появляются другие... В этой главе мы разберемся, почему это происходит. И ответим на возможно появившийся у читателя вопрос: «Как сохранить дружеские отношения и при этом обрести долгосрочную стройность?»

Хитрый Жир, будучи некой привычной театральной маской, подталкивает играть одни и те же стереотипные роли в жизненном сценарии. Сохранение стройности в этом случае обеспечивает умение отказаться от

своей прежней роли и сформировать более естественные и искренние отношения с близкими. В фотоальбоме на нашем сайте www.harbor.ru/bormental собрано множество фотографий пациентов до и после снижения веса. На некоторых фотографиях заметна необычная метаморфоза: до снижения веса женщина перед объективом улыбается и имеет счастливый вид, а после обретения стройности ее лицо становится более задумчивым и серьезным. Первая мысль, которая возникает при взгляде на эти фото: «Неужели их жизнь стала такой прекрасной?» Но сами хозяйки этих фото удивительно схожи в своем ответе: «Исчезла необходимость изображать из себя счастливого человека, поскольку счастья стало больше внутри», «Стала стройной, я стала более естественна», «Моя стройность дала мне уверенность в себе», «Я стала самой собой».

Ситуация становится понятной, если провести аналогию с зависимостью от алкоголя. Как говорится, объективная реальность — это иллюзия, вызванная отсутствием алкоголя в крови. Реальный мир наполнен трудностями. И есть два пути — решать проблемы и получать истинную радость или «спрятаться» в разрушительную зависимость, радуясь искусственному кайфу. Общение с окружающими в нашем случае является важным критерием качественного образа жизни в стройном теле.

Сохранение стройности напрямую зависит от взаимоотношений с окружающими людьми, от способности по-новому общаться на фоне новой фигуры и новых пищевых привычек.

УЛОВКИ ХИТРОГО ЖИРА

В психологии существует термин: «вторичная», или малоосознаваемая, выгода определенной формы поведения, своей привычной роли. В отношении переживания найти такие выгоды (скорее всего, их несколько) — это во многом гарантировать «долгосрочную» стройность.

Применительно к теме этой главы «вторичную» выгоду можно охарактеризовать коротко: избыточный вес помогает общению и улучшает коммуникацию между людьми. Прочитав последнее предложение, Хитрый Жир должен возмутиться и сказать: «Это все не так, от меня одни беды... А тут о какой-то пользе говорят». Его несогласие с собственной пользой — не больше чем очередная хитрая уловка. Внимательно прочитайте наиболее распространенные формы «вторичной» выгоды от лишнего веса, о которых говорят наши пациенты. Помните, что осознание большинства из этих «плюсов» приходит далеко не сразу:

- избыточный вес помогает забыть о себе и быть полезным для значимых людей;
- избыточный вес помогает казаться добрым и хорошим;
- избыточный вес помогает быть более напористым и более агрессивным;
- избыточный вес помогает играть роль «жертвы» и вызывать сочувствие;
- избыточный вес помогает привлечь внимание окружающих;
- избыточный вес помогает реализовать потребность в любви и заботе;
- избыточный вес способствует более легкому взаимопониманию с друзьями;
- избыточный вес служит оправданием жизненных неудач;
- избыточный вес является средством самонаказания;
- избыточный вес способствует снижению ответственности за себя и свою жизнь;
- избыточный вес защищает человека от нежелательных мыслей, чувств и эмоций.

Вот далеко не самый полный перечень пользы от лишнего веса при общении с друзьями, подругами и просто знакомыми. Давайте разберем эти вопросы более досконально, ведь актуальность затронутой темы подчеркивает тот факт, что дружеские узы являются подчас значимее родственных. Чего только стоит крылатая фраза: «Не каждый брат — друг, но каждый друг — брат».

Полный значит добрый

У нас на Руси принято ради друга «снимать с себя последнюю рубаху», «протягивать руку помощи» и «подставлять дружеское плечо». Таков уж российский менталитет. Делиться бедами, искать сочувствие у ближних своих — это у нас в порядке вещей. Но в «вещах» должна быть мера. Недаром у американцев специально для таких случаев существует поговорка: «Не грузи меня своими проблемами, а лучше запиши телефон моего психотерапевта!»

Славящийся цветистостью слога и мудростью Восток в этой ситуации поддерживает прагматичный Запад, правда выражаясь более образно: «Не ссаживай мне на плечи своих обезьян!»

Речь идет вот о чем. С позиций физиологии избыточный вес — это накопление в организме энергии, то есть процесс, когда энергии с пищей поступает больше, чем расходуется. Этой формулировке аккомпанирует и психодинамическая точка зрения: в процессе общения полные люди получают больше «информационной нагрузки» от окружающих, чем отдают. Иными словами, выслушивая чужие жалобы и принимая живое участие в чужих проблемах, о своих они умалчивают. Происходит это из-за страха уязвимости, боязни быть непонятым и «выставленным на посмешище». В народе таких людей зачастую называют «жилетками, в которые плачутся». И что остается делать той самой «жилетке», которой вдобавок к собственным «обезьянам на плечах» появилось стадо чужих? Самый легкий способ — начать их кормить, увеличив калорийность суточного рациона. Что самое интересное: у «жилеток» не только увеличивается вес, но возникает напряжение в мышцах плеч и спины, а в дальнейшем развивается остеохондроз. Чужие проблемы давят на плечи не только в переносном, но и в прямом смысле слова. Поэтому, избавившись от «чужих обезьян», то есть от груза лишних проблем, вам будет гораздо легче не только сохранить стройность, но и обезопасить себя от боли в спине.

Мы уже неоднократно говорили, что человек, желающий для всех (кроме себя) быть полезным и берущий на себя чужую ответственность, рискует попасть на крючок зависимости. «Тело — это дом для нашей души», — гласит восточная мудрость. Нежелание заботиться о собственном жилище у полных людей соседствует с назойливой потребностью быть полезным для всех: они помогают друзьям с капитальным ремонтом квартиры, а для наведения элементарного порядка в собственном доме не имеют времени. В народе про таких людей говорят: «Готов отдать последнее». Готов-то готов... Но себя они ставят на место, следующее за последним.

Вышесказанное не означает, что не надо помогать людям. Помогать надо, и это тоже приносит удовольствие. Но не всем и не всегда. При более глубоком психологическом анализе часто оказывается, что причиной невозможности отказать в помощи у такого человека оказывается уже знакомый нам страх одиночества, боязнь, что при отказе люди обидятся и навсегда расстанутся с ним.

Скафандр для эмоций

Избыточный вес нередко выполняет защитную роль «буфера» при общении. Жир словно поглощает эмоциональный накал, позволяя человеку иметь «выдержку, как у космонавта», и сохранять спокойствие в любой ситуации. Про таких людей еще говорят: «Ну, ничем не прошибешь...» В душе у такого «толстокожего» человека может бушевать буря чувств и эмоций, а вот внешне он остается невозмутимым, сдержанным, добрым. Недаром один из синонимов слова «толстеть» является «добреть».

Дело в том, что в состоянии сильного эмоционального возбуждения человеческие реакции развиваются по одному из двух направлений — «бей» или «беги». Это доказал еще родоначальник учения о стрессе Ганс Селье. Реакция «бей» — агрессивная, более свойственная мужчинам. Реакция «беги» (это уход от конфликта,

соглашательство, примирение) — более характерна для женщин. Ведь социальная роль женщины подразумевает терпение, мягкое и доброе поведение. Такая дама зачастую выступает посредником в ссорах, не принимая однозначно чью-либо сторону, не подливая масла в огонь, а всем сочувствуя и всех поддерживая. Это очень ценные подруги, поскольку им можно долго жаловаться на всех и вся, они очень уступчивые, их легко уговорить выполнить какую-нибудь просьбу.

Друзья и знакомые осознанно и неосознанно будут сопротивляться изменениям в характере такой дамы после снижения ею веса. Желая продолжить эксплуатацию ее «человеколюбия», они могут бросать ей в лицо обидные фразы типа: «Ты стала какой-то злой и стервозной, не надо тебе больше худеть!» Поэтому жить в стройном теле приходится вопреки сопротивлению многих подруг, которым выгодна была ваша прежняя роль «полного человека» — невообразимо доброго и безотказного. Жизнь показала, что успешно сохраняющие стройность дамы при общении с друзьями начинают чаще употреблять слово «нет». Возможно, это покажется вам странным, но чаще говоря «нет» другим, вы в то же время говорите «да» своему стройному телу. Произнося чуть чаще слово «нет», человек развивает доверие своему собственному мнению, а это хороший способ научиться контролировать аппетит, повысив самооценку, противопоставив ее чувствам собственной неполноценности и жалости к себе. Правды ради следует признать, что раньше вы уже говорили это самое «нет». Но говорили безмолвно, с помощью жировой прослойки. Все, что нужно теперь, — это позволить себе говорить «нет» вслух.

Лучшая защита — нападение

Другая, меньшая часть наших пациенток, сбросивших вес, говорит, что до его снижения их поведение было более агрессивным и напористым. Суровое отношение к окружающим было следствием неспособности устанавливать взаимоотношения с другими людьми

опасением испытать разочарование после привязанности к какому-то человеку. Конечно, это тоже вариант психологической защиты. А избыточный вес был следствием занятия крайних позиций на шкале «агрессивность — пассивность». Большинство женщин, ставших стройными, отмечают в своем состоянии переход к «золотой середине» и уход от крайних степеней — агрессивности и пассивности. Одним словом, они стали мастерски управлять тем самым эмоциональным маятником, о котором мы говорили.

Пищевая экзекуция

С психодинамической точки зрения, лишний вес служит сигналом потребности в любви, заботе, признании и поддержке со стороны друзей. В этом контексте внешний вид является наглядным свидетельством страданий, которые переносит хозяйка лишних килограммов: «Вот, посмотрите, до чего меня такая жизнь довела: одышка, тяжелая походка. Моя жизнь — сплошные несчастья». С языка подсознания эти слова переводятся следующим образом: «Позаботьтесь обо мне, я нуждаюсь в вашем внимании, раз уж я сама о себе не могу позаботиться». Чувствуя жалость к себе, человек испытывает недовольство собой, вину и невольно стремится себя наказать. Напомним, что так ведет себя маленький ребенок, усвоивший от мамы уроки дурного отношения к себе, желающий тем не менее быть хорошей девочкой и послушно, вслед за мамой, наказывающий себя.

В наших научных исследованиях было убедительно доказано, что люди, страдающие избыточным весом, имеют повышенный уровень аутоагрессии (то есть агрессии, направленной на самого себя). Формируется так называемая «мертвая петля»: желание себя наказать — аппетит — увеличение массы тела — желание себя наказать. Отличительной чертой таких людей является высокий уровень самоуничижения и периодически возникающий внутренний самообвинительный диалог: «Ни стыда у меня, ни совести нет, опять я объелась, дура

толстая, давала же себе слово, но нарушила...» Лиз Бурбо в своей книге «Пять травм, которые мешают быть самим собой» называет подобный тип людей мазохистами и пишет: «Поскольку мазохист стремится доказать свою солидность, надежность и не хочет, чтобы его контролировали, он становится очень исполнительным и взваливает на себя массу работы». Понятно, что справиться с тяжким грузом можно, только имея большое тело, и чем больше «груз на плечах» тем больше масса тела у такого человека. Здесь уместна аналогия со штангистами-тяжеловесами, большая масса тела которых позволяет поднять больший вес.

«Для меня переедание было причиной и следствием самонаказания, — говорит Марина. — Имея 23 лишних килограмма, я часто злилась на себя не только за свою слабую силу воли, но и по каждому мелкому поводу. Почему я поступила не так, как хотела, почему я промолчала, почему я не высказала свою точку зрения — подобные мысли были со мной практически ежедневно. Став стройной, я перестала часто себя корить, стала честно высказывать свою точку зрения, и, что удивительно, мои отношения с близкими стали более открытыми».

«До того, как я обратила на себя внимание и сбросила лишний вес, я хотела быть всем необходимой, — вспоминает Наталья. — Под коммуникабельностью я понимала самопожертвование ради друзей. Оглядываясь назад, могу сказать, что порой мои поступки, когда я жертвовала собой во имя чужих интересов, оказывались показушными и напрасными. Став стройной, я осознала, что истинное благо для ближнего основано не на жертве, а на умении проникнуться его желанием».

«До снижения веса я занимала соглашательскую позицию по поводу и без, — рассказывает Жанна. — Однако порой накопившаяся внутри злость выходила из-под контроля, и я чувствовала себя виноватой. Облегчение в этой ситуации мне доставляла только еда. Поэтому любой эмоциональный выплеск всегда сопровождался перееданием. Долгосрочную стройность мне обеспечило умение вовремя „выпустить пар“».

Мы отнюдь не призываем бросаться в другую крайность и становиться капризными, бессердечными, черствыми и надменными. Поймите нас правильно: именно умение высказать свою точку зрения, свои истинные чувства позволит вам получить более искренние, душевные отношения с близкими людьми. Когда вы поверите, что вокруг не космический вакуум, а прекрасная земная атмосфера, надобность в защищающем скафандре отпадет сама собой. В доверии к другим людям проявляется один из самых замечательных моментов доверия к миру. Прислушайтесь к себе: есть ли в вашей жизни привычка доверять свои чувства и желания другим людям?

Вспоминается случай с одной нашей пациенткой. Тридцать два лишних килограмма были набраны в течение полутора лет. По ее словам, избыток веса принес одни неудобства и несчастья, а осознание пользы пришло далеко не сразу. В процессе психотерапии выяснилось, что набор веса начался сразу же после перехода на новую, высокооплачиваемую работу. Работа шла до поздней ночи и приходилось возвращаться домой темными дворами. «А с лишним весом никто к тебе не пристанет. Я твоя лучшая защита», — сказал ей Хитрый Жир и надолго поселился в теле.

Сохранение стройности обеспечит умение найти и по-другому реализовать «вторичную» выгоду от избыточного веса.

Оправдание жизненных неудач

«Не получаются у меня хорошие отношения с противоположным полом. Это все мой вес виноват. И на хорошую работу кто такую возьмет?» — думает одна дама. Стройнеет, а проблемы остаются. И она снова ищет ответ на вопрос: а кто теперь виноват в моих жизненных неудачах? Естественно, даже мысли не допуская о собственной ответственности! В дружеской компании такой человек не чувствует себя комфортно из-за множества ограничивающих убеждений, большинство которых сам

и придумал. Успешно сохраняющие стройность люди в этом случае разрешают себе быть несовершенными. Простые знают свои слабые стороны и учатся преодолевать недостатки самостоятельно. Не обвиняя никого, даже себя.

Следование принятым традициям

Наконец, нельзя не сказать еще об одном «подводном камне» на пути к сохранению стройности. В России весьма распространена традиция проводить время в дружеской компании за обильными пиршествами и возлияниями. Иногда дело доходит до курьеза. В маленьком городке нефтяников Стрежевом, что находится в Западной Сибири, мы столкнулись с любопытной ситуацией: многие успешно сохраняющие стройность пациентки после новогодних праздников вдруг дружки набирали по несколько лишних килограммов. Оказалось, что в этом городке, где большинство жителей друг друга знают, новогодние праздники отмечают весьма любопытно: «салятся за стол» 25 декабря, а «встают из-за него где-то 15 января. В общем, пиршество продолжается до тех пор, пока все в городке друг друга не поздравят, сообщив выпив и закусив.

Зависимые состояния часто играют роль некоего «козла тыла» для общения, что особенно ярко можно проследить на примере выпивки: «единомышленники» завязывают отношения благодаря общей зависимости, которая в дальнейшем способствует «сплочению дружбы», порой являясь едва ли не единственным стержнем, на котором держатся взаимоотношения. По этому поводу грех не вспомнить шутку: «Алкоголь расширяет не только сосуды, но и связи». Между тем мерилом настоящей дружбы является не совместная преданность общему пороку, а совместное избавление от него. Недаром люди, решающие вырваться из плена зависимости, ищут психологическую поддержку в новом кругу общения (пример тому — общества анонимных алкоголиков, анонимных любителей поест и т. д.).

Как только одна из женщин в своем привычном окружении начинает заботиться о фигуре, то тут же становится

ся мишенью для завистливых взглядов и упреков. «Видно, она меня не уважает. Я тут два дня готовила, готовила, а она ничего не ест!» — подумает радушная хозяйка, глядя на подругу, весь вечер гоняющую горошину по дну тарелки. А скажет, скорее всего, следующее: «Что-то ты, милая моя, выглядишь плохо. Осунулась, круги под глазами. Ох, не доведет тебя до добра это похудение».

Перефразируя известную поговорку, можно сказать: «Друзья познаются в похудении».

В кругу друзей, где связующим звеном является только обильная еда и все, что ей сопутствует, очень сложно сохранить и стройность, и добрые отношения. Но выход из сложившегося положения есть. Может быть, вам потребуется вывести отношения с друзьями на качественно новый уровень. Как это ни печально, но если друзьям нужен был ваш аппетит и переедание, а не ваши хорошее здоровье и внешний вид — это не совсем дружеские отношения. Возможно, их удастся улучшить, приобщив друзей к вашему новому образу жизни. Если же нет, задумайтесь: нужны ли вам такие друзья?

По мнению большинства похудевших дам, их стройность оказалась проверкой дружбы. Поэтому при невозможности сохранения искренней дружбы между стройной дамой и ее подругой, оставшейся прежней, кто-то выбирает второй, более трудный путь — сменить круг общения. Стройное тело того стоит.

Думается, что опыт нашей Алены Андреевны, которой удалось с честью разрешить конфликты с друзьями и при этом сохранить стройность, окажется для вас бесполезен.

«ВАША ПОДРУГА РИТА ОЧЕНЬ НА ВАС СЕРДИТА...»

Когда я провожу время с друзьями, мне порой приходит на память афоризм Козьмы Пруткова: «Три дела, единожды начав, трудно окончить: вкушать хорошую

пищу, разговаривать с другом после долгой разлуки чесать там, где чешется». Истинность этого изречения неоспорима, хочется только заметить, что если вкушешь хорошую пищу и ведешь дружескую беседу одновременно, то оторваться от этого занятия трудно вдвое, в чем я убедилась за многие годы регулярных воскресных посиделок с моими лучшими подругами.

Моя дружба с Ритой началась еще двадцать лет назад, когда я, поступив в университет, поселилась в студенческом общежитии. Третьекурсница Рита, взявшая меня под опеку, была для меня опытным гидом в этом новом, взрослом мире, и, хотя она была старше меня всего на пару лет, я подсознательно относилась к ней как к матери. Эту привязанность я сохранила на протяжении жизни, несмотря на то что с течением времени мы поменялись ролями...

Какой потерянной я чувствовала себя, когда в общежитии меня поселили совсем одну в пустующую комнату! Я завидовала девушкам из соседних комнат, которые жили дружно и весело, как сестры. Чтобы невязчиво завести знакомство с кем-нибудь из них, мне даже пришлось начать курить.

