

Содержание

От автора.....	5
Введение.....	11
Глава 1. Почему люди вообще хотят похудеть?.....	19
Глава 2. Почему я не худею.....	37
Глава 3. Типология пищевого поведения.....	57
Глава 4. «Незаслуженно худые»: гены, везение, конституция?.....	83
Глава 5. «Теоретики» похудения: еда как утешение.....	101
<i>Утешение едой: почему оно работает, когда эмоций много, а что с ними делать — непонятно?</i>	
Глава 6. «Профессионалы», у которых ничего не получается.....	147
<i>Зависимость от еды: как похудеть, если все о похудении уже известно, но знания бесполезны?</i>	
Глава 7. Когда еда подобна воздуху («отчаявшиеся»).....	175
<i>Насилие или психологическая травма навсегда меняет человека и отнимает у него покой: что делать в таком случае?</i>	
Глава 8. Что нужно съесть, чтобы похудеть?.....	207
<i>Как выстроить результативную и безопасную стратегию снижения веса?</i>	
Вместо заключения.....	235

От автора

Меня зовут Анастасия. Я психолог, психотерапевт. Моя книга — о том, что мешает людям избавиться от лишнего веса и как это можно исправить.

Я выросла в семье, где желание похудеть было неотъемлемой частью представлений о женственности. Женщины в нашей семье никогда не ужинали, потому что мама строго придерживалась одной из заповедей похудения — не есть после шести.

Когда лет в 13 я впервые начала целенаправленно худеть, то в школе все, от одноклассников и их родителей до учителей, хвалили меня и восхищались не только моей красотой, но и силой воли. Для застенчивой и неуверенной в себе девочки это было так важно, что у меня в голове прочно засело: похудеешь — получишь любовь. До сих пор удивляюсь моей вере в возможность стать любимой, лишь решив проблему лишнего веса.

Борьба с ним стала моим образом жизни. Но сбросить лишние килограммы раз и навсегда не получалось. К 20 годам я перепробовала великое множество диет не по одному разу, но набирала вес снова и снова. Уже во время учебы на психологическом факультете я вдруг осознала, что попытки похудеть не помогают мне завоевать любовь, а только приносят страдания и избыточный вес. У меня закралось подозрение в том, что дело не только в моем безволии. Что-то еще заставляет меня опять и опять

наедать потерянные было килограммы. И я захотела разобраться в своей проблеме.

Тогда было совсем немного информации на русском языке по психологии питания и снижения веса. Я упорно собирала знания по крупицам. О булимии и анорексии кое-что писали, но было совершенно непонятно, что и где искать про «синдром хронического похудения», как я его тогда назвала. Впрочем, кто ищет, тот находит. Я наткнулась на понятие «компульсивное* переедание»: мои отношения с пищей вполне подходили под это определение. И, изучив вопрос, убедилась, что была права. За поглощением чрезмерного количества еды стоят серьезные психологические проблемы, а не «слабость характера» и не «отсутствие силы воли» (как любят говорить мои клиенты).

Чтобы разобраться в этих проблемах, я читала книги и статьи о психологии питания, о проблемах переедания и лишнего веса. В литературе я выискивала способы борьбы с перееданием, которые на себе же и проверяла. Самое важное — я перестала сидеть на диетах! Мне удалось слезть с этих «американских горок»: поправилась — похудела — поправилась.

Оказалось, дело не столько в силе воли, сколько в специальных диетах для похудения: они-то в первую очередь

* **Компульсии** (лат. *compello* — принуждаю). 1. Навязчивые влечения, разновидность навязчивых явлений (обсессий). Характерны непреодолимые влечения, возникающие вопреки разуму, воле, чувствам. Нередко они оказываются неприемлемыми для больного, противоречат его морально-этическим свойствам. В отличие от импульсивных влечений К. не реализуются. Эти влечения осознаются больным как неправильные и тягостно им переживаются, тем более что само возникновение их в силу своей непонятности часто порождает у больного чувство страха. 2. Термин К. используется и в более широком смысле для обозначения любых навязчивостей в двигательной сфере, в том числе и навязчивых ритуалов. — Толковый словарь психиатрических терминов И. В. Крук и В. М. Блейхера. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.