Я одиноко сидела на подоконнике в конце коридора с сигаретой в руках и бросала на подходивших перекурить студентов взгляды, наверное, не менее обаятельные, чем у Наташи Ростовской на первом балу, заговорить не решалась. Но вот одна девушка, стройная и рыжеволосая, тактично дождавшись, когда народ разоидется, обратилась ко мне: «Ну, что, новенькая, закрутила любовь уже с кем-нибудь?» Я была расценила это как «наезд» и молча мотнула головой. Однако девушка оказалась настроена очень доброжелательно: «А я дружу с Колькой. Ну, знаешь, который на третьем курсе учится... Это просто потрясающе! Я со всеми девчонками из-за него переругалась». А потом она затушила сигарету и сказала: «Кстати, меня зовут Рита. Да что мы тут торчим, как неприкаянные? Поидем ко мне в „келью“, чаю попьем!»

Под захватывающий рассказ про «потрясающего» Кольку мы выпили несколько чашек чая и опустошили вазочку с печеньем. И тогда мы решили сами испечь что-нибудь вкусное. Вскоре перед нами лежала горка аппетитных оладий, и увлекательная беседа продолжилась. Я ушла в свою комнату уже за полночь, узнав много нового и до краев наполнив «духовные резервуары» (как, впрочем, и желудок).

Вскоре меня перевели в другое общежитие, но каждый выходной я отправлялась к Рите с визитом. Вняв пословице «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок», мы приобрели книгу «100 рецептов тортов», дабы в совершенстве освоить кондитерское искусство для полного и окончательного завоевания Ритой сердца Кольки. И теперь каждое воскресенье мы колдовали над Ритиной «чудо-печью». Однако результат наших кулинарных изысков зачастую не годился для очаровывания такого «потрясающего» парня, как Николай, зато вполне тянул на то, чтобы скрасить нам беседу. К счастью, эти маленькие воскресные пиры не вредили нашим фигурам — дел у нас было так много, что жир просто не успевал на нас завязаться. Нам постоянно надо было куда-то бежать — то на лекции, то на занятия аэробикой... И конечно, на дискотеки, где нас ожидал трехчасовой танцевальный марафон! От такой жизни лишние килограммы, доставшиеся мне в наследство от «детства золотого», таяли на глазах.

Вскоре я вышла замуж, перевелась на заочное отделение, переехала на другой конец города и надолго потеряла Риту из вида. Однако священная традиция воскресного общения настолько прочно вошла в мою жизнь, что Ритино место долго пустовать не могло.

Я сдружилась с одной из сослуживиц, так же, как я, считавшей, что в том-то и прикол, чтобы всю неделю трудиться, как пчелка, а в выходной расслаблять-

ся на всю катушку в приятной дружеской компании. Ольга была женщиной полной, властной, с крайне уверенной манерой поведения. Обладая яркой индивидуальностью и очень дорожа ею, она не спешила обзаводиться семьей, несмотря на то что возраст приближался к 30 годам. Общаться с ней было по-настоящему интересно, и я с нетерпением ждал выходных, чтобы предаться пиршеству духа, и не только: Ольга была замечательной кулинаркой и превосходно готовила, а на моей совести оставалась только покупка хорошего вина. Кстати, ее фирменные блюда были столь же необычны, как и ее образ мыслей: в одном из них сочетались курица и апельсины, в другом — мороженое и картофель. За глубокой философской беседой и вкусной пищей выходной пролетал, как одно мгновение.

Ольга всегда знала, как мне надо поступить. Стоило мне обрисовать затруднительную для меня ситуацию — и тут же появлялся ценный совет, подкрепленный дюжиной оригинальных теорий — от психологических до эзотерических. Беспреданно дивясь мудрости и проницательности подруги, я быстро попала под ее влияние, которое было сродни гипнозу.

От новых подруг она отвращала меня так же ловко, как от мужчин. Судя по ее словам, все окружающие на люди были воплощением тупости и убожества, недостойным общения с такими яркими и неординарными личностями, как мы с Ольгой. Ольга старалась внушить мне, что единственное достойное меня занятие — это наши воскресные философствования. Но, бесконечно продолжаясь, они не меняли жизнь к лучшему. Мало того, когда я пару раз попробовала поступить в соответствии с советами подруги, то попадала в такие глупые ситуации, что невольно разочаровывалась в ее мудрости. В процессе внутреннего взросления я поняла, что все ее философские построения были призваны, чтобы обелить собственную невезучесть и приобрести в моем лице верную компаньонку для воскрес-

ных обжираловок под заумные разговоры, где Ольга выступала в почетной роли гуру.

Когда, явившись к ней в очередной выходной с йогуртом и слайсами, я объявила, что хуюеу, то она обрушилась на меня, обвиняя в том, что я «попалась на удочку моды», «предаю свою плоть» и «лишаю себя удовольствий». Пророчила, что похудение закончится лишь глубокими морщинами, отвисшей грудью и расшатанной психикой. «Недаром говорится: если у женщины портится настроение, значит, она сидит на диете!» — страшила меня Ольга, на что я отвечала: «А лично у меня настроение портится, когда портится фигура!» Я по собственному опыту знала, какой радостью наполняет душу каждый сброшенный килограмм. А посему сказала Ольге, что беру «отпуск» от наших отношений, ибо в противном случае моя стройность окажется под большим вопросом. Словом, я ушла безо всякого сожаления о разорванных отношениях, довольная тем, что нашла в себе силы избавиться от помехи на пути к стройности. Благо мир был полон людей, вполне разделявших мои устремления надолго сохранить стройность и молодость. А вскоре ко мне присоединилась и старая подруга...

Однажды, когда я возвращалась из бассейна, мне неожиданно встретила Рита. Я с трудом узнала в этой располневшей, бедно и безвкусно одетой, рано постаревшей женщине подругу юности, но очень обрадовалась ей. Мало того, оказалось, что она теперь живет почти по соседству со мной! Мы купили «Мартини» и тут же отправились ко мне в гости. После череды ностальгических воспоминаний о нашей студенческой дружбе пришла пора выслушать историю о том, как сложилась жизнь Риты за годы нашей разлуки.

Я не особенно удивилась, узнав, что Николай бросил Риту «в интересном положении». Одним словом, Рита стала матерью-одиночкой. Как трудно одной с ре-

бенком в чужом городе — объяснять не надо. Это обстоятельство помешало ей окончить вуз. И юношеские мечты о любви, о семье, о достижении жизненных целей были погребены под слоем жира.

Когда я спросила, почему она не устраивается на работу, Рита сказала, что у нее нет приличной одежды, чтобы пойти на собеседование. Ну а приличной одежды не было, потому что не было работы. В общем, я слушала старую добрую песню «жертвы обстоятельств». Но...

«Я очень хочу стать такой же стройной и привлекательной, как ты, — сказала Рита под конец нашего разговора. — Так прошу тебя, помоги мне. Помнишь, как когда-то учила тебя...»

...Теперь мы ходим в бассейн вместе с Ритой, а по вечерам, как некогда в студенчестве, душевно беседуем за столом, с легкостью ограничиваясь чашкой зеленого чая с медом...

Надеемся, что эта история позволит вам сделать трудный и ответственный шаг в деле сохранения стройности: перестаньте обвинять лишний вес в бедах, которых он якобы виноват. Плохого в избыточном весе ровно столько, сколько хорошего.

Это равновесие всегда поддерживается Хитрым Жиром.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ РАЗУМНЫЙ ЭГОИЗМ!

Знание само по себе, без практики, ничего не дает. Нужно приниматься за дело.

Внимательно изучите «увертки» Хитрого Жира и предписания для стройного тела, приведенные в таблице. Подумайте и дополните таблицу уже своими собственными предписаниями и увертками.

«Увертки» Хитрого Жира	Позитивные предписания для стройного тела
Надо быть полезной для других, заботиться о себе в последнюю очередь.	Я отстаиваю свою точку зрения.
Нечего рассчитывать на радости и удовольствия — это не для тебя.	Я нахожу много новых способов доставить себе радость и удовольствие.
Твои успехи — это иллюзия, все равно все заканчивается плохо.	Я оптимист. Я стремлюсь жить эмоционально насыщенной жизнью, познаю жизнь сполна.
Помни, что в компании всегда нужно быть настороже, иначе обманут и будут пользоваться тобой.	Я развиваю навыки общения, я могу дать жесткий и решительный отпор при необходимости.
«Я неудачница, я слабовольный, никчемный человек, никто меня не любит!»	Я сильный и удачливый человек, я смогу остаться стройной, меня ничто не остановит.
К пищевым привычкам и традициям Хитрый Жир относится как к неизменным свойствам: «Ты просто не можешь поступать по-другому».	В отношении пищи я способна легко менять привычки и традиции.
Недостатки фигуры преувеличивает и со словами «Хуже уже не будет» разрешает набираться лишним килограммам.	К возможным недостаткам фигуры я отношусь как к изюминке. При рассматривании своего отражения в зеркале хвалю себя, принимаю себя такой, какая есть.
Хитрый Жир постоянно ищет сочувствия и сострадания, ищет поддержки и одобрения со стороны близких.	К жизненным неудачам я отношусь как к важному и полезному опыту. Я уверена в себе и своих способностях.

Следующее упражнение позволит вам начать формировать стереотип поведения стройного человека. Этот безотказный способ сохранить стройность, но не совсем обычный. Просто станьте эгоистом. А это значит, свои интересы и потребности соотносите со своей фигурой. Из любых жизненных ситуациях извлекайте выгоду для стройного тела. Чем чаще вы будете вставать на защиту своих прав, тем меньше будет поводов «заедать» низкую самооценку. Поймите нас правильно, быть эгоистом

в хорошем смысле этого слова — это не значит быть центристом. Эгоцентризм — это высокомерие, властность, надменность, алчность и т. д. А «здоровый» эгоизм сохраняющих стройность людей — это возможность сохранять чувство собственного достоинства, это желание заботиться о себе, любить себя и делать это ради близких людей.

Итак, суть нашего первого упражнения в следующем. Вообразите, что вам осталось жить ровно один день. Вы вспоминаете прожитую жизнь. Окинув мысленным взглядом прошлые года, письменно ответьте на три вопроса:

Чего я не сделала в этой жизни?

Что я могу сделать в оставшееся время?

Потрачу ли я оставшиеся часы на поглощение пищи?

А теперь последовательно представьте, что вам осталось жить один месяц, один год и пять лет. Ответьте на предложенные четыре вопроса для каждого из этих сроков. Обязательно запишите ответы и тщательно осмыслите их. Может быть, прямо сейчас стоит скорректировать жизненные приоритеты?

В идеале ваша задача — изменить не только свои привычки, но и привычки питания, сформированные в жестких компаниях, настроиться на стереотипы питания стройного человека. Начните с себя, будьте в себе уверены и одновременно будьте проще. И возможно, очень скоро многие подруги потянутся за вами. Представляете благодарность людей, которым вы сможете помочь примером нормального отношения к пище и жизнелюбия?

Предлагаем вам небольшой эксперимент-упражнение на выявление «вторичной» выгоды от лишнего веса и умение ее реализовать другим способом. Вообразите, что ваши друзья и подруги играют самые разные роли. Придайте этим ролям название. Допустим, кто-то играет роль «сплетница», кто-то — «карьеристка», кто-то — «лентяйка». А ваша роль пусть носит условное название «любительница поесть», «толстушка», «обжорка», «горшочек каши»... Отнеситесь к этому с юмором, словно вы пишете сценарий телевизионного сериала. Совершите мыслен-

ный просмотр сценария во всех подробностях. Представьте лица ваших подруг. Вспомните все моменты, когда вы с ними едите, или просто говорите о еде, или когда желание поесть становится непреодолимым. Кто чем занят, кто как себя ведет, кто что говорит?

Ваша роль уникальна в своем роде. Она подчеркивает значимость других персонажей этого фильма, она просто необходима по сценарию. И даже если вы отказываетесь ее играть, потребность в этой роли останется.

Вопрос первый: почему ваша роль столь важна в этом фильме?

Вопрос второй: как эту роль изменить? Как сделать так, чтобы ваша героиня сменила амплуа, но осталась интересной и необходимой для других персонажей и для сценария?

Ответив на эти вопросы, снова пофантазируйте. Проиграйте в уме все ситуации с вашей новой ролью. Как вы теперь будете поступать? Как изменится поведение ваших подруг и знакомых? Что нового появится в ваших взаимоотношениях?

Третье задание. Раз в неделю позвольте себе устроить «праздник души» или «день эгоиста». В этот день вы дарите себе удовольствия, вы делаете то, что редко себе позволяете. Пусть этот день целиком и полностью будет посвящен блаженству и наслаждению. Вам лучше знать о своих потребностях в удовольствии, к ним и прислушайтесь.

А в начале этого дня можно припомнить восточную притчу про садовника, которая лучше всего убеждает в необходимости заботы о себе, в пользе делать то, что хочется.

Давным-давно один садовник посадил у себя в саду два деревца. Так случилось, что одно деревце было эгоистом, а другое — альтруистом. Деревце-альтруист, пустив корни, крепко задумалось: «В земле мало воды, мало питательных веществ, и вдруг я кому-то помешаю, вдруг кто-то больше меня будет нуждаться в живой влаге?» И корни деревце-альтруист стало пускать очень осторожно, чтоб никому не помешать.

А деревце-эгоист рассуждало по-другому: «Я хочу расти большим. Для этого мне нужно много воды, мои корни должны быть как можно крепче». И действительно, свои корни это деревце пустило очень глубоко и широко.

Весной, когда пришло время распускать листочки, деревце-альтруист оглянулось вокруг себя и подумало: «Вокруг так много других деревьев, внизу растет трава. А вдруг я своими листочками кому-нибудь помешаю. Вдруг из-за меня кому-то не достанет солнечного света». И деревце-альтруист стало тянуть веточки с большой осторожностью, стараясь никому не помешать, боясь лишний раз распускать листья...

Деревце-эгоист в то же самое время делало по-другому: «Я хочу вырасти как можно больше, поэтому мне нужен высокий, сильный ствол, крепкие ветви и много листьев». И действительно, крона у этого дерева стала большой и раскидистой.

А осенью, когда садовник пришел в сад, он увидел два разных яблони: одна яблоня была крепким, высоким деревом. На ее ветвях красовалось множество прекрасных плодов. А вторая яблоня была хилой, низенькой и на ее ветви было всего одно яблоко, да и то червивое... Садовник взял топор и вырубил второе дерево, чтобы оно не мешало замечательной яблоне.

Надеемся, вы понимаете, что от эгоизма в рассмотренном смысле выигрывают и люди, окружающие вас. В первую очередь — самые близкие вам люди. Только счастливый человек, способный заботиться о себе, может поделиться своим счастьем и сделать счастливыми других.

Глава 4

«А Я ОДНА, СОВСЕМ ОДНА... С МОИМ ЗДОРОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ!»

НЕ РАБОТАЕМ ДО ПОТУ, НО ЗАТО ЕДИМ В ОХОТУ!

Разговаривают двое:

— У меня тесть в воензированной охране работает. Вчера он пошел в отпуск и дома все никак заснуть не мог. Ходил-ходил, все без толку. Потом взял стул, поставил возле двери, сел, натянул форменную фуражку и заснул до утра...

В своей книге «Как преодолеть вредные привычки» Дипак Чопра рассказывает о случае, произошедшем с Альбертом Эйнштейном, когда тот однажды прогуливался возле своего дома.

Эйнштейну встретился его младший коллега по институту, они несколько минут побеседовали и уже собирались разойтись каждый своей дорогой. Однако Эйнштейн заколебался:

— Прошу прощения, но у меня к вам напоследок еще один вопрос, — сказал он. — Когда мы остановились на беседовать, я шел к своему дому или от него?

Те, кто работал с Эйнштейном, к подобным вещам привыкли.

— Вы шли прочь от своего дома, — ответил молодой профессор. — Я точно помню.

— Прекрасно, — с улыбкой ответил Эйнштейн. — Это значит, что я уже съел свой обед.

И он зашагал в сторону своего кабинета.

Да, хорошо, когда работа настолько увлекательна, что затмевает мысли о еде. Но, к сожалению, ситуация, когда на службе голова занята не насущными делами, мыслями о «вкусной и здоровой пище», встречается не менее часто.

В этой главе мы разберемся, почему работа может стать «виновницей» возврата избыточного веса и что можно предпринять во имя сохранения желанной стройности. Значимость «производственных проблем» как причины возврата избыточного веса усугубляется тем, что на работе многие люди проводят куда больше времени, чем в кругу семьи и друзей.

Согласно проведенному нами опросу, появлению аппетита и перееданию в рабочее время способствуют следующие ситуации:

- кризисные, конфликтные ситуации, провоцирующие тревогу, — для успокоения;
- приятные, счастливые события — для усиления радости;
- безделье, скука — для заполнения времени;
- активная интеллектуальная работа — для поддержания сил;
- перерыв — для отдыха и отвлечения;
- общение с коллегами — с коммуникативной целью;
- праздничное застолье — без комментариев.

А теперь попробуйте дополнить этот список собственными ответами на вопрос: в каких ситуациях на работе вы испытываете повышенный аппетит (именно аппетит, а не голод!)? Чем обширней будет список, тем больше ра-

зовьются ваши аналитические способности, являющиеся хорошей предпосылкой для сохранения стройности.

Думается, это небольшое упражнение убедило вас, что обстоятельства могут быть абсолютно полярными, а вот способ реагирования один и тот же — переедание. Не правда ли: радость на работе — аппетит, стресс на работе — аппетит, скука и безделье — аппетит, «мозговой штурм» — аппетит! Этот список можно продолжать еще очень долго. Но пора рассмотреть эти угрожающие нашей драгоценной стройности обстоятельства более пристально.

Работа, связанная со стрессами. Согласно нашим исследованиям, наибольшее число вернувших избыточный вес людей встречается в коллективах с высоким уровнем психоэмоционального напряжения — проще говоря, с регулярными стрессами и конфликтами. Как вы уже догадались, избыточный вес в данном случае служит своего рода защитой от внутреннего напряжения.

Переедание в ответ на стресс не решает сути конфликта и в дальнейшем только способствует еще большему ухудшению эмоционального состояния.

Но, к сожалению, лишний «довесок» порой только усиливает этот самый стресс, не решая сути конфликта. Если бы это было иначе, то самыми «расслабленными» людьми на планете были бы полные... Итак, переедание временно снижает уровень стресса, но не решает проблему.

Стрессовых ситуаций не надо бояться, к ним надо быть готовым. Помните, «стресс есть жизнь», писал основатель учения о стрессе Ганс Селье. Поймите, что стресс — это комплекс защитных реакций, выражающихся в состоянии сильного напряжения. Среди множества причин стресса выделяют информационные перегрузки, ситуации, требующие повышенной эмоциональной отдачи, внутренние переживания, неприятные размышления. Но ведущей причиной стресса являются конфликтные ситуации. То есть наиболее часто мы ис-

пытываем стресс на работе, когда приходится сдерживать проявление своих негативных эмоций, таких как гнев, недовольство, раздражительность. Неблагоприятный, приводящий к перееданию вариант стресса — это неумение разрешить конфликт, откладывание на потом уход в «мелочные», пустяковые занятия.

Кстати, вы не задумывались, почему аппетит часто разгуливается именно вечером? Это дает знать о себе накопление так называемых «замкнутых кругов» отрицательных эмоций. Предположим, у вас был тяжелый день — начальник вызывал «на ковер», не удалось подписать важный контракт. Плюс к этому плохая погода и долгое стояние в автомобильной пробке. Причин для раздражительности, печали и агрессии масса, но вы не можете «воздать отмщение» начальнику, а уж погоде и подавно... Поэтому после работы вы срываєте злость «не по адресу»: ругаетесь с мужем, кричите на детей, но душевный дискомфорт не проходит и даже усиливается. Вы можете разрешить себе поплакать, слезы — это «эмоциональная рвота», но не решение проблемы. На душе у вас становится все хуже, и вот почему: вы многократно в уме «проигрываете» неприятности дня и каждый раз негативно реагируете на эти события, которые теперь существуют уже только в вашем воображении. Это и есть «замкнутый круг» негативных переживаний.

Лауреат Нобелевской премии Фрэнсис Крик предложил гипотезу, согласно которой сон обеспечивает важную функцию «вычищения» подобных «замкнутых кругов» на сознательном уровне. Недаром народная поговорка гласит: «Утро вечера мудренее». Но далеко не все люди готовы ждать утра. Куда проще мужчине выпить бутылочку пива и со вздохом «Отпустило!» пойти смотреть телевизор. А женщине, как водится, обильно поесть.

Сохранить стройность — это значит разрешить себе испытывать ту же злость, но не по отношению к себе или своей силе воли, отнюдь. Это злость к Хитрому Жиру, к чрезмерному пищевому аппетиту, то есть к нежелательной форме поведения. У постройневших людей агрессия,

накопившаяся от конфликтных ситуаций, трансформируется в агрессию по отношению к весу. Ее можно сравнить со спортивной злостью, приносящей успех. Известно, что многие выдающиеся спортсмены добились успеха только после сильного чувства злости в начале карьеры, наперекор складывающимся обстоятельствам. Возьмем для примера случай Ирины.

С самого начала похудения все обстоятельства были против меня. На работе — новая начальница, придирающаяся к каждой мелочи, и новые интриги в коллективе. У ребенка — трудный возраст, и регулярные вызовы в школу. Но злба к лишним килограммам только крепла от происходящих в жизни стрессов. И я худела назло всем и вся, словно заключив воображаемое пари со своими противниками.

Итак, начните с умения реализовывать свою агрессию конструктивно, направлять ее не на себя и не на близких, а на достижение новых жизненных целей.

Удачно сохраняющие вес люди отличаются умением направлять свои сильные негативные чувства и эмоции в нужное, конструктивное русло.

Как преодолеть стресс и сохранить стройность

Многие психотерапевтические техники, используемые нами в программе коррекции веса, направлены в том числе на избавление от эмоционального напряжения и снижение уровня стресса. Прежде всего это холотропное дыхание. Но можно научиться и методам психологической самопомощи.

Итак, давайте запомним аксиому: человек страдает не от самого стресса, а от его последствий, то есть от отношения к происходящему. Отношение к стрессу может быть деструктивным, то есть приносящим вред здоровью (переедание, курение, гипертоническая болезнь), и конструктивным. Конструктивная реакция на стресс — это умение извлечь жизненный урок из прошедшего

события и закалить характер. Это умение освободиться от негативных эмоций и чувств с пользой для здоровья (спорт, баня, секс и т. д.).

Первейшая ваша задача — научиться прослеживать алгоритм событий, связанных с перееданием. Например:

- В рабочем коллективе у меня появляются чувства вины, злости, обиды, стыда, страха и другие негативные переживания.
- В ответ на эти неприятные чувства и труднопереносимые эмоции появляется аппетит.
- Аппетит усиливается, как правило, ближе к концу рабочего дня и после работы.
- Еда приносит хоть временное, но облегчение.
- Появляется чувство вины и мысли самообвинения: «Ну вот, не удержалась, давала же себе зарок...»

Следующий шаг — вместо «заедания» стрессов и конфликтов учиться ими управлять и извлекать из них пользу. Для этого можно по-другому взглянуть на ситуацию и найти истоки «заедаемых» конфликтов. Движущей силой любого конфликта являются злость и агрессия. Ваша задача — эти чувства «взять себе в союзники». Вспомните положительного героя любого боевика. Что придавало ему сил? Конечно же, жажда мщения и накопившаяся внутренняя агрессия. Кстати, искренне сопереживая такому киногерою, ассоциируя себя с ним, мы можем освободиться от части собственной злости. Что-то подобное происходит и во время игр в компьютерные «стрелялки» или во сне, когда мы что-то ругаем или кого-то убиваем.

Извлекать пользу из стрессов на самом деле просто. Немного потренируйтесь и ответьте на вопрос: «Что полезного можно извлечь из некоторых стрессовых ситуаций?» Например:

- Внеурочная деятельность: «Иногда в выходной бывает так приятно отдохнуть от общения с любимым мужем, да еще и получить за это плату в двойном размере!»
- Срыв важного контракта: «Больше не надо заискивать перед этим противным партнером! Его не

видеть — это ли не счастье? Подумать только: я теперь могу даже не здороваться с ним на улице!»

- Понижение зарплаты: «Ура! Я стану стройной! Вот у меня и появилась насущная потребность ограничить свой рацион!»
- Отказ в отпуске: «Труд облагораживает человека! А главное, что ушел в отпуск этот противный программист. Работать без него — сплошное удовольствие! Спасибо, жизнь!»
- Опоздание: «Yes! Мне все же удалось привлечь к себе внимание начальства! Теперь остается только изменить его превратное мнение...»
- Несправедливая критика: «Да я просто прыщ на лице человечества! Правда, лишь с точки зрения нашего программиста... Но, положив руку на сердце, разве у меня в жизни не было ситуаций, когда я не была на высоте? Например, как программист сейчас...»
- Ваш офис взорван конкурентами: «У нашего коллектива появился шанс перестроить что-либо не на словах, а на деле!»

Дополните этот список своими собственными ситуациями.

Если не научиться решать конфликты конструктивно, то вместо «заедания» появится «закуривание», «запивание» и другие варианты избавления от внутренней агрессии.

Скучная работа

В одном из своих интервью Эрнст Неизвестный как-то рассказывал: «Когда я получаю интересный большой заказ, перед началом работы я покупаю мешок гречки. Позже увлеченный работой я напоминаю себе, что время от времени необходимо поесть, чтобы поддерживать физические силы. Я варю гречку, ем и снова возвращаюсь к работе. Когда прогорает кастрюлька для гречки, я покупаю новую, варю в ней, ем и снова за работу. И так несколько месяцев».

Если же человек на работу ходит, как на каторгу, начинает скрашивать существование едой. Одна из самых распространенных категорий людей, регулярно переедающих на службе, — это люди, занятые монотонной, неинтересной и не приносящей удовлетворения работой. Причина возврата избыточного веса в подобных ситуациях может быть названа одним словом — скука. Скука — это отсутствие важных жизненных целей, отсутствие желания работать и неудовлетворенное желание заняться чем-то другим. И пища в этом случае выступает в качестве развлечения. Но избавление от скуки с помощью пищи — занятие малоэффективное и бесперспективное, потому что вместо выяснения истинных причин душевного дискомфорта и их преодоления происходит всего лишь их временное «затусшевание».

Обратимся к психологическому словарю: «Систематическое проявление скуки прямо указывает на отсутствие самодостаточности, что порождает ощущение одиночества». Да, это факт, на который мы обратили ваше внимание еще в первой главе: основой любой зависимости, в том числе переедания, является низкий уровень самооценки, ощущение внутренней «плохости» и отсутствие самодостаточности. Но ведь никто не может вшить вам чувство неполноценности без вашего согласия, не правда ли?

В идеале человек в процессе еды пополняет энергетические запасы организма для того, чтобы с жаром приниматься за любимое дело, а у многих наших пациентов это происходило совсем по-другому. Желание сменить высокооплачиваемую работу на более интересную, «полную», но приносящую гораздо меньшую материальную выгоду, в сознании долго не продержится. Но не исчезнет, а вытеснится в бессознательное как что-то неприемлемое для человека. И будет оттуда сигнализировать посредством опозданий и равнодушного отношения к работе. Работа пойдет еще хуже вследствие постоянных чаепитий и «перекусов».

Стоит также упомянуть, что с психодинамической позиций лишний вес может означать подсознательное

желание прочнее стоять на земле, что характерно для людей, стремящихся к более высоким жизненным целям и в то же время боящихся что-либо менять в своей жизни. Запрещенные или неудовлетворенные желания могут породить целую бурю отрицательных эмоций, таких как гнев, обида, вина, стыд и т. д. Остается только скрашивать такое вот безрадостное бытие обильной едой. Кажалось бы, вот он, выход: и нервы целы, и зарплата начисляется. Одна беда — увеличиваются жировые отложения. А ведь этот самый жир — это запасы внутренней энергии.

Дело в том, что энергия человека — это всегда энергия каких-то чувств. Осознание этих чувств, как говорится, канализирует энергию и помогает направить ее в нужное русло. И здесь есть одна вполне реальная психологическая трудность. Мы часто отказываемся что-то чувствовать, запрещаем себе даже осознавать свои чувства, не хотим признаться себе в их наличии.

Чувствовать и желать что-то для себя всегда хлопотно. Признать свои чувства, эмоциональные привязанности и желания — значит начать что-то делать или хотя бы задуматься о необходимости что-то менять. Проявление своих чувств равноценно проявлению своей индивидуальности, а это всегда вызывает тревогу. Демон переедания, которому подчиняется человек, всегда, как вы помните, бдительно следит за тем, чтобы вы не знали своих желаний и чувств, оставаясь привязанным к самому доступному варианту проявления чувств — пищевому аппетиту. Такова его забота: «Нечего тебе тревожиться, — говорит он, — съешь чего-нибудь». В своей заботе этот демон похож на хозяйку, которая регулярно кормит привязанную у будки дворовую собачку. Та поскулит, да и утешится хозяйским подношением. Будучи привязанной, она даже полагает, чувствуя крепкую цепь. А вот отвязанная, эта собака будет либо прятаться, поджав хвост, либо радостно бегать, разминая лапы, лаять опять же, но уже другим, радостным голосом.

Сохранение стройности — это умение реализовать «задаваемые» ранее желания и новые жизненные цели.

У человека с избыточным весом энергии накоплено огромное количество. Энергия желаний и чувств запечаткована в жир. В одном грамме жира скрывается 9 килокалорий. Представляете, какой «ядерный» запас? Вот бы его в мирных целях! Человека в буквальном смысле слова распирают скрытые чувства, желания, нереализованные планы, идеи и жизненные цели. Надо только осознать, как правильно распорядиться своим мощным энергетическим потенциалом, куда его направить, и позволить себе сделать это. У освободившегося от лишних килограммов человека всегда высвобождается большое дополнительное количество энергии, которую раньше он тратил на то, чтобы возить на себе Хитрый Жир, на тот же самый процесс пищеварения. Кроме того, давайте вспомним, что демон переедания, превращаясь в духа-покровителя, обладает колоссальной природной творческой силой, и эта сила также ищет выход в ваших новых начинаниях и свершениях.

И это не просто слова, а опыт наших пациенток. Даже те из них, кто занимает, казалось бы, наиболее пассивную социальную позицию — домохозяйки, — говорят, что остаются стройными им помогло активное участие в жизни окружающих людей и привычка помнить при этом о своих потребностях.

Согласитесь, человек, активно реализующий свою индивидуальность, скучать не будет ни секунды. Порой он просто забывает поесть. Например, одна пациентка, работающая в редакции, раскрыла свой секрет профилактики избыточного веса: «Перед сдачей газеты я так увлечена работой, что едва успеваю попить кофе. В результате за неделю сбрасываю по 2—3 килограмма! И так ежемесячно».

В нашей практике было множество примеров того, как коренным образом изменилась жизнь удачно постройневших людей, изменилась их судьба.

«Я только сейчас поняла, — рассказывала наша пациентка из Иркутска, — что произошло с моей подругой»

по рекомендации которой я сюда попала. Однажды, придя ко мне в гости, она сказала: „Хочу заняться написанием кандидатской диссертации“. Я ей в ответ: „Ты что, дорогая, нам уже за сорок, тебе поздно об этом думать“. А подруга только улыбнулась... Это было два года назад, а сейчас у нее стройная фигура и практически готовая научная работа. А я только сейчас поняла, в чем дело: ведь начало ее похудения и начало написания диссертации практически совпадают! Мне ясно, что все это время моей подруге удавалось оставаться стройной благодаря новой жизненной цели».

Светлана из Томска десять лет сидела дома. Начав избавляться от лишних килограммов, она заняла денег у собственного мужа и открыла салон красоты. И так увлеклась дизайном ногтей, что спустя год заняла третье место на одном из европейских конкурсов. Сейчас она зарабатывает уже больше мужа и даже спонсирует его бизнес-проекты.

Другая наша пациентка, Елена, сегодня часто помогает нам с организацией командировок. Прежде это была миловидная молодая женщина с круглым лицом, выглядывающим из окошечка кассы «Аэрофлота». Сегодня, расставшись с лишними килограммами, она стала владелицей собственного авиаагентства.

Перед одним из сеансов мы случайно встретили в Москве нашу бывшую клиентку из Сибири: «Я прошла сеансы психотерапии два года назад в сибирской провинции. Сбросив 19 килограммов, я поняла, что мне надоело быть обычной учительницей. Тогда я и решила на переезд в столицу. Бросив обжитое место, опостылевшую работу и холодные зимы, я обрела новую жизнь. Было немного страшно, но моя мечта сбылась, и у меня все получилось!»

Большинство женщин с избыточной массой тела обладают огромной адаптационной и преобразующей энергией и, как это ни странно звучит, наделены от природы сильной волей. И это не комплимент, а психологический факт. Расставаясь с лишними килограммами и начиная по-настоящему любить себя, они буквально

творяют чудеса. Мы сами, несмотря на то что на протяжении многих лет общаемся с такими людьми, не перестаем удивляться. Как много может сделать человек, высвободивший из-под лишних килограммов заложенные в нем дремлющие силы!

Как избавиться от скуки и сохранить стройность

Возьмите авторучку, листок бумаги и напишите свои желаемые жизненные цели. Может быть, те, на которые как-то все времени не хватало, те, о которых редко задумывались. Четко, ясно, одним предложением напишите, чего хочется в этой жизни достичь. Внимательно может быть, несколько раз прочитайте правила написания целей.

1. Напишите о своей мечте в настоящем времени, так, как будто вы ее уже достигли: «У меня свой салон красоты». Слова «буду», «хочу», «постараюсь» должны отсутствовать.

2. Каждое утро ярко, образно представляйте свою мечту. В мельчайших деталях, во всех подробностях. И задавайте себе вопрос: «Что я сегодня сделаю для достижения этой мечты?» А каждый вечер подводите итоги: «Что я сегодня сделала, чтобы стать на шаг ближе к своей цели?»

3. Путь к своей глобальной цели проложите через множество промежуточных ежедневных, еженедельных и ежемесячных пунктов. Распишите эти пункты. Другими словами, свою большую цель разделите на несколько мелких. «Держите в уме» в первую очередь ближайшую маленькую цель.

4. Достижение каждой промежуточной цели сделайте маленьким праздником, искренне порауйтесь и наслаждайтесь новым достижением.

А теперь узнайте небольшой секрет: это не просто упражнение, это еще и тест. Отгадайте, чем отличаются успешно реализующие себя и сохраняющие стройность женщины? Ответ прост. Они берут в руки авторучку и

начинают записывать свои цели ПРЯМО СЕЙЧАС. Если вы этого еще не сделали, то вернитесь к самому началу упражнения. Ведь это так легко...

С помощью интересных жизненных целей боритесь со скукой, дерзайте, будьте активными! Недаром один известный психотерапевт на вопросы зависимых пациентов о том, что им делать в свободное время, отвечал: «Его не должно быть!» Уточняя, можно сказать, что все свободное время — это время для проявления ваших желаний.

Производственная «вредность», культ еды и сила привычки

Еще одну категорию возвращающих лишний вес представляют люди с «вредной» (для фигуры) спецификой производства. Мы имеем в виду не только поваров и продавцов в продуктовых магазинах. Это и специалисты, деятельность которых неотъемлема от регулярных банкетов по поводу подписания контрактов, встреч с важными людьми в ресторанах и т. п. У них работа сопровождается не только обильной едой, но и регулярным приемом спиртных напитков, усиливающих аппетит и притупляющих бдительность перед искушением наесться до отвала. Сюда же можно отнести сложившийся коллектив, где широко распространен культ еды.

Стоит задуматься над тем, что такое привычка. Научное определение гласит, что привычка — это укоренившийся способ мышления, поведения и эмоционально-чувственного реагирования.

Механизм формирования привычки похож на известный нам еще со школы опыт И. П. Павлова по формированию рефлексов: несколько раз совместили прием пищи собачкой со вспышкой света, после чего уже стоило только лампочке загореться, как у собачки начинала выделяться слюна. Даже если не было ни малейшего намека на пищу. То есть привычка порой побуждает поступать вопреки реальной ситуации. В жизни, конечно же, все сложнее, но недаром говорится: «Один раз обож-

жешься на горячем молоке, потом всю жизнь на холодную воду дуешь». Считается, что для закрепления привычки достаточно трехкратного повторения. Три раза время обеда с сослуживцами обильно поели, хорошо общались, получили удовольствие — и в следующий раз при наступлении перерыва вдруг появляется желание «попировать».

Как говорил Л. Н. Толстой, посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу.

Путь освобождения от вредной привычки переедания лежит через осознание причин ее формирования.

Поверьте, в каждом случае переедания есть скрытые причины сформированной привычки, избавление от которых потребует большого усердия и труда.

Задумайтесь, какие привычки в отношении пищи вы сформировали у себя на работе? Посмотрите словно со стороны на свой распорядок дня. Когда и почему появилась традиция обильно пировать во время обеденного перерыва или устраивать регулярные чаепития? Может быть, настала пора изменить свой распорядок дня. Вполне может быть, что эти привычки стали формироваться еще в глубоком детстве. «Выучишь урок — купи тебе мороженое», «Получишь „пятерку“ — будет тебе торт», — говорили вам родители в детстве. Такие способы манипуляции переходят уже во взрослую жизнь. «На славу поработали — на славу отдохнем», «Заклучил удачную сделку — закачу пир горой!» Отыскав корни переедания в подобных иррациональных, детских установках, будет гораздо проще изменить свое отношение к пище.

Но как быть с привычкой коллектива? Сложно, будучи стройной, оставаться «белой вороной» среди коллег, которые имеют солидный довесок в виде лишних килограммов. Карьере это может только навредить. Давайте взглянем на ситуацию с другой стороны. В социологии и психотерапии существует такое понятие: соци-

альная ниша избыточного веса. И эта ниша всегда будет заполнена. Кто-то должен страдать зависимостью от пищи, поддерживая, таким образом, некое социальное равновесие. Здесь уместна аналогия с живой природой, где нет ничего лишнего.