и провоцируют переедание. Некоторое время спустя после отказа от диет мой вес был уже вполне нормальным и, главное, стабильным: за три года я снизила вес с 90 килограммов до 64. Знакомые удивлялись, расспрашивали, как мне это удалось. И я честно отвечала, что перестала сидеть на диетах и начала ходить на психотерапию.

К тому времени мне стало очевидно, что передала я не только из-за диет (и голода), но и из-за эмоций — когда переставала с ними справляться.

Я набирала знания и опыт в вопросах коррекции веса и параллельно заканчивала обучение психотерапии, все больше убеждаясь, что лишний вес и психологические проблемы тесно взаимосвязаны. Набравшись знаний, я помогла себе самой и некоторое время спустя поняла, что, в дополнение к академической подготовке, достаточно хорошо систематизировала собственный опыт. Вскоре я начала консультировать клиентов с лишним весом и пищевыми проблемами как психотерапевт. Постепенно вокруг «хронического стремления похудеть» выстроилась вся моя практика.

Сейчас у меня за спиной два десятилетия работы с пищевыми расстройствами и проблемами похудения. Для меня очевидно, что лишний вес — всегда следствие двух факторов: диеты и эмоциональных проблем. Согласно статистике, у большинства людей с лишним весом наблюдается алиментарное, то есть вызванное перееданием, ожирение. Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, «основная причина ожирения и избыточного веса — энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма»*. Снижение веса — непростая задача: переедание в подавляющем большинстве случаев «лечат» тем, что его сформировало,

* <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

то есть диетой. И это порочный круг, который нужно разорвать во что бы то ни стало.

Я хочу, чтобы люди получали квалифицированную помощь, осознавали опасность диет и не пытались лечить нанесенный ими вред новыми ограничениями в еде. Для этого я учу студентов (я соавтор соответствующего учебника) и провожу психологические конференции.

За годы работы у меня были тысячи клиентов. Их жалобы, на первый взгляд, были очень похожи: «Я прекрасно знаю, что нужно, чтобы похудеть, но ничего не могу сделать!» Но за одними и теми же словами стоят совершенно разные «нужно», «должна» и «не могу»: каждый случай уникален, за каждым случаем — своя история страданий по поводу лишнего веса и неудачных попыток его снижения.

Лет десять назад мы с коллегой разрабатывали программу для студентов-психологов: я отвечала за тему переедания. Мне предстояло систематизировать и свои собственные знания, и истории клиентов.

Несмотря на почти одинаковые запросы, ситуации разнились типологически: в историях отдельных групп клиентов было и нечто общее, объединяющее, что позволило мне распределить людей по четырем типам пищевого поведения.

Эта типология оказалась применимой на практике и очень удобной. А главное — полезной не только психологам, но и тем, кто обращался за помощью. Когда человек наконец понимает, что его проблема не только и не столько в «безволии», это меняет и терапию. Мы уже не просто работаем с проблемой переедания, но копаем глубже: исследуем психологические корни расстройств пищевого поведения, развиваем умение прислушиваться к своим чувствам, заботиться о себе; ищем ответ на вопрос: *зачем худеть?*

Эта книга поможет тем, кто страдает от пищевой зависимости и озабочен своим лишним весом, разобраться

в себе и найти истинные причины переедания и других расстройств. А главное — понять, что делать дальше.

Универсального ответа на этот вопрос — «Почему у меня не получается похудеть?» — не существует, потому что и причины появления лишнего веса, и модели пищевого поведения у каждого свои. Но каждый из четырех описанных в книге типов — это обобщенный портрет с набором похожих психологических причин переедания и установок, определенным пищевым поведением, типичным отношением к еде. И читатель, узнав себя в одном из этих портретов, сможет понять, какие рекомендации подходят именно ему.

Если окажется, что у вас имеются признаки разных типов, — ничего страшного. В подробных описаниях есть все, чтобы вы смогли определить свой тип; понять, откуда взялся ваш лишний вес и какие психологические особенности мешают похудеть именно вам. Для каждого типа книга предлагает свои стратегии работы, подробные рекомендации и психологические упражнения, благодаря чему каждый сможет составить личный план решения проблемы лишнего веса.