Приведем известный факт: в прошлом веке в Китае уничтожили воробьев. Но полчища расплодившейся саранчи заставили вернуть все на место. Любой сложившийся коллектив является системой, находящейся в динамическом равновесии. И это равновесие в большей или меньшей степени устраивает как нас самих, так и наше окружение. Что с этой системой произойдет, если один из ее элементов вдруг резко изменится (например, вы уменьшаете объем талии на несколько размеров)? Догадываетесь? Система сделает все возможное, чтобы вернуть вас в прежние габариты. Ведь в противном случае системе в лице вашего рабочего коллектива придется изменяться самой. Ей это надо? Стройнеее ведь вы, а не коллектив.

Новое поведение (в нашем случае — пищевое) может не выдержать проверку в различных сферах жизни. Возникает своего рода революционная ситуация, когда «низы не хотят жить по-старому, а верхи не могут по-новому...» В данном случае система эта чем-то сродни легиону демонов переедания. Найдя общий язык со своим личным демоном и договорившись с ним о мире и согласии, вы не устранили разногласий с коллективным демоном. Своими бывшими сотрапезниками вы можете восприниматься отщепенцем и потенциальной угрозой. «Чужой», наводящий ужас и провоцирующий тревогу. А лучший способ защиты — это нападение. Другими словами, если ваша стройность и новое поведение напугали кого-то — ждите нападения.

Последствия, как вы догадываетесь, не очень хорошие. И одно из них — возврат лишнего веса. Что делать? Изменяться так, чтобы ваше изменение привело коллектив в новое устойчивое равновесие, то есть учитывая нормы и правила поведения в сложившемся коллективе. Это лучший выход, но весьма непростой. Или придется

изменять сам коллектив, что еще труднее... Наш опытный подсказывает, что такое удастся лишь людям, занимающим руководящую должность. Стройнеющая начальница отдела просто приходит и заявляет о введении новых правил питания на рабочем месте и своим примером ведет свой отдел не только к повышению производственных показателей, но и стройности.

Итак, мы выяснили, что переизбыток в течение трудового дня служит нескольким целям: восстановление душевного равновесия, физического комфорта и улучшению социальных связей. Другими словами, «заедание» предназначено для отвлечения внимания от нереализованных желаний и неприятных чувств, испытываемых на работе. Поэтому напоследок еще немного поговорим о неосознанных причинах возврата избыточного веса.

Наши научные исследования выявили, что женщины, страдающие повышенным аппетитом, испытывают серьезные трудности в различении простейших чувств и эмоциональных состояний. При возникновении проблем в коллективе такие женщины не могут точно выразить, что с ними происходит — гнев это или недовольство, страх или стыд? Они чувствуют некий неопределенный душевный дискомфорт, однако совершенно точно знают, как его можно снять: обильно поесть. И еще: не осознавая своих чувств и не понимая чувств коллег, человек видит ситуацию в ложном свете, что приводит к конфликтам. И соответственно — к переизбытку. Эффективное взаимопонимание возникает тогда, когда вы сообщаете о своих чувствах и учитываете чувства собеседника, давая и ему шанс понять вас. В этом случае конфликта наверняка удастся избежать.

«Став стройной, я стала гораздо внимательнее относиться к своим чувствам, — рассказывает Алена. — Во время разговора, пусть даже в самых повседневных ситуациях, я стала рассказывать собеседнику о своих чувствах и с удивлением обнаружила, что коллеги теперь глубже оценивают ситуацию, начинают правильно реагировать на мои слова. Я научилась выражать свои чувства словами, а раньше и радость, и печаль,

разочарование, и успех выражались только одним способом — наполнением желудка. Только с помощью осознания своих чувств я смогла добраться до источника проблемы, после чего контроль веса стал естественным и легким занятием».

Сохранение стройности во многом зависит от умения различать свои простейшие чувства и эмоциональные состояния.

Измениться вам помогут два простых правила.

Первое: в напряженной ситуации всегда задавайте себе вопросы: «Что я вижу?», «Что я слышу?», «Что я чувствую?», «Есть ли еще малозаметные чувства, играющие важную роль?» При усилении аппетита всегда спрашивайте себя: «Какое мое чувство требует сейчас удовлетворения?»

И второе правило: откажитесь от широкого использования в своем лексиконе местоимения «мы», заменив его на «я». Это второе правило требует пояснения.

Дело в том, что женщины, страдающие избыточным весом, часто употребляют в своем лексиконе местоимения «МЫ» и «ВСЕ»: «Все так думают», «Мы посчитали нужным...» Почему? На то есть несколько причин.

Во-первых, неумение выразить свои чувства проявляется отсутствием в лексиконе местоимения «я». «Мы» препятствует осознанию своих личных, истинных чувств за счет объединения. Но с чем? Да с той частью личности, которая ответственна за избыточный вес. То есть подсознательно в таких случаях «МЫ» означает «Я и мой Хитрый Жир», «Я и мой демон переизбытка!»

Повторный набор лишних килограммов — это неумение или нежелание нести ответственность за себя и за свою жизнь.

Во-вторых, местоимения «МЫ» и «ВСЕ» позволяют уйти от ответственности. А в этой книге уже неоднократно говорилось, что с психологической точки зре-

ния избыточный вес — это неумение нести ответственность за себя. В реальной жизни эта женщина может прекрасно справляться с высокоответственной должностью руководителя или главного бухгалтера. Но вот не может заботиться о своем здоровье, своем самочувствии, своем внешнем виде как-то все не получается... И не получается, поскольку груз лишней ответственности давит, не дает заняться собой под предлогом недостатка времени, сил, возможностей. Таких людей сразу не только видно, но и слышно: «Мы пробуем худеть, да только ничего не получается. Желание огромное, но вот времени нет». Нет времени вкусно и с удовольствием поесть, нет времени проконтролировать качество пищи, нет времени заботиться о себе, нет времени жить. Чем же, вы родились для того, чтобы работать? Это было лишь во времена крепостного права и при рабовладельческом строе. Сегодня никто не запретит вам прожить наполненную, яркую жизнь, любить и быть любимой, быть стройной, красивой и достойно завершить свою жизнь на склоне лет. Вряд ли у входа в ваш офис будет висеть мемориальная табличка, извещающая, что с такого-то по такой-то год здесь работала и уработала себе женщина с вашим именем.

Делая все для других и не имея возможности полноценно заботиться о себе, такие люди зачастую считают, что их используют, не ценят по достоинству: «Да они не смогут без меня обойтись, да на мне висят все отчеты, да если бы не моя активность...» Понять, что ее лишняя опека и покровительство только вредят делу, этой женщине очень и очень сложно, поскольку такое поведение формируется бессознательно.

В бессознательном за этой «благородной целью» стоит неумение заботиться о себе и готовность принести себя в жертву. О пагубности привычки чувствовать себя жертвой мы говорили в первой главе. Понятно, откуда избыточный вес, высокое давление, одышка, тяжелая походка... «Посмотрите, люди добрые, до чего довела меня эта работа, все здоровье на ней надорвала!» — как бы говорила всем своим видом жертва. Но стоит еще раз напомнить

что высокий аппетит призывает нас к изменению нашего отношения к другим людям и к самому себе, но никак не к самонаказанию в виде высокого давления, одышки, сниженной самооценки и еще массе неприятностей, возникающих вследствие лишнего веса.

И последнее. Коварство демона переедания заключается в том, что спустя много месяцев или даже лет, в момент аврала на работе, в момент ссоры с начальством или просто в состоянии алкогольного опьянения вы разрешаете себе обильно покушать. И поскольку переедание сродни алкогольной зависимости, появляется непреодолимое желание заесть проблему и на второй день, и на третий... Вы говорите себе: «Это просто сейчас время такое тяжелое. Сегодня расслаблюсь, а вот завтра, когда будет поспокойней, снова возьмусь за себя». Вот только жизнь имеет тенденцию день ото дня становиться все более и более напряженной. И Хитрый Жир незаметно начинает возвращаться.

Так что настройтесь на то, что с момента долгожданной победы в виде стройной фигуры для вас начинается самая трудная и ответственная, но в то же время бесконечно интересная полоса вашей жизни. Вот первая волна эйфории схлынула. Жизнь, полная стрессов, потекла своим чередом. Что будет делать постройневший человек, если «заедание» служебных конфликтов стало невозможным? Возможно, вам подскажет правильный образ действий очередная история нашей многоопытной Алены Андреевны.

«СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН» С ШОКОЛАДОМ

Мое очередное прощание с гардеробом 44-го размера произошло почти через три года после рождения ребенка. Возвращения полноты ничто не предвещало: я вышла на работу, стало быть, начала вести более активный образ жизни. Но избыточный вес тем и коварен, что он «нечаянно нагрянет, когда его совсем не ждешь». По крайней мере, такое вполне может случить-

ся с человеком, недостаточно искушенным в культуре питания и психологической подоплеке лишних килограммов.

Когда я впервые пришла в офис, меня радушно встретили пышные дамы в возрасте 40—50 лет. Добрая треть помещения была отгорожена шкафами и стеллажами под импровизированную кухню. Сразу чувствовалось, что к вопросу питания здесь подходят основательно. И действительно: на стене кухни висел график дежурства, согласно которому все сотрудницы в порядке очередности должны были бесперебойно обеспечивать кормление коллектива. К этой святой обязанности мои сослуживицы относились весьма ревностно.

С утра пораньше, собравшись в офисе, дамы чинно приступали к чаепитию, с аппетитом поглощая принесенные дежурной сдобные пироги, блины или оладьи со сметаной. Все должно быть домашним, «с пылу, с жару», и отделаться бутербродами или покупными булочками означало бы дурной тон. Уже через пару часов очередная «хозяйюшка» удалялась священнодействовать на кухню, чтобы успеть побаловать сослуживиц в обед наваристым борщом, нежными тефтельками или сочными эскалопами. Остатки от утреннего и обеденного пиршеств поглощались в полдник, а перед уходом с работы все «заправлялись на дорожку» чаем с шоколадными конфетами.

Очень популярны в нашем отделе были и праздничные пиршества, отличавшиеся от обычных обедов гораздо большим количеством снеди, огромными тортами и изысканными винами. Они устраивались не только в честь «красных дат» или дней рождения сотрудников, но и по малейшему поводу, как то: уход в отпуск или возвращение из него, годовщина прихода на работу и т. д.

Как наиболее яркий образец самого бесшабашного чревоугодия мне запомнилась Лариса Семеновна. Казалось, что эта симпатичная дама, весившая под центнер, отвлекается от жевания только для того, чтобы по-

курить или поболтать. Особенно впечатляюще она поглощала пирожки: заглатывала с какой-то удавьей жадностью, даже не прожевывая. Когда ей кто-нибудь добродушно замечал: «Лариса Семеновна, ты уже сама как пирожок стала!», она с комической невозмутимостью возражала: «Нет, я от них лишь стройнее становлюсь!»

Любитель книжной серии «Сам себе психолог» глубокомысленно заметил бы, что она мастерски освоила такой механизм психологической защиты, как «отрицание». Несомненно, с пирожками ей было намного проще жить.

Сейчас, с высоты некоторых познаний в психологии, я вполне понимаю причины столь разнузданного пищевого поведения. Во-первых, мои сотрудницы были женщинами «критического» среднего возраста, со всеми прилагающимися семейными проблемами в виде мужей-алкоголиков, загулявших с молодухами, сыновей-лоботрясов, заваливших вступительный экзамен в вуз, и дочерей-свиристелок, принесших в подоле. А милейшая Лариса Семеновна была бесконечно одинокой женщиной, и своими пирожками она заедала, насколько я поняла из разговоров в курилке, то разрыв с очередным «подлецом», то пропажу нежно любимого кота.

Во-вторых, ежечасно утешать себя разными вкусностями провоцировал сам характер работы. Наш отдел вел прием малообеспеченных граждан на предмет социальной помощи. Можно себе вообразить, сколько отрицательных эмоций выплескивалось на нас. Это была почти невыносимая по психологическому напряжению работа, и только предвкушение грядущих яств позволяло немного успокоиться. К тому же тогда, во второй половине 90-х, нам, госслужащим — в отличие от наших клиентов, — это было по карману, и каждый кусок дорогой снеди подсознательно как бы упрочнял наш социальный статус.

Когда я влилась в этот дружный коллектив, то прежде, чем ознакомить с должностными инструкциями,

меня включили в график дежурств по кухне. Так волею-неволей меня затянула карусель обжорства. Первое время сослуживицы ласково называли меня «шкелетиком». Но, как говорится, «были бы кости», а жирок нарастет.

Вначале мне пришлось нелегко: после не в меру обильных обедов казалось, что желудок разорвется, меня мучили приступы тошноты и сонливости. Но не могла же я оставаться «кудрявым ежиком»! К тому же коллеги были действительно превосходные кулинарки, и приготовленные ими блюда доставляли подлинное наслаждение. Так я понемногу «вошла во вкус» в прямом смысле этого изречения. Если сначала после переедания на работе мне противно было и думать об ужине — жирное и сладкое, казалось, комом стоит у меня в горле, — то вскоре я просто не могла уснуть без обильной трапезы на сон грядущий.

Вот так, как-то исподволь, незаметно я вплотную подошла к первой стадии ожирения. Долгое время мне не верилось, что я могу стать такой же толстой, как мои коллеги: мне случается переедать, но плачевные последствия могут произойти с кем угодно, но только не со мной. Подумаешь, прибавился килограмм-другой... Как пришел, так и уйдет. Проблему гардероба я также легко решила: убедив себя, что носить короткие юбки и джинсы в нашей конторе несолидно, я приобрела широкую и длинную юбку с резинкой в поясе, не позволяющую контролировать вес по тому, как сидит одежда. Как ни странно, но субъективно я ощущала себя прежним «шкелетиком».

Проблема избыточного веса внезапно предстала передо мной во всей полноте, когда один мой приятель, рассматривая меня после длительной разлуки, изрек: «Ты уже дошла до кондиции, пора останавливаться». Эти слова были подобны грому среди ясного неба. Надо вам заметить, что этот товарищ был большим поклонником женщин в стиле Кустодиева, и я считала, что лучше умереть, чем быть в его вкусе. И вдруг он заявляет, что меня для него становится

чересчур много! О, я вдруг ощутила себя таким монстром, что была готова махнуть внешностью хоть с монстром Франкенштейна — единственно потому, что он был худым!

Итак, надо было срочно что-то предпринять. Однако, будучи в то время дремучей в вопросах питания, я пошла собственным путем проб и ошибок и возложила все надежды на наводнившие рынок пищевые добавки для похудения. Однако ни дешевые «похудательные чаи», ни грозные «сжигатели жировых клеток» не смогли помешать моему организму преспокойно отложить еще пару килограммов.

Жестоко разочаровавшись в методах «похудения без диеты», я наконец обратила внимание на собственные пищевые привычки. Придирчиво наблюдая за нашими трапезами на работе, я заметила, что они приняли размах настоящих оргий. Женщины как будто соревновались, кто из них готовит больше, сочнее и жирнее, стараясь не ударить в грязь лицом, и каждая новая дежурная старалась затмить предыдущую своими кулинарными изысками. И тут мне вспомнились мои скромные трапезы времен декретного отпуска, состоявшие из небольшого количества круп, молока и овощей. Но как непросто было вернуться к ним!

Тогда я приняла крутое решение: объявила коллегам, что выхожу из графика дежурств по кухне, так как во время обеда буду вынуждена отлучаться из офиса. Ссылаясь на вымышленные «объективные обстоятельства», я обедала в кафе, стараясь не выходить за пределы салата с котлеткой. Гораздо труднее было пережить мое «моральное отщепенство». Я чувствовала себя почти что сиротой, когда мои сослуживицы веселой стайкой удалялись на «чаепитие», в то время как мне приходилось утыкать нос в бумаги, делая вид, что я занята неотложной работой.

В результате я рассталась не только с парой килограммов, но и с задушевым общением с сослуживи-

цами. Они стали относиться ко мне хотя и доброжелательно, но с заметным холодком. Например, вскоре за прекращением наших совместных чаепитий меня почему-то перестали звать с собой в курилку, хотя бросать курить я не собиралась. Я мрачно курила в одиночестве и с неприятным чувством осознавала, что вот раньше были «мы», а теперь есть «я» и есть «они».

А еще, уменьшив талию на несколько сантиметров, я вдруг почувствовала, что мне стало «тесно» в рамках прежней работы. Душа требовала новых высот и достижений. Как же вовремя подоспело предложение с новой, перспективной работой. Не колеблясь ни минуты, я согласилась.

Вообще мои бывшие сослуживицы были по самой своей природе очень добрыми, даже милосердными женщинами. Этого требовала специфика профессии соработника: злые, бездушные у нас не держались. Прошло пять лет, а я до сих пор вспоминаю о них с теплотой. Они ассоциируются у меня со стадом сытых, гладких, симпатичных тюленей, и перемена их отношения ко мне воспринимается как нечто естественное и закономерное: точно так же повела бы себя приличная тюленья стая, возомни себя какой-нибудь молодой тюлень, к примеру, дельфином...

КАК СОХРАНИТЬ СТРОЙНОСТЬ НА ДОСКЕ ПОЧЕТА

Для «долгосрочной» стройности вам необходимо найти нечто такое, что будет более приятно для души и тела, чем очередное лакомство. Каков этот заменитель лично для вас? В его поиске вам поможет ряд упражнений, выполнив которые вы с легкостью сможете начать формировать стереотип жизни стройного человека.

Начнем мы с изучения различий в поведенческих стратегиях женщин, возвращающих вес, и женщин, сохранивших стройность.

Возвратившие лишний вес	Сохранившие стройность
Их мыслями, поступками чаще «руководит» демон переедания и Хитрый Жир.	У них преобладает часть личности, представляющая собой духа-покровителя (бывший демон-защитник, являющийся, по сути, вашей природной силой).
Они используют любую неблагоприятную ситуацию на работе для вызывания стрессового состояния и использования пищи для самоуспокоения.	В случае стресса и неприятностей на работе умеют избавиться от стресса с помощью релаксации, занятий спортом, нормализации режима дня и т. д. В любых конфликтных ситуациях на работе умеют находить что-то полезное или положительное.
Хитрый Жир и демон переедания малейшую ситуацию скуки использует для того, чтобы сказать вам: «Что, скучно? Ну съешь тогда чего-нибудь, хоть чем-то займи рот. Хватит скучать — иди и поешь».	Находят новые увлекательные занятия и силы увлечься ими. Все это помогает избавиться от скуки.
Хитрый Жир: «Не будь белой вороной на банкете, не выделяйся из коллектива. Все едят и ты поешь. Завтра по новой начнешь худеть».	Дух-покровитель разрешает ходить на банкеты и учит сохранять новые стереотипы питания за праздничным столом.
Говорит, особенно после интенсивной работы: «Дай себе расслабнку, ведь сегодня ты много сделала и очень устала. Хорошенько поешь и отдохни. Ты это заслужила».	Формирует новые привычки питания на работе и после: «Новое отношение к пище постепенно становится моим образом жизни».
Любое малейшее нарушение выбранной тактики питания на работе демон переедания использует, чтобы сказать: «Все пропало, все напрасно, и тебе уже ничто не поможет. Так что иди и поешь!»	Разрешает иногда переест. Ведь в жизни всякое может случиться, поэтому говорит: «Да, я вчера перебрала лишнего, но я молодец! Вчерашний опыт поможет мне в следующий раз избежать соблазна».
Рассуждают: «Невозможно, оставаясь в этом коллективе, изменить устоявшиеся привычки питания».	Отмечают все, даже незначительные, успехи нового отношения к пище на работе.