Эта книга предназначена и для женщин, и для мужчин. Я работаю в основном с женщинами, и у меня достаточно эмпирических данных именно о женщинах, но для мужчин все истины (кроме тех, что оговорены отдельно), которым посвящена книга, тоже подходят, так что пусть мужчин-читателей не смущает женский род в примерах.

Введение

Тысячи людей сидят на диетах, чтобы добиться желанной стройности. Худеют — и вскоре снова набирают сброшенные килограммы. А потом опять садятся на диету, чтобы похудеть. Только с каждым разом диета дается все труднее, а сброшенный вес возвращается быстрее.

Чередование периодов соблюдения диет и переедания становится образом жизни. Недовольство своим внешним видом становится привычным, а желание похудеть — постоянным. Люди, решительно настроенные похудеть, садятся на строгую диету... и попадают в замкнутый круг, из которого непросто вырваться. Существует житейское представление: только слабохарактерные люди легко набирают обратно сброшенные на диете килограммы. Однако это не так. Даже человек с железной волей, способный сдерживать любые порывы, будет бессилён перед ароматом свежего хлеба после длительного соблюдения диеты.

Почему? Потому что в нас заложен биологический механизм, который заставляет нас хотеть съесть все, что можно: он сформировался благодаря необходимости выживать в условиях нехватки еды. Нашего «внутреннего зверя» радует вид или запах пищи: так задумала природа. А вот ограничения в еде и запреты на те или иные продукты зачастую лишь усиливают желание их съесть. И дело здесь не в силе воли, это эволюция позаботилась о нашем выживании.

Строение мозга отражает этапы его эволюции. Мозг человека можно очень-очень условно разделить на «старый» (лимбическую систему) и «новый» (кору, или неокортекс). «Старая» лимбическая система отвечает за выживание. Она заставляет нас хотеть есть или заниматься сексом, а при опасности для жизни — бежать или защищаться. Уолтер Мишел, исследователь воли и автор знаменитого «зефирного теста», называет ее «двигателем» нашей психики, который, конечно, можно «затормозить» при определенных условиях, но сделать это крайне непросто: ее импульсы — приказы — очень сильны.

А вот «тормозная» система расположена в префронтальной коре, отвечающей за мышление (в частности, за анализ). Терпение и способность не поддаваться импульсу — свойства психики, характерные только для человека. Они возникли благодаря развитию функций префронтальной коры головного мозга.

Префронтальная кора позволяет нам «потерпеть» и «дождаться нужного момента»; подумать и решить, стоит что-то делать или не стоит (например, съесть вредную еду, сидя на диете). Эта часть мозга дает нам возможность размышлять и анализировать; делить пищу на полезную и не очень, отвечающую и не отвечающую нашим этическим принципам или религиозным убеждениям. Словом, контролировать свои импульсы и разумно выбирать «правильную» еду способен только человек, животным это несвойственно (конечно, явную тухлятину они есть не станут и от чего-то явно несъедобного откажутся, но, разумеется, животных не интересует калорийность и баланс белков, жиров и углеводов). Однако «тормозная» система слабеет при стрессе и опасности: на первый план выходят более сильные механизмы, связанные с борьбой за выживание.

Нет, теоретически мы способны побороть острое желание съесть гору пончиков, даже если голодны, но префронтальной

коре придется потратить на это много сил. А ее силы и так истощены, если голод затянулся и включился механизм жизнеобеспечения — лимбическая система. В этом случае нами руководят ее сильнейшие импульсы, а возможности префронтальной коры уменьшаются.

При виде «добычи» — еды — мы, не успев включить мышление, в мгновение ока определяем ее как подходящую: сытную, не испорченную. Это происходит без участия сознания, на уровне чутья — как уже говорилось выше, так действуют животные.

Если человек сыт, спокоен и сосредоточен, он может выбирать пищу рационально. Но при стрессе или при соблюдении диеты (что тоже представляет собой стресс) пищевой срыв — это реализация программы спасения жизни. С точки зрения нейробиологии это нормально, поскольку основано на биологических механизмах.

Так и работают лимбическая система и префронтальная кора: мы планируем сесть на диету, когда сыты и довольны, и склонны срываться, переедать, когда ощущаем голод, потому что сигналам, которые посылает нам мозг, почти невозможно сопротивляться.