Окончание таблицы

Возвратившие лишний вес	Сохранившие стройность
В разговоре часто используют местоимения «мы» и «все». Это помогает остаться в прежнем образе и избежать ответственности.	Отстаивают свою позицию и высказывают свое мнение от первого лица.
«Твоих сил, чтобы справиться с этой трудной ситуацией, просто не хватит, так что расслабься и ешь все что хочешь».	Проявляют большую свободу и спонтанность в сфере установления контактов с коллегами по работе и окружающими людьми.
В рабочее время много внимания уделяют мыслям о снижении веса: «Только и думаю о похудении».	Обретя стройность, внимание уделяют расширению профессиональных рубежей, находят новые увлечения.

Внимательный анализ таблицы позволит вам приступить к формированию новых привычек и стереотипов. Для этого изучите свой собственный удачный опыт по изменению привычек, хотя бы самый скромный. Например, вспомните свою любимую одежду (соприкасающуюся с телом), от которой вы долго не могли отказаться, даже когда она стала ветхой. Одежду, которой много лет, которая состарилась до такой степени, что вы в ней ходите только дома, но она вам все равно нравится. В ней вы чувствуете себя комфортно, в ней приятно телу. Но в один день вы собираетесь с духом и выбрасываете ее в мусорное ведро. Почему? Потому что дискомфорт от стыда за свой внешний вид стал выше комфорта от привычной одежды. И вы покупаете себе что-то новое. Кстати, недаром на Востоке говорят, что тело — это одежда для нашей души. Ну как, улавливаете аналогию?

Первая сложность при изменении привычек состоит в том, что страшно меняться, не зная, что тебя ждет. Поэтому многие люди, сбросившие лишний вес, боятся внести изменения в свою жизнь, и вес возвращается. Поверьте, у вас есть все возможности изменить жизненный уклад. Просто разрешите себе это сделать.

Не исключено, что обильные перекусы в коллективе вскоре начнут считаться дурным тоном. Ведь мода на здоровое питание с каждым годом находит все больше поклонников.

Найти что-то новое и интересное вместо переизбытка вам поможет следующий шаг. Составьте свой собственный список ситуаций на работе, когда у вас повышается аппетит и трудно отказаться от переизбытка. При появлении аппетита задайте себе вопросы: «Почему я хочу этот лакомый кусочек именно сейчас?», «Действительно ли я его хочу?», «Удовлетворит ли он мои истинные эмоциональные потребности?»

В процессе нормализации массы тела и тем более после обретения стройности очень важно прислушаться ко всем своим желаниям. Прислушаться и разрешить им осуществляться. Это будет лучшей гарантией стабильности результата. Будьте внимательны к себе. Не оставляйте без внимания даже те желания, которые кажутся вам второстепенными. И еще: обязательно мысленно называйте себя в единственном числе и с большой буквы!

Для каждой из ситуаций повышенного аппетита (если вы пока не можете удовлетворить свои истинные желания, скрывающиеся за ним) придумайте не менее трех способов нового реагирования вместо «заедания». Эти способы должны соответствовать трем критериям:

1. **Доступность.** Важно, чтобы новыми способами можно было воспользоваться в любой необходимый момент. Пусть все три этих способа (лучше даже больше) всегда будут «под рукой».

2. **Эффективность.** Это означает, что приносимый ими результат должен удовлетворять не меньше, чем прием пищи.

3. **Разнообразие.** У вас должна быть возможность воспользоваться в данной ситуации чем-то новым.

Например, после эмоционально травмирующей ситуации на работе вместо обильной еды, приносящей успокоение, вы можете:

- нарисовать карикатуру на обидчика на листке, а потом смять и разорвать этот лист бумаги;

- сделать себе подарок в виде билета на интересный фильм вечером;
- отпроситься и пойти прогуляться в ближайший парк.

Некоторые сложности могут возникнуть в том случае, когда коллектив в ответ на ваши усилия по самосовершенствованию в лучшем случае остается «глух и нем». Как известно, если нет возможности изменить ситуацию, необходимо изменить отношение к ней. Поверьте, можно научиться относиться к коллективу по-новому. В крайнем случае, есть смысл задуматься о том, чтобы «сменить контору». Одним словом, разрешите себе экспериментировать, находя все новые и новые способы реагирования на проблему вместо ее «заедания».

Возьмите себе в союзники юмор. Учитесь иронизировать даже в самых неблагоприятных обстоятельствах.

Известный зарубежный психолог, выступая недавно на одном из семинаров, порекомендовал новое средство борьбы со стрессом: если у вас был один из тех дней, когда вы раздражены до предела и ненавидите всех и вся, возвращаясь домой с работы, заскочите по дороге в аптеку. Вам потребуется купить анальный термометр фирмы «Q-tip». Я повторю, что очень важно, чтобы вы купили именно анальный термометр, и именно «Q-tip». По приходе домой переоденьтесь в вашу любимую одежду, зашторьте все окна и прилягте на кровать, предварительно положив рядом с собой термометр. Затем возьмите руководство по пользованию анальным термометром и найдите там строчку, где производители гарантируют, что каждый термометр марки «Q-tip» индивидуально тестирован. Теперь вы должны закрыть глаза и как минимум пять раз повторить бодрым голосом: «Как замечательно, что я НЕ работаю инспектором по качеству компании „Q-tip“!!!»

Глава 5 НАЧАЛЬНИК ВСЕГДА ПРАВ?

ЕСЛИ С ШЕФОМ НЕ ПОВЕЗЛО...

Большой босс заходит в комнату к подчиненным и, желая показать свою демократичность, рассказывает смешную историю. Все смеются, только один сотрудник молчит. Сосед толкает его в бок и спрашивает:

— А ты чего?

— А чего надрываться — я все равно завтра увольняюсь...

В этой главе мы поговорим о причинах возвращения избыточного веса, которые находятся в плоскости отношений между подчиненными и начальниками. Нам часто приходилось слышать от пациенток: «В моем большом весе виноват начальник». С другой стороны, для большинства руководителей самой главной причиной, мешающей похудеть, является занимаемая ими высокая должность. Взаимоотношения начальства с подчиненными — дело настолько тонкое, что нам предстоит долгий и скрупулезный анализ таинственных механизмов, приводящих в конце концов к перееданию и избыточному весу.

Родителей, как говорится, не выбирают. В отношении работы такой фатальной предопределенности нет, и,

к счастью, здесь человек свободен гораздо в большей степени. Между тем может случиться и так, что профессия выбрана правильно и материальное удовлетворение есть, да вот незадача — начальник (начальница) оказывается далеко не лучшим представителем рода человеческого. А если говорить прямо — просто сволочью. Причем сволочью не субъективно для вас, а для всех, по жизни, что называется... Остановимся именно на таком типе начальников, естественно, полагая, что и начальник может быть самым человеческим человеком. И что же в этом случае предпринять нашей чувствительной, освободившейся от защитного жирового буфера читательнице, которая принципиально не хочет или не может уволиться? Как сносить хамство, унижение, несправедливость, открытые злоупотребления?

Итак, примем печальный факт, что начальника, как и родителей, тоже не выбирают. Если оставить в стороне идеи об увольнении, если нет перспектив того, что начальник пойдет в гору по служебной лестнице или по состоянию здоровья на пенсию, необходимо позаботиться о том, чтобы самостоятельно установить с ним большую дистанцию. Речь идет о внутренней психологической дистанции, когда внешне все по-прежнему, а человек чувствует себя свободнее и комфортнее.

Женщины значительно чаще мужчин строят свои профессиональные отношения, полагаясь на эмоциональные привязанности.

Сравнение родителей и начальника не случайно. К женскому восприятию начальника зачастую примешаны глубинные детские ожидания, то есть некая внутренняя надежда, что он станет ее вторым родителем и будет относиться к ней по-отечески в буквальном смысле этого слова. С другой стороны, нередко начальник сам активно продвигает идею, что он глава не только вашей конторы, но и большой дружной семьи — рабочего коллектива. Один наш знакомый психотерапевт работал под началом такого «дона Карлеоне», который ус-

решно спланировал подчиненных, пропагандируя идею, что его коллектив представляет собой чуть ли не вариант итальянской «семьи» с крестным отцом во главе. Еще чаще начальник неосознанно ведет себя по-родительски со своими работниками, успешно создавая иллюзию родственных отношений и получая удовлетворение от мнимой роли гаранта жизненного благополучия подчиненных. Не суть важно, что именно стоит за подобной позицией — неосознанные психологические мотивы или более примитивное желание манипулировать чувствами подчиненных, извлекая из этого материальную выгоду. Злоупотребление служебным положением — явление не только широко распространенное, но и почти повсеместное в российской действительности.

Остановимся на том, что наша читательница, будучи человеком порядочным, лишь добросовестно заблуждается, воспринимая начальника как родителя, и вовсе не пытается в свою очередь по-хитрому манипулировать псевдородительским отношением своего руководителя. Особенно подвержены таким заблуждениям люди, либо рано потерявшие родителей, либо не получившие от родителей достаточной поддержки, либо превзошедшие родителей по каким-то социальным меркам. Одним словом, те, кто продолжает искать родителей «на стороне».

Рассмотрим подробнее механизм проекции на начальника своих детских ожиданий. Одной из глубинных (архаичных) форм психологической защиты, позволяющей до поры до времени справляться с трудностями во взаимоотношениях, является так называемое расщепление, при котором многие, если не все, люди воспринимаются односторонне, без учета внутренней противоречивости, свойственной любому человеку. Гораздо легче, беспроблемней воспринимать другого человека через некий желаемый, устоявшийся шаблон, как бы через светофильтр, пропускающий определенный цветовой спектр.

Как и царь-батюшка в народной молве всегда хорош (министры плохие), так и родители по определению всегда хороши, добры и заботливы. Ребенок не может воспринимать их иначе, поскольку, будь оно по-другому,

его выживание стало бы большой проблемой. Потому пьющий отец — это не пьяница дядя Петя, живущий по соседству. Утомленная жизнью, крикливая и холодная мать — это не училка Марья Ивановна, ненавидящая всех людей и особенно детей школьного возраста. Уж очень сильно нужно постараться родителям, чтобы их родной ребенок начал видеть их негативные человеческие качества.

Знакома ли вам ситуация, когда ребенок неоднократно просит читать одну и ту же сказку, в которой присутствует какой-либо злобный персонаж — ведьма, колдун и прочее? Объясняется это тем, что ребенку жизненно необходим какой-либо образ, оттягивающий на себя негативные стороны человеческой натуры и являющийся «вместилищем зла». Так легче идеализировать собственных родителей и упорядочивать отношения с ними. Та мама, что сегодня бранилась и была страшной в гневе, воплощается в злой колдунье, а другая, любящая, мама читает дочке сказку.

Расщепление материнского или отцовского образа может происходить и так, что его положительные аспекты остаются связанными с реальными родителями, а все негативное достается начальнику. Естественно, что в таком случае именно на руководителя выливается весь ваш «праведный» гнев, изначально адресованный папе с мамой. Если вспомнить роль вашего демона-защитника, зародившегося в душе от недостаточно хорошего обращения с вами родителей, то становится понятно, почему начальник превращается в источник всего дурного и причиняющего боль. Внутренний демон-защитник выбирается на свет из темных закоулков вашей души и примеряет свою очередную маску, воплощаясь в образе начальника. Начальник бранится, отчитывает и наказывает вас, а вы убеждаетесь, как несправедлив и жесток мир. И чтобы хоть немного скрасить бытие, после взбучки вы идете в буфет. Демон переедания опять доказал вам, что вы плохи и нуждаетесь в утешении пищей!

В других случаях начальник, заменивший собой родительскую фигуру, идеализируется, и человек оказывается в очень незащищенной позиции. Любое, самое незначительное замечание может глубоко ранить, поскольку воспринимается с позиции ребенка. Вы надеялись, что наконец-то нашли в лице начальника человека, заслуживающего доверия, а он оказался таким же, как все, — несправедливым и отвергающим. Демон переедания (уже под другой маской) снова сыграл с вами злую шутку и вернул к миске с кашей!

Нужно заметить, что расставание с весом — это частный момент жизненного опыта расставаний вообще. Ваше успешное (то есть долговременное или даже окончательное) расставание с лишними килограммами в данном случае зависит от успеха расставания с вашим начальником как заместителем ваших истинных родителей. Это расставание немного грустное, поскольку начальник все же воплощал в себе необходимую вам родительскую фигуру «защитника». При этом неважно, негативными или позитивными родительскими качествами вы его наделяли.

Итак, нужно расстаться, чтобы встречаться с ним на работе в том его качестве, которое он воплощает в пределах должностных обязанностей, и не больше! Это может быть сложнее, чем испытывать к нему бесконтрольный гнев или ожидать его участия, тепла и поддержки, но это то, что нужно обязательно сделать в интересах своей стройности. Как вам уже стало ясно из предыдущих глав, свое стройное тело вы будете строить, одновременно перестраивая отношения с другими людьми. С начальником они должны быть свободны от чрезмерной эмоциональной привязанности. Поскольку на работе вы не в семейном кругу, а начальник — не ваш заботливый родитель, то и отношения с ним должны складываться иные. Рабочие отношения функциональны, в них нет места беззаветной преданности, бескорыстной любви и прочим атрибутам родственных отношений. Может быть, кого-то и огорчат эти слова, но такая уж реальность.

ЖЕНЩИНА У РУЛЯ ВЛАСТИ

В истории нашей героини вы встретитесь и с ситуацией прямо противоположной, предназначенной для наших читательниц, принадлежащих к плееде руководителей. Вам будет необходимо поразмышлять: а можно ли в роли леди-босс быть счастливой и стройной? Пожалуй, эта ситуация несколько сложнее, поскольку начальник — большой солидный человек — как бы по определению должен быть большим и по телосложению. «Большому кораблю — большое плавание», и убедиться в справедливости этой поговорки можно на примере наших российских женщин-политиков. Среди них стройных дам можно пересчитать по пальцам одной руки. Так уж повелось, что на Руси издавна встречать заморского гостя выходил «Большой Человек» — большой во всех смыслах. Наши давние традиции оказывают влияние и на день сегодняшний. Они оказывают на человека даже более сильное давление, чем опыт прошлой личной жизни. И тем не менее проблема решается и в этом случае. Нужно лишь несколько углубиться в понимание психологии женщины у руля власти.

Путь женщины-руководителя гораздо более тернист и извилист, чем мужской. Связано это с тем, что мы все являемся заложниками патриархального уклада жизни, где во главе всегда стоял Отец в своих разных ипостасях — царь-батюшка, воевода, президент, директор и так далее. Сегодня, даже если женщина и занимает руководящий пост, она вынуждена сочетать общественную жизнь с возлагаемыми на нее обязанностями хозяйки дома, матери. В то же время к женщинам на высоком посту предъявляются более высокие требования. Чтобы получить руководящую должность, женщина должна продемонстрировать большую компетентность, нежели мужчина. Если же женщина прорывается к верхним ступеням служебной лестницы, это происходит за счет того, что она обладает не только высокой компетентностью, но и преимущественно мужскими качествами. Для такой женщины характерны целеустремленность, способность

принимать ответственные решения, незаурядные волевые качества, независимость в суждениях и способность отстаивать свое мнение.

Мы сознательно не говорим об интеллекте женщины-руководителя, поскольку интеллектуальные способности не определяют изначального стремления человека к руководящей должности. В первую очередь потенциальному руководителю определяют его лидерские, управленческие качества, а они традиционно приписывались мужчинам.

Достижение высокой должности становится возможным для женщины при условии, что она способна играть в мужские игры по чужим для нее, неженским правилам, культивируя в себе мужские качества.

Формирование мужского характера у женщины уходит корнями в детский период и связано в первую очередь с взаимоотношениями с родителями. Потенциальный руководитель закладывается в психологии девочки в возрасте от 4 до 5 лет. В случае благополучного прохождения этого периода девочка на время становится «папиной дочкой». Она идентифицируется с мужским началом, превознося своего отца и его мужские качества. Девочка жизненно нуждается в них, поскольку ей предстоит совершить важный шаг в своем развитии и обрести опыт независимости от матери. Она получает возможность наблюдать за матерью со стороны и видеть в ней привлекательные женские качества материнского образа. Если отец не злоупотребляет доверием дочери, то она постепенно вновь обретает свою самостоятельность, но уже в качестве будущей девочки-подростка, обладающей материнским опытом женственности.

В ряде случаев этот процесс может быть нарушен. Девочка может задержаться в очень близких отношениях с отцом вплоть до 15—20-летнего возраста, а то и старше. Зачастую у нее с отцом оказывается очень много общих, сугубо мужских интересов, как, например, охота или рыбалка. В общении со сверстниками такая

девочка на равных правах чувствует себя в компании мальчишек и тяготеет обществом других девочек. Не трудно представить, что, повзрослев, эта девочка очень уверенно будет чувствовать себя в мужской конкурентной борьбе, достигая соответствующих рубежей.

Иногда к такому мужскому характеру приводит воспитание в неполной семье. Чувствуя себя отверженной отцом и компенсируя болезненные переживания, девочка может развить в себе опять же мужские черты характера — самостоятельность, упрямство, волю.

Такая девочка с мужскими задатками имеет все шансы стать руководителем в будущем. Более того, лишь в этой роли она чувствует себя уверенно и защищенно, а вне ее испытывает дискомфорт, не доверяя своей женственности. Женщины, отказывающиеся от собственно женских качеств, таких как скромность, мягкость, терпимость, действительно встречаются в нашей жизни. Они заслуживают сочувствия и нуждаются в квалифицированной помощи. Это волевые, самостоятельные, обеспеченные материально, целеустремленные, успешные по всем социальным стандартам личности и, несмотря на все это, по большому счету несчастные. Эта категория женщин, утративших женственность, имеющих проблемы в браке и конфликтные отношения с детьми, потенциально готова к набору лишних килограммов.

И снова вспомним здесь о нашем демоне переедания. В случае с женщинами-руководителями мы видим значительный перевес демонической роли в обретении защищенности и уверенности. Женщина оказалась не в состоянии раскрыть в полной мере свои человеческие качества и данную ей природой женственность. Ее лидерство, профессиональная компетентность и прочие достоинства являются лишь утешением за потерянное доверие к миру, и женщина всеми силами старается оказаться над ним. Несмотря на то что она достигает высокого социального положения, в глубине души она остается очень неуверенным в себе, обиженным ребенком, которого всегда готов защитить демон переедания.

Демоническая сила воли таких женщин блокирует способность любить. Когда же любовь и воля не удерживаются в правильном соотношении, и та и другая теряют силу. Возникают конфликтные отношения с окружением, переутомление, нервные срывы, и это незамедлительно сказывается на весе. Если такая женщина обращается за помощью, то она, наделенная пробивной волей, которой хватило бы на пятерых мужиков, вопреки очевидному может пожаловаться на недостаток воли. Она действительно чувствует себя истощенной и слабой, но именно из-за избытка воли и недоверия к своей способности любить. Твердость, которая, по мнению такой женщины, решает все проблемы, в то же самое время блокирует ее чувства, не дает черпать жизненные силы в любовной привязанности. Воля отсекает способность чувствовать других людей, свои желания и свое тело.

Выход, как всегда, там же, где вход, и задача такой женщины состоит в том, чтобы объединить любовь и волю. Трудность же заключается в том, что они не объединяются самопроизвольно, их соединение может быть только частью нашего сознательного развития. Подобным женщинам мы рекомендовали бы еще раз перечитать первую главу. Она целиком о них в том смысле, что в детстве у них отсутствовал полноценный контакт с матерью. Чувство безопасности они находили в жесткой привязанности к отцовскому стилю поведения или вырабатывая собственные мужские способности, становясь «демоном в юбке».

Итак, подведем итоги:

Предписания демона переедания	Установки для стройного тела
Для подчиненного	
1. Твой начальник является твоим родителем и должен выполнять свои родительские функции.	1. Твой начальник никогда не станет твоим родителем, и он не может удовлетворить твою потребность в любви.
2. Поскольку на работе ты проводишь большую часть дня, значит, работа и отношения с начальником превыше всего.	2. Рабочие отношения с начальником функциональны, они заканчиваются с окончанием рабочего дня.

Окончание таблицы

Предписания демона переедания	Установки для стройного тела
3. Чтобы быть любимой и ценить себя, нужно отдать себя работе.	3. В профессиональных отношениях с начальником ты никогда не получишь полноценной любви.
4. Когда это не так, начальник-родитель и весь окружающий мир отвергают тебя.	4. Конфликты с начальником являются всего лишь конфликтами с начальником.
Для руководителя	
1. Твоя работа — самое главное жизненное предназначение. Ты родилась, чтобы работать.	1. Ты родилась, чтобы быть счастливой, и работа — лишь один из способов достижения этого.
2. Твое счастье заключается в том, чтобы достичь высокого социального положения и получить возможность распоряжаться другими людьми.	2. Твое счастье в том, чтобы реализовать свою женственность. Потребность распоряжаться людьми является твоей психологической защитой и не может принести полноценного счастья.
3. Никому не доверяй, контролируй подчиненных и весь процесс работы от начала до конца.	3. Позволяй себе временами быть слабой и не стесняйся этого. Потребность в поддержке вполне естественна. Контролировать подчиненных и руководить людьми — разные вещи.
4. Время, потраченное на отдых, — потерянное для жизни. Самый эффективный способ снять напряжение — это поесть.	4. Чем напряженнее твоя работа, тем полноценнее должен быть твой отдых. Обеспечивать себе отдых — твоя жизненная обязанность.

А теперь посмотрим на эти и подобные ситуации глазами нашей Алены Андреевны.

«ЛЕДИ БОСС» И «РАБЫНЯ ИЗАУРА»

День, когда я устроилась работу по специальности, о которой давно мечтала, остался в моей памяти одним из самых счастливых и знаменательных дней в моей

судьбе. Но тогда-то я и встретила с олицетворением греха чревоугодия в образе новой начальницы...

Эта сорокалетняя женщина при одном росте со мной весила килограммов на 8 больше, стало быть, страдала ожирением первой степени. Я к тому времени еще не успела растерять жирок, нажитый в благословенные времена. Вероятно, это была одна из причин, по которой я была встречена «леди босс» с благосклонностью и успешно прошла испытательный срок.

У Варвары Антоновны была ярко выраженная потребность заедать каждую отрицательную эмоцию (а их у нее было через край). Не слушалась ли старшая дочь, заболел ли младший ребенок, вызывало ли на ковер вышестоящее начальство, высказывали ли недостаточное почтение окружающие — все служило поводом для того, чтобы, всласть наоравшись, ринуться опустошать буфет. У нее были две «коронные» фразы, повторявшиеся несколько раз на дню, — первая: «Зла не хватает!» и следующая за ней: «Ой, что-то жор на меня напал!»

Особенное пристрастие Варвара Антоновна питала к высококалорийной пище: сочным, пирожкам, пицце, конфетам и т. п. Но прямо-таки патологическое влечение у нее вызывал шоколад. Не проходило и дня без поглощения термоядерных по калорийности «Марса», «Сникерса» или «Баунти». Она признавалась, что эти батончики действуют на нее подобно наркотику, вызывая легкую эйфорию, заметно повышая настроение. Когда я не удержалась и заметила, что этот способ самоутешения вызывает проблемы с фигурой, то Варвара Антоновна возмутилась: «Нет таких проблем! Надо любить себя такой, какая есть!» Горячность, с какой она возражала, говорила о том, что она задета за живое.

О какой любви к себе может говорить человек, столь рьяно занимающийся саморазрушением? Мало того что Варваре Антоновне была в тягость элементарная забота о себе, она ненавидела ее проявления в окружающих. Например, она говорила о своей двадцатилетней дочери: «Ах, как Маша любит себя! Старается не мотать

себе нервы, подсчитывает калории, приобретает диетические продукты. Представляете, она даже флоссы для зубов в аптеке покупает! Наверное, до ста лет проживет». Причем это произносилось таким осуждающим тоном, будто Маша совершала преступления.

Мы с Таней, нашей новой сотрудницей, старались безупречно выполнять свои обязанности, дабышний раз не спровоцировать вспышки ярости начальницы. Убедившись в том, что мы типичные «рабочие лошадки», трудолюбивые и безропотные, она полностью возложила на нас производственные обязанности, а ее пребывание на рабочем месте стало чередой гневных тирад в адрес всего и вся и приступов обжорства. Работали как при капитализме, а получали как при социализме. Наше «мини-производство» представляло собой уродливый синтез худших черт этих двух социальных систем. Однако «экономическая политика», проводимая начальницей, не замедлила положительно сказаться на моей фигуре.

За полгода я похудела на 12 килограммов. Несмотря на то что я разменяла третий десяток, мне удалось вернуться к девичьему весу. Это обстоятельство радовало меня настолько, что, вставая на весы, я невольно благословляла и экономический кризис, и нашу мегеру-начальницу, все больше убеждаясь в справедливости изречения: «Нет худа без добра!»

Все окружающие с удивлением отмечали во мне перемены к лучшему. Все, кроме «леди босс». Она долгое время не замечала, что я похудела. Когда давно не видевшие меня клиенты говорили мне: «Как ты похудела!», она возражала: «Я что-то не замечаю!» Удивительно, но она считала, что наши фигуры идентичны. Мало того что Варвара Антоновна предлагала мне купить у нее кофточки, в которых я бы утонула, — на день моего рождения она подарила мне бюстгальтер на три размера больше моего!

В своем далеком от реальности представлении она рисовалась себе существом нежным, утонченным, почти что эфемерным: «Уж и кровушки-то во мне совсем нет, и сердчишко еле бьется... Как я еще выдерживаю столько напряжения на работе? Слава богу, хоть питаюсь нормально». К слову сказать, по калорийности ее дневной рацион удовлетворил бы энергетические потребности лесоруба или шахтера. Она не отрицала, что у нее есть «несколько лишних килограммов», но считала, что их наличие связано не с перееданием, а с возрастом, обменом веществ и прочими «объективными обстоятельствами». В то же время она злобно ликовала, встречая женщин полнее себя, язвительно называла их «толстозадными», искренне ужасалась тому, «сколько они жрут», и удивлялась, «какой дурак берет их в жены».

Надо заметить, что в дополнение ко всему вышесказанному она страдала таким пороком, как феноменальная зависть. Compliments посетителей в адрес моей стройности, да и вообще внешнего вида, все учащались, и до Варвары Антоновны постепенно начало доходить истинное положение вещей. И однажды бомба замедленного действия взорвалась.

Это было в день профессионального праздника, на который Варвара Антоновна пригласила целую плеяду «звездных» мужчин с видными должностями. Специально для этого торжественного случая наша начальница приобрела в бутике шикарный костюм. Мы тоже постарались не ударить в грязь лицом. Я надела выдавшее виды полупрозрачное кружевное болеро, купленное еще на вузовский выпускной, а Таня — короткую юбку и кокетливую кофточку, взятую напрокат у знакомых. Боже, какую безобразную сцену вызвало наше появление на работе в этих нарядах! Побагровев и дрожа от ярости, начальница орала: «Вырядились! Все такие воздушные, к поцелуям зовущие! А я на вашем фоне выгляжу старой коровой!»

Я изо всех сил старалась принять максимально виноватый вид, а бедная Таня в ужасе зажала уши и тряслась как заячий хвост.

С этого дня я стала на работе «козлом отпущения», но все еще не решалась искать новое место. Я отдавала себе отчет, что вряд ли солидный работодатель польстится на женщину без должного опыта работы, к тому же не первой молодости и с маленьким ребенком на руках. Каюсь, были мысли о том, что мне уже не светит достойное существование, и это порой ввергало меня в отчаяние, доводило до депрессии. Но заедать свое плохое настроение я не стала, и не только из соображений экономии: страх уподобиться Варваре Антоновне вызывал у меня едва ли не анорексию.

По счастью, «второе дыхание» все же открылось. За это я очень благодарна Спилбергу с его «Побегом из Шоушенка». Я остро почувствовала сходство ситуаций и внутреннее родство с героем, которому приходилось куда тяжелее, чем мне. Этот фильм стал для меня руководством к действию. Я снова и снова просматривала кассету, учась у героя терпению, упорству, целеустремленности. Я составляла сценарий собственной жизни, ее программу-минимум и программу-максимум. И вот действие началось...

Прежде всего я перестала воспринимать начальницу как источник фатальных страданий. Она стала для меня неким отрицательным образцом, антигероем, тем самым «дураком», на ошибках которого учатся. Мне просто предстояло какое-то время внимательно понаблюдать за ней ради собственного усовершенствования. Теперь это был для меня образец человека, попавшего в зависимое состояние, и, анализируя ее дикие выходки, я многое узнала о психологической природе зависимостей. Ее зависть и жадность говорили мне о низкой самооценке, ее тревоугodie — об отсутствии любви к себе, ее агрессия — о примитивных способах психологической самозащиты, ее нежелание меняться к лучшему — о душевной лени. Чтобы создать для себя правильную модель поведения, мне оставалось только поменять знаки «-» на «+».

Теперь я, замаскировавшись под «рабыню Изауру», терпеливо выполняла самые трудные и неблагодарные поручения, воспринимая их как путь к профессионализму. А дома штудировала литературу по специальности и порой даже приводила начальницу в удивление невесть откуда взявшимися передовыми познаниями. Правда, мне приходилось немного хитрить, дабы облегчить себе жизнь. В самые горячие минуты на знаменитую фразу Варвары Антоновны: «Ой, что-то на меня жор напал!» — я вторила эхом: «И на меня тоже!» — и неслась в буфет за пирожками на двоих. А уж когда я начинала жаловаться, что «меня опять разносит», она и вовсе становилась кроткой, воспринимая меня уже не как счастливую соперницу, а как товарища по несчастью.

Честно говоря, порой мне приходилось набирать пару-тройку килограммов, но если вес доходил до цифры «56», я немедленно ограничивала рацион и возвращалась в норму. А ближе к увольнению я позволяла себе иногда немного попоказничать: внезапно являлась пред очами начальницы в самом дерзком мини и полной «боевой раскраске». Мои тайные чаяния сбывались: в первой же солидной фирме, куда я представила свое резюме, меня приняли едва ли не с распростертыми объятиями. Да и какой работодатель откажется от специалиста с солидным опытом работы, да еще в лице оптимистичной, стройной, привлекательной дамы? Теперь гнев начальницы меня не пугал, а забавлял: ведь для того, чтобы ее как следует «уесть», мне достаточно было просто привести себя в порядок. Точно таким же манером я ушла от нее: эффектно и безмолвно.

Итак, программа-минимум была выполнена. И пошла моя жизнь по задуманному сценарию. Вот уже второй год я работаю в престижной фирме, где сотрудников ценят и уважают. Здесь не повышают на нас голос, зато повышают зарплату. Коллектив большой — человек 50, — и среди нас нет ни одного толстяка. Независимо

от возраста все оптимистичны, энергичны, доброжелательны. Все исповедуют здоровый образ жизни, получая приятное от полезного. Никто не злоупотребляет спиртным, курят лишь единицы, многие занимаются спортом, а отпуска всецело посвящают оздоровлению. Мои коллеги вообще активно пользуются передовыми медицинскими услугами, улучшающими качество жизни, — от косметологии до психотерапии. Я думаю, что таким и должно быть предприятие будущего, где каждый добросовестно заботится о себе, все вместе — об общем деле, а начальство — обо всем коллективе, в благодарность за труд, служащий залогом всеобщего благополучия. Ведь процветание — отдельной личности, коллектива, общества в целом — начинается там, где кончаются разрушение, наплевательство, бездумность и начинаются любовь и забота.

КАК ОСТАТЬСЯ СТРОЙНОЙ ПРИ ДЕСПОТИЧНОМ НАЧАЛЬСТВЕ?

1. Какие бы ожидания вы ни возлагали на свою работу, вы ходите туда не за любовью, поддержкой и пониманием. Работа — это то место, где в первую очередь вы проявляете свои профессиональные качества и получаете за это деньги. Именно деньги, а не теплые слова начальника удерживают вас на работе. Начальник же приходит на работу, чтобы руководить вами, зарабатывая свои деньги. В чем-то ваши интересы совпадают, а в чем-то кардинально расходятся. Вы освободитесь от большого количества возможных нежелательных переживаний, сможете построить приемлемые и комфортные отношения с начальником, если будете напоминать себе время от времени, что условный Александр Иванович — это не отец родной, а директор, начальник, руководитель. Ваш отец — это совсем другой человек, это тот, чье отчество вы носите.

Начальник укоряет за то, что вы не в срок или не полностью выполнили задание, распекает за опоздание,

лишает премиальных, а вы настойчиво твердите про себя: «Ты не мой отец... ты не моя мать...»

2. Для сохранения душевного равновесия на работе может быть полезен и юмор, и шалости разного рода.

Пускай ваш шеф побагровел от злости, а вы представляете, что он в туалете со спущенными штанами сидит на унитаза. Такое маленькое и совсем безобидное хулиганство, совершаемое незаметно для других людей, позволяет защититься от любой самой агрессивной атаки.

Попробуйте совсем по-детски, на каждую реплику начальника повторять: «Сам такой». Делать это нужно, естественно, про себя и без остановок. Это может хорошо повеселить, и останется единственная проблема — не рассмеяться, выслушивая претензии и обвинения.

При достаточной смелости можно позволить себе и такой ход, за который формально к вам нельзя будет предъявить никаких претензий, но который поможет значительно уменьшить эмоциональный груз обиды и злости. Расскажите, например, начальнику о том, в какой давке вам пришлось сегодня добираться до работы, как все толкали вас, а одна или один (в зависимости от пола начальника) пассажир каблуком наступил вам на больную мозоль, зацепил новые колготки, грубо толкнул... «И уж тогда, — говорите вы, — я не выдержала!» И, поворачиваясь лицом к начальнику, глядя ему прямо в глаза, вы говорите ему все что угодно (якобы из сказанного вами утром в автобусе). Если хватит наглости, то ведите себя так, будто нуждаетесь в сочувствии начальника, которому только что со всей доступной для вас эмоциональностью высказали такую откровенную гадость.

3. И самое полезное, что вы можете делать для себя, — это искать любовь, заботу, внимание, поддержку, преданность у своих близких, в кругу семьи и не ходить за этим на работу. Даже если ваша работа не только для денег, но и для души, все равно — это не то место, куда ходят за любовью. На работе вам платят деньгами, а деньги и любовь — вещи взаимоисключающие.

РУКОВОДИТЕЛЬНИЦЕ ПОКОЛЕНИЯ NEXT

Если в рассказе Алены Андреевны вас возмутила некоторая резкость ее оценок своей начальницы, постарайтесь простить ее за это. Наша героиня не клялась в своей безупречности на Библии. Между тем она искренне, всей душой желает оставаться стройной и позволяет себе порой высказываться достаточно эмоционально, когда беспардонно нарушают ее границы. Мы же попробуем подойти к вопросу о стройности женщины-руководителя с объективных позиций современной психологии.

Вспоминается следующий случай из практики. Одна пациентка, директор кафе, вела себя на терапевтических сеансах довольно капризно и вызывающе, отвергая одно за другим наши предложения. При обсуждении ее мотивов стать стройной женщина высказала желание быть познергичнее, расширить свой бизнес и иметь возможность контролировать своих подчиненных. Все это она связывала с достижением стройности. В то же время, когда речь зашла о настоящей необходимости отдыха, она категорично возражала, ссылаясь на загруженность работой и необходимость безотлучно находиться на руководящем посту. Возникал очевидный внутренний конфликт, затрудняющий достижение ею стройности: она хотела стать стройной для того, чтобы получить то, отчего набрала лишние килограммы. Для решения этой проблемы было необходимо, чтобы женщина проявила свою добрую волю как на сеансах, идя навстречу усилиям терапевтов, так и в жизни, разбавляя контроль над подчиненными определенной степенью доверия к ним. Именно добрую волю, а не разрушительную, отвергающую и парализующую.

На контрольной встрече через месяц женщина, уже успешно начавшая снижать вес, была все той же капризной и претенциозной дамой (за месяц характер не меняется). Однако кое-что радовало и было явным признаком прогресса. Теперь ее недовольство было вызвано тем, что до 12 часов дня ей абсолютно нечем было себя занять и она маялась, не находя себе места. Как вы по-

нимаете, изменился характер ее проблемы, причем в сторону увеличения психологической зрелости. Обратив пристальное внимание на себя и проявляя заботу о себе, она смогла ослабить свою жесткую контролирующую позицию и стала более доверительной в отношениях с подчиненными. Теперь в начале рабочего дня ее замещал исполнительный директор, успешно выполняющий все необходимые функции. Женщине же оставалось найти что-то приятное, чем бы она могла наполнить свою жизнь.

Для того чтобы научиться хорошо работать, необходимо быть умным, а для того чтобы научиться отдыхать — мудрым. Женщина уже позволила себе получить столь необходимые часы отдыха, теперь оставалось научиться полноценно, с пользой для себя, заполнять их.

Другими словами, необходимо не просто освободиться от всего устаревшего и лишнего, но и найти что-то новое. Уютно ли будет человеку, если из комнаты вынесут весь хлам, старую мебель и оставят одни голые стены? Вряд ли: в старой квартире были хоть какие-то уютные уголки... Теперь же необходимо заново создать комфортный интерьер комнаты. Такое сравнение не случайно. Если вы помните, ваше тело — это дом вашей души, и в нем обязательно должно быть уютно.