Вам кажется, что только вы не в состоянии похудеть? Это не так. Одно дело — похудеть на строгой диете (обычно строгой считают диету, энергетическая ценность которой около 1200 килокалорий в сутки), но совсем другое — удерживать вес в течение длительного времени. Закрепить результат на год способны менее 5% людей. Продержаться более трех–пяти лет удается единицам.

Итак, если мы осознанно решаем резко сократить объем или калорийность пищи, то сами же включаем инстинкт самосохранения: он заставляет нас так сильно жаждать насыщения, что этому сложно сопротивляться. Поэтому за строгой диетой почти всегда следует срыв. Мы обвиняем себя в безволии, снова пытаемся сесть

на диету, снова срываемся... и, повторюсь, попадаем в замкнутый круг.

“

Строгая диета, запуская программу спасения жизни, нарушает пищевое поведение в целом, делая человека одержимым едой.

”

Я весила 64 килограмма, когда только начала сидеть на диетах. А когда я оставила эту затею, весы показывали уже 85. И это притом что каждая диета — сама по себе — помогала мне избавляться от нескольких килограммов!

Как-то я подсчитала, что в совокупности за все периоды соблюдения диет сбросила более 150 килограммов. Впечатляющая цифра? Но на самом деле мой вес постоянно рос с тех самых пор, как я впервые села на диету. Почему? Потому что килограммы неизбежно возвращаются, и не одни, а «с друзьями». Осознав это, я почувствовала себя обманутой и даже обиделась. Ведь я так старалась, а вместо похудения лишь набирала вес. Я считала себя слабой и бесхарактерной (так о себе думает едва ли не каждый, кто не может вырваться из этого замкнутого круга), хотя проблема была не столько во мне, сколько в опасном и вредном средстве — строгой диете.

Возникает закономерный и очень серьезный вопрос: почему люди до сих пор свято верят в это средство, которое лишь ухудшает положение дел? Если вкратце — из-за житейских мифов, которых в нашей культуре множество. Один из них сводится к тому, что старания и страдания приносят результат. Без труда не вытащишь и рыбку из пруда, а красота требует жертв. Диета же — это и труд, и жертвы.

Есть и другая проблема: диета действительно может дать быстрый результат. Точнее говоря, она разрушает фундамент нашего пищевого поведения, однако здесь и сейчас мы получаем ожидаемый эффект: вес уменьшается, тело делается стройнее. Но о том, что у процесса есть и неизбежная вторая фаза — срыв с последующим набором веса, — говорится куда реже, чем о чудесах похудения при помощи диет.

Теперь об опасности диет уже начали писать, но вера в волшебство — неделя-другая, и мы похудели! — заставляет нас верить обещаниям авторов строгих диет.

Эту книгу я написала спустя почти 20 лет после неприятного открытия, касающегося 150 килограммов. Как видите, недостаточно просто осознать проблему. Пришлось немало потрудиться, чтобы справиться с последствиями диет, а главное — изменить образ мыслей и расстаться с мифом о том, что строжайшие ограничения в пище — рецепт стройности.

Возвращение к правильному, рациональному питанию было долгим и довольно болезненным. После длительного сидения на разнообразных диетах кажется, будто питание по принципу «все подряд» — страшный риск: если съешь хоть что-то прежде запретное, то мгновенно наберешь вес и снова будешь вынужден голодать. Пришлось собрать волю в кулак и прогнать этот страх.

Но вся эта эпопея подарила мне профессию психолога — специалиста по вопросам питания и лишнего веса, вечный интерес к проблеме самооценки и стойкую неприязнь к рецепту «меньше есть и больше двигаться». Не потому, что это неправильный рецепт. Сокращение калорийности — это действительно здоровый подход к снижению веса. Просто на долгих дистанциях и, главное, без учета психологических особенностей самого худеющего этот подход малоэффективен. Мы — разные, мы — не роботы, которым нужно просто задать программу. Мы устроены намного сложнее.