Что еще поучительного может быть в истории этой женщины-руководителя? Есть замечательная психологическая аксиома: «Если делать все то же, что вы делали всегда, то и получать будете все то, что всегда получали». В данном случае — конфликты с подчиненными, переутомление, переедание и лишний вес. Вывод очевиден: попробуйте начать делать то, что было абсолютно нехарактерно для вас. Ваши волевые качества, помогающие занять место под солнцем, не ставятся под сомнение, они натренированы у вас до автоматизма, как ответный удар боксера. Продолжайте использовать их по назначению, но в некоторых ситуациях, хоть в чем-то, сознательно останавливайте себя и позволяйте себе слабину. Поверьте, мир не рухнет без вашего контроля, да и завоеванное в нем вами место является одним из са-

мых стабильных приобретений жизни. При этом вы, позволяя себе быть слабой хоть в чем-то, будете возвращать себе все те удивительные и неуловимые черты женственности и утраченную стройность.

Очень важно затронуть другую сторону состояния «женщины-начальника», которая редко, но встречается среди наших пациенток.

Однажды наша пациентка, заведующая секцией одного из магазинов, рассказала следующую историю. До снижения веса она была милой, мягкой, женственной дамой. Сбросив 10 килограммов (достигнув поставленной цели), она заметила, что все ее подчиненные стали больше работать и лучше справляться со своими обязанностями. На ее вопрос, в чем причина таких изменений, подчиненные в один голос заявили, что, сбросив вес, она стала стержневой занудой. Если раньше кто-то опаздывал на работу или вообще не выходил (в связи с похмельем, болезнями родственников всех поколений и т. д. и т. п.), то заведующая молча тащила на себе весь груз обязанностей отдела за счет своего здоровья и личного времени. Теперь же она стала нетерпимой к нарушению рабочего распорядка, наказывая выговорами и штрафами всех провинившихся.

Следует помнить, что если женщина-руководитель полностью реализовалась как женщина, смогла стать счастливой и любящей матерью, супругой, хозяйкой в своем доме, занимая высокое социальное положение, то в этом ее самый значительный жизненный прорыв вперед. Если женщина-руководитель сумеет сочетать качества настоящего лидера с такими традиционно женскими ценностями, как чуткость, гуманность, гибкость, практичность, то она может стать идеальным руководителем поколения NEXT.

Благодаря своим женским качествам женщина-лидер обладает более развитым социальным интеллектом, она тоньше ощущает нюансы отношений, в том числе и отношение к себе. Она меньше склонна к переоценке собственной значимости и в то же время умеет оценивать и прогнозировать поведение других людей. Ее интеллект,

организаторские способности, утонченность ее натуры и дар оказывать благотворное влияние всегда способствуют улучшению климата в любом коллективе. Наилучший женский стиль руководства — в гибком соединении доброты и строгости, женственности и деловитости, спокойствия и требовательности, мягкости и воли. При наличии этой сбалансированности в душе и делах вы будете просто обречены на то, чтобы оставаться стройной и успешной.

Глава 6

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА

— Есть нужно уметь, и представьте, большинство людей вовсе есть не умеет. Нужно не только знать, что съесть, но и когда и как. — Филипп Филиппович многозначительно потряс ложкой. — И что при этом говорить, да-с!

Михаил Булгаков
«Собачье сердце»

Напомним читателю, что кандидатская диссертация одного из авторов была посвящена проблеме возврата избыточного веса. Поэтому нам много раз приходилось общаться с женщинами, ставшими стройными и сохраняющими желаемую стройность много лет. Один из первых вопросов к этим пациенткам звучал так: «Что позволило вам остаться в стройном теле?» Большинство ответов звучит следующим образом: «Изменились мое отношение к жизни, мое мышление, изменилась я сама». Конечно же, речь идет в первую очередь не о диете и не о питании, однако на вопрос: «Какая разница между пищевыми привычками у человека с лишним весом и человека стройного?» (кстати, задайте этот вопрос себе!) — наши пациентки отвечали очень подробно, и их ответы были во многом одинаковы. Но ведь до похудения на этот же вопрос эти же пациентки затруднялись ответить! Или же ответ их был стандартным: «Да нет никакой раз-

ницы! Вон у меня соседка, так она „ест лопатой“ и при этом худая». И «прозрение», к которому эти женщины пришли, живя в стройном теле, представляется удивительным только на первый взгляд...

Дело в том, что существует такое понятие: «образ жизни стройного человека». Это очень широкое понятие, которое включает в себя не только пищевые привычки, и мы надеемся, вы в этом смогли убедиться, прочитав предыдущие главы. Новые пищевые привычки являются неотъемлемой, обязательной частью жизни в стройном теле. По-научному это называется «стереотип пищевого поведения» стройного человека.

СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ СТРОЙНОГО ЧЕЛОВЕКА

Переедание — это рефлекторное, малоосознаваемое и неконтролируемое поведение в отношении пищи. Пища принимается словно на «автопилоте», и люди зачастую не понимают, как и почему они едят избыточно. Наши рекомендации позволят сделать процесс питания более осознанным. Насыщение будет возникать от малого количества пищи и сформируется новая привычка питаться правильно, которая при желании останется с вами на всю жизнь. Итак, перед вами секреты питания построенных и стройных людей:

- отсутствие запрещенных продуктов;
- разделение понятий голода и аппетита;
- получение удовольствия от еды;
- тщательное пережевывание пищи;
- максимум внимания приему пищи;
- избавление от «автоматизма» при приеме пищи;
- четырех-шестипразовое питание;
- прорыв из «заколдованного круга» переедания;
- изменение образа жизни.

Остановимся на этом подробнее и подчеркнем, что это не просто умозрительные заключения ученых-диетологов, а опыт людей, которые успешно сохраняют стройность много лет.

Отсутствие запрещенных продуктов

Помните, что чем чаще вы будете отказывать себе в удовольствии съесть что-то вкусное и/или высококалорийное, тем больше этого будет хотеться. Люди, научившиеся жить в стройном теле, перестали полностью запрещать себе те или иные продукты, поскольку чувство лишения только разжигает желание съесть их. Однако понимание истинных потребностей тела позволяет научиться получать от маленького кусочка, к примеру, шоколадки, такое же удовольствие, как ранее от всей плитки. И высокая потребность в том же шоколаде будет реализовываться каким-либо другим способом, без использования пищи.

Разделение понятий голода и аппетита

На физическом уровне голод и аппетит «живут» в разных отделах тела. Голод локализуется ниже диафрагмы — в области живота, а аппетит выше — в груди, в голове, на кончике языка. Голод, который можно определить как потребность организма в питательных веществах, распознается как пустота в желудке, недостаток энергии, слабость. Лучшее, что пока придумано людьми для утоления голода, — это садиться за стол и есть. Чтобы избегать переедания, следите за тем, чтобы голод не накапливался, утоляйте его при первой возможности.

С аппетитом же связаны совсем другие ощущения. Мы уже писали, что аппетит — это внутреннее стремление к чему-то, заинтересованность, влечение. Такая заинтересованность может иметь отношение и к пище, и аппетит может быть вполне здоровым, обеспечивая удовольствие от еды. Однако в ряде случаев аппетит выходит из-под контроля и превращается в «жор». Это можно объяснить тем, что аппетит — феномен психологический. Аппетит может появляться как реакция на душевный дискомфорт, когда тревожно на душе или скука одолевает, может возникать «за компанию». Другими словами, аппетит — это использование пищи для получения удо-

вольствий. Использование пищи с непищевыми целями объясняется тем, что центр насыщения и центр удовольствия расположены в головном мозге очень близко друг от друга.

Итак, различая голод и аппетит, вы легко сможете отличить истинную потребность в пище от чревоугодия, питание от переедания. Например:

- Еда приятна на вкус и дарит удовольствие, а переедание вызывает чувство вины и снижает самооценку.
- Человек ест для того, чтобы жить, а переедание сокращает жизнь.
- Еда в компании лишь иногда отвлекает от беседы, а переедание заменяет беседу, являясь средством общения.
- Еда тонизирует организм, давая энергию для ума и тела, а переедание приносит тяжесть, сонливость и физический дискомфорт.
- Еда в домашнем кругу сплачивает семью, а переедание снижает внутрисемейное напряжение, не решая проблемы.
- Еда служит средством зарядиться энергией для активной деятельности, а переедание — средством отвлечься от этой деятельности.
- Еда дарит приятные вкусовые ощущения на протяжении всего приема пищи, а переедание притупляет вкус блюд.
- Еда дает силы и способствует преодолению стрессов, а переедание лишь притупляет, «затушевывает» стресс, расшатывая нервы и нередко усугубляя ситуацию.
- Удовлетворение высокой потребности в глюкозе во время интеллектуальной деятельности — это еда, а безудержное жевание плюшек перед компьютером — это переедание.
- Мысль о вреде, допустим, шоколадки, для фигуры, здоровья сопровождается исчезновением желания эту шоколадку съесть, а переедание сопровождается мыслями: «Ну и ладно, пусть будет еще хуже» или «Сегодня наемся, а завтра начну новую жизнь».

Получение удовольствия от еды

Пища должна быть вкусной. Присутствие в одном блюде пяти вкусовых ощущений (сладкий, соленый, горький, кислый, острый) позволяет получить оптимальное насыщение. Их сочетания и мера интенсивности создают неповторимый вкус каждого продукта. Уделите время обонянию и насладитесь дополнительными оттенками аромата еды. Все это позволит определить, на самом ли деле сейчас вам нужен именно этот продукт, или же он отправится прямиком в жир.

Например, вам предстоит интенсивная интеллектуальная деятельность за компьютером, и вам вдруг становится ясно, что ваш организм неудержимо требует шоколада. Что ж, вы можете позволить себе «зарядить мозги» батончиком «Nuts»: углеводы, которые являются единственной пищей мозга, тут же «сгорят», обеспечивая его работу. Но тот же «Nuts», съеденный «на сон грядущий», не замедлит отложиться в «жировые депо» организма.

Важное отличие людей, успешно сохраняющих стройность: после ее достижения они уже не считают калории и не сидят на диете, а ориентируются на собственные ощущения, в частности на приятное ощущение наполненности желудка. Интересен тот факт, что большинство таких людей перестали себя контролировать в отношении еды, по крайней мере, самонаблюдение за количеством принятой пищи стало на порядок меньше, чем до снижения веса.

Кроме внимания к разнообразию пищевых ощущений, важен эмоциональный компонент питания. Вкусовые ощущения на языке эмоций представлены в следующих аналогиях. Сладкое сопоставимо с переживанием любви, соленое — с печалью, горькое — с чувством вины, кислое — с эмоциональным неприятием кого- или чего-либо, острое — с силой проявления эмоциональных переживаний. Данные аспекты эмоциональной жизни составляют важную часть жизни в целом. Жизнь, бедная эмоциями, постная, представляет собой череду серых, незапоминающихся будней. Конечно, чувства могут и

пугать, но без них нет жизни. Мудрый и стройный человек учится управлять своими чувствами. Не замораживая и не сковывая их, позволяя себе сердиться, печалиться, бояться, радоваться — то есть жить насыщенной, наполненной жизнью. Иметь какие-то чувства не означает зависеть о них. Есть пищу с разнообразными пищевыми ощущениями вовсе не означает зависеть от пищи. Это лишь максимальное использование ее, извлечение из пищи всего разнообразия ее предназначений.

Тщательное пережевывание пищи

Полноценное питание, свойственное стройным, не идет ни в какое сравнение с питанием переедающего человека. Как это ни парадоксально, но именно полный человек, съедающий несметное количество продуктов, не имеет полноценного контакта с пищей. Недаром в Китае говорят, что человек полный ест, как собака: он глотает пищу не прожевывая. В то же время восточная рекомендация гласит: «Один кусочек пищи жуйте 22 раза и будете худеть». Сконцентрируйтесь на вкусе блюда, неторопливо наслаждайтесь ими, смакуя каждый кусочек, проглатывая очередную порцию после того, как она достигла консистенции йогурта. Мы рекомендуем вам в «общении» с одним кусочком пищи совершать 9—12 жевательных движений. Так вы быстрее наедитесь, ведь вкусовые рецепторы рта и обонятельные рецепторы носа первыми подают в центр насыщения сигналы об удовлетворении голода.

Максимум внимания приему пищи

«Никогда не читайте за обедом советских газет! А если никаких больше нет, то никаких и не читайте», — советовал профессор Преображенский из знаменитой повести М. Булгакова. И в наше время актуальность этого афоризма не стала меньше, ведь эмоциональное состояние во время еды напрямую влияет на количество съеденной пищи. С поправкой на современность слова уважаемого профессора можно дополнить: «Не смотрите ин-

формационных программ телевидения. И вообще, выключайте телевизор во время приема пищи».

Мы уже давно не читаем перед обедом молитв, но все же было бы полезно возвести еду в культ (однокоренное слово — «культура»). С помощью простых средств, при минимальных усилиях, создайте праздничное настроение. Очень быстро входят в привычку такие навыки, как сервировка стола, использование нарядной скатерти, красивой посуды и столовых приборов. Помните, что все нововведения могут быть приятны не только вам, но и вашим домочадцам. А своим детям вы оказываете просто неоценимую услугу, прививая им культуру питания как стиль жизни.

Попробуйте, преодолев первоначальную неловкость, поговорить с пищей. Вспомните, кто ее готовил (если сами, то назовите себя по имени). Поразмыслите, какое расстояние преодолел тот или иной продукт прежде, чем попасть на ваш стол. Пусть все ваши мысли и чувства будут заняты пищей. Пища, с которой вы общаетесь, усваивается лучше и дает силы, как говорится в Библии: «Откладывается не в бока, а в ноги». Откажитесь от поспешной еды, от просмотра телевизора, чтения книг и чрезмерно активных разговоров за столом. Поверьте, через пару недель ваши новые привычки питания станут настолько желанными и естественными, что исчезнет необходимость напоминать самому себе о надобности их регулярного использования. Это чем-то похоже на привычку чистить зубы по утрам. А еще при случае понаблюдайте, как едят маленькие дети — с серьезностью и интересом. У них есть чему поучиться.

Относительно же молитвы перед едой — здесь есть над чем задуматься. Добрые, хорошие слова, произнесенные про себя (или даже вслух) перед едой, действительно полезны. Мы предлагаем вам придумать какой-нибудь вариант молитвы, в которой будут звучать слова благодарности Богу, какому-либо человеку, самому себе. Какие-либо пожелания, настраивающие на позитивный лад и сохранение стройности, уважительное обращение к своему телу — в общем, все, что угодно, помогающее вам наладить «теплые» отношения с пищей.

Избавление от «автоматизма» при приеме пищи

Тщательно анализируйте причины неконтролируемых приемов пищи. Возможно, вы были расстроены, или выпили лишнего, или увлеклись «за компанию»... В любом случае помните, что ругать себя за вчерашний «банкет» совершенно бесполезно и даже вредно для стройной фигуры, так как чувство вины — основа зависимых состояний. Не говорите себе: «Я не сдержалась, потому что я безвольная, жалкая, ничтожная». Говорите: «Я переела потому, что в этот раз допустила такие-то и такие-то конкретные упущения».

Жизнь есть жизнь, поэтому ситуации переедания могут время от времени повторяться. Ваша задача состоит в следующем: подумать, как поступить, чтобы в следующий раз избежать переедания.

Поможет избавиться от «еды на автомате» или привычного, малозаметного переедания одна простая рекомендация: сделайте перестановку мебели на кухне. Кухонное убранство — это своего рода материализация сложившегося пищевого стереотипа. Изменение кухонного интерьера, пусть даже самое незначительное, обновляет чувства и помогает сформировать новые привычки в питании. Помните об этом и периодически изменяйте кухонную обстановку. С этой же целью можно изменить запах на кухне — регулярно пользоваться освежителем воздуха или окуривать кухню восточными ароматическими палочками.

Четырех-шестиразовое питание

«Есть надо регулярно, сытно и желателью часто», — говорил толстячок хоббит из легендарной сказки Дж. Толкиена. Если серьезно, то последнее условие весьма полезно для сохранения стройности. Перерыв между приемами пищи не должен превышать 5 часов (время сна не учитывается). Длительная голодная пауза (более 5 часов) приводит к снижению обменных процессов и на-

коплению избыточного веса. Этот сберегающий накопительный механизм формировался у человеческого организма на протяжении веков: редкий прием пищи в течение дня — замедление обмена веществ — накопление жира. Сразу договоримся: отдельным приемом пищи будем считать даже яблоко, бутерброд или стакан молока, то есть все, что имеет калории.

С позиций Аюрведы, древнейшей из сохранившихся доныне систем естественного исцеления, обмен веществ человеческого организма подобен костру, который можно «погасить» избытком топлива. Справедливо и обратное: огонь погаснет (обменные процессы снизятся) и при редком подбрасывании дров.

Прорыв из «заколдованного круга» переедания

Вспомним отрывок из романа Сент-Экзюпери «Маленький Принц». Когда Маленький Принц прилетел на планету Пьяницы и спросил его: «Зачем ты пьешь?», — тот ответил: «Чтобы забыть!» — «Что забыть?» — снова спросил Маленький Принц. «Что мне стыдно!» — сказал Пьяница. «А почему тебе стыдно?» — поинтересовался герой романа. «Потому что я пью!» — таков был исчерпывающий ответ Пьяницы. Этот замкнутый круг характерен для всех зависимых состояний, включая переедание. Избыточная еда — чувство вины — повышенный аппетит — избыточная еда.

Слабое звено в этом замкнутом круге — именно чувство вины, поэтому вне зависимости от количества съеденной пищи старайтесь любить и хвалить себя. Не отождествляйте себя со своими промахами и ошибками. Помните: неудачи посланы нам не для того, чтобы разрушить нашу жизнь, а для того, чтобы помочь ее корректировать и совершенствовать. При творческом подходе из неудач можно извлечь больше полезного, чем из успехов.

В отношении к неудачам нам не мешает взять пример с Томаса Эдисона. Он потратил огромное количество времени на изобретение первой лампочки, провел

2000 экспериментов, прежде чем создать ее. На пресс-конференции, посвященной его новому изобретению, один весьма настойчивый журналист спросил:

— Скажите, мистер Эдисон, каково это — терпеть неудачу две тысячи раз подряд, пытаясь создать одну лампочку?

— Молодой человек, — ответил Эдисон, — я отнюдь не ошибался две тысячи раз, создавая эту лампочку. Я обнаружил одну тысячу девятьсот девяносто девять способов, как НЕ сделать лампочку.

Так пусть вашим девизом станут слова этого великого ученого: «Каждая неудачная попытка — это шаг вперед!»

Напоминаем, что вышеизложенные принципы питания не являются диетой — это основные особенности питания стройных людей. Надеемся, что знания, почерпнутые вами в предыдущих главах, позволят сделать стереотипы питания стройного человека неотъемлемой частью вашей жизни.

ЖИЗНЬ В СТРОЙНОМ ТЕЛЕ

Как уже было замечено, стереотипы питания являются частью более общего явления, называемого образом жизни. Ваш сегодняшний вес соответствует тому, что вы делаете со своей жизнью, и полностью соответствует этой жизни. Вес является чутким индикатором благополучия или неблагополучия жизни. И за это ему большое спасибо! Вес очень точно указывает, насколько хорошо вы организовали свой внутренний мир, соответствует ли он некоему высшему замыслу, не сворачиваете ли вы с пути к совершенству.

Скажем о роли социокультурного фактора в возникновении рецидивов избыточного веса.

Попробуйте провести эксперимент: просмотрите несколько рекламных роликов, критически осмысливая их содержание в свете проблемы избыточного веса. Очень скоро станет ясно, что население агитируют воспользоваться продукцией и услугами двух, казалось бы, проти-

воположных отраслей современной индустрии. Судите сами: одни рекламные сюжеты призывают «сохранять шарм» при помощи зефира, «заряжать мозги» энергией шоколадных батончиков, «рассказывать о чувствах» посредством коробки конфет, «развеять скуку» пакетиком леденцов, «передохнуть» с хрустящими вафлями, «полнее почувствовать радость» со сладкой плиткой, и даже «испытать райское блаженство» от все тех же пресловутых батончиков. В то же время ролики иного направления наперебой предлагают диетические продукты, индустрия которых в США приносит ежегодно 33 млрд долларов, всевозможные «поджигатели жира», «чудо-тренажеры», «пояса от космических скафандров» для похудения и призывают воспользоваться операцией липоксации так безопасно, точно речь идет о банальном маникюре.

В общем, с одной стороны, людям внушают, что без высококалорийных продуктов и шагу не ступишь — чего только стоит призыв есть торты «просто потому, что сегодня такой же день, как всегда»! С другой стороны — агитируют «ненавидеть свой жир» и посвятить жизнь беспощадной (и бессмысленной) борьбе с ним. Ладно бы, если предлагалось худеть в пределах разумного, а нет: в качестве эталона красоты и сексуальности телевидение демонстрирует костлявых девочек, вполне годящихся для массовки в фильмах про Бухенвальд или Дахау, а пресса превозносит «соблазнительные (!) параметры: 45 килограммов при росте 185 см». Вот только в действительности истощенная женщина не может быть сексуальной (по мнению психоаналитиков, образ женщин с узким тазом апеллирует к латентной мужской гомосексуальности). При недостатке жира женщина перестает быть женщиной: прекращаются месячные и страдает детородная функция. Однако при мощном психологическом прессинге даже стройная дама начинает комплексовать и выложит денежки за «откачивание» несуществующего «лишнего жира»!

Однако вдумчивый зритель заметит, что в кажущемся противоречии рекламных заклинаний все идеально взаимосвязано и подчинено единой идее, а именно: уве-

личению доходов как пищевых, так и фармацевтических (или спортивных) корпораций. «Ешь!» — кричит один ролик. «Худей!» — взывает другой. Эти абсолютно разнонаправленные приказы повторяются по много раз на дню. Но много есть и при этом худеть способен лишь шахтер или молотобоец, а не абсолютное большинство населения, проводящее длительное время на диване у телевизора.

Так стоит ли удивляться, что у неискушенного зрителя в конце концов развивается раздвоение сознания: сначала он бежит сметать с прилавков сладости, а потом — «сжигать ненавистный жир». А после повторяет весь круг «по новой», даже не отдавая себе отчета, что совершает поступки, по нелогичности вполне достойные больного шизофренией. Деньги из его карманов текут рекой, на радость обоим направлениям индустрии — этого, собственно, реклама и добивалась!

Ну да ладно, бизнес есть бизнес. Видимо, это тот случай, когда все моральные принципы приносятся производителями на алтарь наживы. Только вот справедливости ради следовало бы сделать небольшую поправку: приглашать сниматься в роликах, рекламирующих сладости, не худеньких красоток (как говорит Синди Кроуфорд, «Красивое лицо способно продать все, что угодно»), а слоноподобных тетенок вроде тех, что снимаются в роликах, рекламирующих средства для похудения, в кадре с надписью «до». Так было бы куда жизненней и реалистичней.

...В одном известном фантастическом рассказе описывается общество будущего, в котором миром правит одна-единственная корпорация, производящая гамбургеры, напитки и сигареты. Смысл их производства в том, что во все эти продукты добавлено специальное вещество. И человек, съев гамбургер, испытывает огромное желание выпить напиток, а после напитка появляется непреодолимая потребность выкурить сигарету. Ну а после сигареты снова хочется гамбургер. Круг замыкается, и доходы корпорации безостановочно растут... Ну как, улавливаете аналогию?

Одним словом, мы установили, что даже обычная реклама в СМИ бесцеремонно подталкивает к тому, чтобы мы бесконечно полнели и худели, худели и полнели. Но взваливать всю вину на нее было бы несправедливо. Мы люди взрослые, а значит, сами отвечаем за себя и за свой вес. Кто не согласен — может отправляться за «вибропоясом от космического скафандра» и «плесенью со щупалец кальмара». Ну а мы продолжим с теми, кто предпочитает верить не в рекламную «лапшу», а в свои силы, и остановимся на некоторых технических моментах формирования образа жизни стройного человека. Это правило четырех «О»: Отдых — Одежда — Общение — Осанка.

Отдых

Склонность к формированию любых зависимостей, и в том числе пищевой, является прямым следствием переутомления, скуки и монотонности будней. Помимо пассивного отдыха в постели и у телевизора, который подходит разве что пенсионерам после 80, помните о жизненной потребности в новизне и смене впечатлений. Кроме пассивного отдыха, который мы получаем во сне, мы нуждаемся в активном отдыхе, в новой деятельности, свободной от всего однообразного и утомительного. Усталость требует не только физического покоя, но и психического, эмоционального отдыха, который может быть реализован только в активности. Ищите разнообразия в отдыхе, выбирая подходящие для вас варианты активного или даже экстремального отдыха. Вечерние прогулки, шейпинг, сауна, парашютный спорт, сплавы по горным рекам, вечера «Для тех, кому за 30». Выберите подходящие варианты, придумывайте свои и позаботьтесь об экипировке!

Одежда

Советы стоят дешево, и потому, не надеясь, что вы слишком высоко оцените рекомендации из следующего раздела, посоветуем вам несколько радикальных ходов.

Кстати, это одновременно и хороший вариант экстремального отдыха!

Соберите в своем доме всю одежду, сшитую в стиле «балахон а-ля Пугачева», «кимоно для Демиса Руссоса», и отошлите ее прототипам. Если что-то из выбранного будет для вас дорогим, как память о счастливых днях прошлого, ушейте и обрежьте ушитое.

Покупайте приталенную одежду, подчеркивающую стройность, выбирайте светлые и яркие тона. Миру нужен праздник! Посмотрите, как мрачно одевается большинство наших сограждан. Так разбавьте серые унылые цвета пожаром джунглей и ликованием радуги!

К тому же есть поверье, что длина юбки влияет на скорость обменных процессов: чем короче, тем выше. Можете ли вы представить жительницу экзотической страны в набедренной повязке с сорока лишними килограммами? То-то же. Ускоряйте обменные процессы, укорачивая юбки. Принципиальные сторонницы макси, не забывайте о высоких разрезах. Сведущие люди говорят об умопомрачительной сексуальности подобных нарядов. Мы же напоминаем об их влиянии на скорость обменных процессов.

Общение

Большой знаток человеческой души австрийский психолог Карл Роджерс писал о неизлечимой социальности людей. Если вы против — уезжайте в тайгу, ночуйте с голубями на чердаках, уходите в скит, устройтесь на работу в книгохранилище... А если затоскуете, то скорее возвращайтесь! Лишь в общении с себе подобными мы уподобляемся Богу. Психологи подсчитали, что для полноценной жизни ежедневно человеку необходимо как минимум 15 контактов с другими людьми. Встречайтесь взглядами, пожимайте руки, звоните по телефону, посылайте открытки, обнимайтесь, целуйтесь... Все это способы собственно человеческого соприкосновения с миром, это гарантия необходимых вам высокоскоростных обменных процессов.

Однако в общении будет полезно проявлять такую же избирательность, как и в еде. В качестве профилактики стрессов и рецидивов избыточного веса составьте «черный список» персон нон грата, установите на своем телефоне блок для избранных номеров, окончательно и бесповоротно расстаньтесь с кляузниками, сплетниками и приживалами. Удовольствием может быть и отсутствие общения с некоторыми людьми.

И конечно же, развивайте в себе чувство юмора, которое замечательно способствует повышению «стрессоустойчивости»!

Осанка

Казалось бы, какая может быть взаимосвязь между осанкой и аппетитом? Очень даже прямая! Давайте разберемся по порядку и начнем с психологической аксиомы: тело оказывает влияние на наши эмоции. Известно, что люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, склонны к стрессам и депрессиям. Это связано с недостатком естественных внутренних стимуляторов — эндорфинов. Отсюда потребность в стимуляторах внешних. Но речь идет не о физических упражнениях, а о влиянии ощущений тела на эмоции. Итак, осанка: попробуйте в сидячем положении, раскачиваясь вперед-назад, сказать: «как мне хорошо...» И наоборот, встав, распрямив плечи, высоко подняв голову и покачиваясь из стороны в сторону, сказать: «как мне плохо...» Если у вас получилось согласовать в этом упражнении чувства и телесное состояние, вы просто уникалы, каких мало. Попробуйте сделать все наоборот и поймете, что это гораздо проще.

Мы принимаем различные позы в соответствии со своими эмоциями, но в то же время и положение тела влияет на эмоциональное состояние. Если человек целый день сидит за рабочим столом, потом у телевизора и даже стоя у плиты его взгляд постоянно обращен вниз, если он сутулится, то тело «думает», что началась жуткая депрессия. В ответ тело начинает нуждаться в

антидепрессантах в виде чего-нибудь сладкого или жирного. В этом одна из причин высокого аппетита.

Американскими психологами был проведен удивительный эксперимент, в процессе которого выяснили, чем отличаются мужчины и женщины, имеющие избыточный вес, но довольные своим весом, от имеющих такое же количество лишних килограммов, но испытывающих по этому поводу серьезный душевный дискомфорт. Отличия касались прежде всего их осанки, походки и чувствования своего тела.

Настало время встать с дивана и прямо сейчас выполнить упражнение по формированию «положительных якорей стройности»!

Найдите в своей квартире место, где вы оказываетесь не слишком часто. Может быть, это будет угол комнаты или какое-то другое место. Встав там, распрямите плечи, немного поднимите подбородок и вообразите, что ваше тело словно подвешено на упругой струне, которая тянет его вверх. Вообразите вокруг себя белое свечение и вспомните случай из жизни, когда вы были счастливы. Вспомните это событие как можно подробнее, словно прожив его снова. Что вы тогда видели, какие звуки и запахи окружали вас. Попрактикуйтесь так несколько раз — вспоминая до мельчайших подробностей свой прежний счастливый опыт. После подумайте, вообразите, как приятно быть стройной, скажите себе слова похвалы и благодарности... Делайте это упражнение каждый раз, как только чрезмерный аппетит даст о себе знать и начнет вырываться из-под контроля. В следующий раз вам будет достаточно просто встать в то место в своей квартире, и вы почувствуете, как распрямляются плечи и улучшается настроение.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Итак, уважаемый читатель, пришло время попроситься. Надеемся, что наша книга поможет вам отказаться от самообвинения и самоуничижения по поводу собственной фигуры и научит жить в стройном теле полноценной жизнью. Поможет вам понять причины лишнего веса и перестать воевать с Хитрым Жиром и демоном переедания. Объявите окончание войны, ведь только заключив мирный договор, вы сможете легко и просто сохранять вожденную стройность.

Известный писатель Эмиль Золя в романе «Чрево Парижа», описывая «вечную войну толстых и тощих», утверждает, что полнота — это дефект не только тела, но в первую очередь — души. Мы согласны с классиком: «Не надо быть ни толстым, ни тощим. Надо быть человеком». Ибо гармоничное тело — это лучшее свидетельство внутренней гармонии.

И коль скоро вы дочитали эту книгу до конца, то сможете по достоинству оценить последний и, пожалуй, самый важный секрет стройности. Суть его скрывается в одной древней восточной притче:

Однажды к почтенному мудрецу пришел хитрый завистник, решивший посмеяться над уважаемым человеком. В плотно сомкнутых ладонях завистник держал бабочку. Он хотел задать мудрецу хитрый и каверзный вопрос: живая эта бабочка или мертвая? Ведь стоило только мудрецу сказать, что бабочка живая, — и зави-

стник мог тут же, чуть сжав ладони, сделать ее бездыханной. Сказал бы мудрец, что бабочка мертвая, — завистник в ответ просто раскрыл бы ладони, и бабочка вспорхнула бы ввысь. Мудрец же, выслушав вопрос своего гостя, только улыбнулся в ответ и сказал: «Все в твоих руках, человек, все в твоих руках...»

Томск — Москва — С.-Петербург,
2003 г.



Как похудеть без запретов

Каждый, кто пытался худеть, знает: добиться этой цели трудно, но куда труднее сохранить достигнутые результаты. Наша программа психокоррекции избыточного веса позволяет решить обе эти задачи. Она помогает избавиться от лишних килограммов и предотвращает повторный набор веса.

Более 24 часов совместной работы на результат

Базовая методика центра включает 25 специальных психологических техник, предназначенных для снижения аппетита, уменьшения объема желудка, активизации обменных процессов, формирования устойчивой мотивации на похудение, насыщения от маленького объема пищи.

Во время сеансов используются специальные дыхательные, медитативные, нейролингвистические и многие другие методы, хорошо себя зарекомендовавшие и отшлифованные десятилетней практикой. Каждая последующая методика усиливает действие предыдущей, работает на результат.

Это позволяет снижать вес без неимоверных усилий, без насилия над собой, без запретов на продукты и при сохранении прежнего образа жизни.

Но кое-какие изменения очень скоро замечают сами пациенты: «Раньше съедала 2—3 шоколадки, а теперь одну дольку, но удовольствие испытываю такое же».

Это легко и приятно

Конечно, без активной работы пациента невозможно добиться положительного результата. Но такая работа интересна и приятна. В этом убедились уже более 30 тысяч человек, посетивших за десять лет 40 наших центров по всей России. Они легко и непринужденно распрощались с лишним весом и забыли о годах мучительных переживаний.

Чтобы вам было легко и приятно, нам пришлось здорово потрудиться. По предлагаемому методу были защищены две кандидатские диссертации и опубликовано более 50 научных и научно-популярных статей. На наш метод получен патент под номером 2 198 000 от 13 июня 2001 г.

Искусство жить в стройном теле

Умение сохранять стройность — то же, что и умение ездить на велосипеде: достаточно один раз научиться, чтобы никогда не забыть. Поэтому врачи центра формируют у пациентов стереотип питания стройного человека. Это является лучшей гарантией сохранения результата в дальнейшем. На протяжении всего периода похудения пациенты находятся под присмотром лечащего врача. А в дальнейшем могут обратиться и за бесплатной консультацией, если такая потребность возникает.

Многим людям непросто приспособиться «жить в стройном теле». Но к хорошему привыкаешь быстро.

Представительства Медицинского центра «Доктор Борменталь» в городах России:

Томск (3822) 51-51-85; 51-46-56	Иркутск (3952) 95-01-70	Сочи (8622) 36-01-11; 36-02-22
Санкт-Петербург (812) 714-29-97; 922-08-38	Краснодар (8612) 58-05-08; 58-77-03	Ставрополь (8652) 77-67-00
Москва (095) 741-65-27	Красноярск (8913) 539-59-66	Сызрань (84643) 4-87-43; 7-30-81
Анапа (8613) 36-61-18	Магнитогорск (3519) 22-97-96; 40-44-82	Таганрог (8634) 38-45-38
Ангарск (3951) 55-44-86; 54-99-12	Н. Новгород (8312) 10-20-81; 10-20-82	Тольятти (848) 32-11-90
Армавир (86137) 27-0-37	Н. Тагил (3435) 46-22-20	Улан-Удэ (3012) 46-01-85
Вел. Новгород (8162) 60-17-17; 60-16-08	Новоуральск (3437) 09-43-16	Ульяновск (8422) 40-23-72
Владимир (4922) 40-01-54; 40-01-21	Оренбург (3532) 51-03-65; 62-88-94	Хабаровск (4212) 33-67-85; 55-63-15
Вологда (8172) 50-17-17	Пятигорск (8652) 46-10-61	Челябинск (3512) 68-64-50
Воронеж (073) 58-80-16; 58-85-05	Петрозаводск (8142) 63-50-05	Череповец (8202) 60-17-17
Геленджик (86141) 45-0-27	Рига (371) 742-74-13; 950-95-64	Чита (3022) 25-94-30; 35-16-10
Дмитровград (84235) 4-04-65	Ростов н а Дону (863) 273-23-60	Якутск (4112) 46-60-64
Екатеринбург (43) 290-45-45	Самара (8462) 63-70-93	Иваново
		Каменск-Уральский
		Пермь
		Саратов

Подробнее на сайте: www.doctorbormental.ru

Сеансы проводят сертифицированные врачи-психотерапевты
по единому согласованному методу

Гаврилов М. А., кандидат мед. наук
Бобровский А. В., кандидат мед. наук
Байкова Е. С., кандидат мед. наук
Головаха Н. Э., кандидат мед. наук
Головаха С. М.
Дремов С. В., кандидат мед. наук
Евсеев С. В.
Зубарев А. С.
Кекух В. В.
Кондрашов А. В.
Кораблев А. С.
Луковникова Т. Н.
Лукиянов О. В., кандидат псих. наук
Маланьин А. А.
Марков А. А.
Митюкова Н. В.

Морозова Л. И.
Музыра А. Ю.
Новоселов О. А.
Осоргина О. А.
Острун А. Б.
Пасюков М. С.
Пирогова В. П.
Поздняков Р. А.
Полетаев А. П.
Потанин А. Ю.,
кандидат мед. наук
Ромацкий В. В.
Степачев И. Е.
Успенский С. В.
Чайкина А. В.

За дополнительной информацией по вопросам сотрудничества и организации сеансов коррекции избыточного веса обращайтесь к директору центра «Доктор Борменталь» Юрию Анатольевичу Тен:
в Томске (3822) 51-51-85; в Санкт-Петербурге (812) 714-2997
или пишите на e-mail: dbormental@yandex.ru; docten@yandex.ru

Андрей Вениаминович Бобровский
Михаил Алексеевич Гаврилов
Сергей Владимирович Дремов

КАК ПОХУДЕТЬ И СОХРАНИТЬ СТРОЙНОСТЬ?

Главный редактор *В. И. Крылов*
Ведущий редактор *А. А. Хвостова*
Художественный редактор *О. М. Безак*

Присланные рукописи не возвращаются и не рецензируются

Лицензия ИД № 03520 от 15 декабря 2000 г.

Подписано к печати 28.02.2006. Гарнитура Школьная.
Формат 84 × 108 ¹/₃₂. Объем 5 печ. л. Печать офсетная.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 5.89

*Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 953000*

Издательская Компания «Невский проспект».

Адрес для писем: 190068, СПб., а/я 625.

Тел. (812) 714-44-70;
тел./факс отдела сбыта (812) 235-70-87, 235-61-37, 235-67-96.

E-mail:
npr@npr.sp.ru
sales@nprospect.sp.ru
sf@nprospect.sp.ru

<http://www.nevskiy.ru>
<http://www.newsbook.ru>

Интернет-магазин: <http://www.knor.ru>

Отпечатано с диапозитивов
в ООО «Северо-Западный печатный двор».
г. Гатчина, ул. Железнодорожная, 45б.