Человек, решивший похудеть, сразу же начинает подбирать диету: это первое, что приходит ему в голову. Так принято, так надо, так делают все. Однако современные ученые все чаще бьют тревогу: результаты исследований гласят, что диета — это не просто плохо. Это опасно! Всего лишь один пример: специалисты Американского физиологического общества утверждают, что циклическое изменение веса (то, что я называю циклом «диета–срыв–диета», а психологи в США — диетами йо-йо) вредно для сердца*. А так называемые пищевые срывы представляют собой естественную реакцию организма и психики на такое наглое вмешательство. Срыв — вторая фаза диеты.

Эта книга — для тех, кто много лет отчаянно и мучительно пытается похудеть. Для тех, чье пищевое поведение (как и мое когда-то) испорчено диетами. Для тех, кто, возможно, сдался, но не окончательно потерял надежду. «А вдруг еще что-то можно сделать?» — думаете вы.

Сделать можно! Надо только признать, что вы — не робот. Все у вас в организме устроено прекрасно, просто надо найти способ, который поможет вам справиться с последствиями диет и прийти к цели — обрести новое тело и наладить здоровые отношения с едой... и, главное, с самим собой.

Если вы сидели на строгих диетах, но опять набрали вес, то для похудения вам необходимо:

- восстановить пищевое поведение после периода соблюдения диет, успокоив «внутреннего зверя», напуганного диетами;
- разобраться в психологических сложностях, которые заставили вас «улучшать себя» путем похудения;

* <https://www.medicalnewstoday.com/articles/yo-yo-dieting-may-raise-cardiometabolic-disease-risk>.

- освоить более эффективные способы корректировки и поддержания веса, не представляющие собой мину замедленного действия.

Эта книга поможет вам выйти из замкнутого круга: диета–срыв–диета. Соблазн сесть на диету, возможно, иногда будет появляться, но благодаря этой книге вы сможете перед ним устоять.

Глава 1

**Почему люди
вообще хотят
похудеть?**

В нашей культуре желание женщины выглядеть хорошо считается нормой. Нормы красоты со временем меняются, но стремление соответствовать норме неизменно. Уже примерно полвека стандарты красоты неразрывно связаны со стройностью — и даже худобой. В последние лет десять идеи «бодипозитива» набирают силу, но желание женщин снизить вес по-прежнему главенствует (да и среди мужчин в последние десятилетия укоренилась мода «следить за собой»).

Я сама впервые загорелась идеей похудеть, когда мне было 13. А в 20, страдая клинической депрессией, на вопрос врача, чего я больше хочу — выйти из депрессии или похудеть, я, ни на секунду не задумавшись, ответила: «Похудеть».

На стремлении женщин снизить вес строятся бизнесы, зарабатываются огромные деньги. Но почему нам так хочется соответствовать стандартам красоты и добиваться стройности любыми — порой опасными — способами?

Все дело в любви.

Для человека любовь — гарантия безопасности, то есть выживания. Беспомощному малышу безопасность обеспечивает мама. Уже в первый месяц жизни ребенок начинает отличать маму от остальных людей и успокаиваться, если она рядом, а вскоре учится определять мамино настроение. Все его существование связано с мамой.

Становясь взрослыми, мы выживаем самостоятельно и сами заботимся о себе, однако сохраняем потребность

в безопасности, потребность в любви и в принятии себя окружающими. Присутствие близкого человека нас успокаивает. Даже если мы не осознаем эту потребность, она все равно живет в нас.

Если ребенок получает достаточно любви, то он развивается спокойно и не задумывается, «хороший» он или «плохой», «красивый» или «некрасивый», «стройный» или «толстый». А если и задумывается, то не принимает все это близко к сердцу. Из такого ребенка вырастает достаточно уверенный в себе взрослый, которому вряд ли придет в голову «улучшать» себя без необходимости.

А если ребенок не чувствует себя в безопасности, он будет добиваться этого ощущения любыми способами. Вскоре он начинает улавливать связь — благодаря чему получает проявления любви со стороны близких и, следовательно, ощущение безопасности. Модель условной любви формируется именно при помощи хорошего отношения как положительного подкрепления, а плохого — как отрицательного. Если ребенок не чувствует себя в безопасности, то ситуацию надо исправить. Такой ребенок может расти тревожным и чрезмерно предупредительным по отношению к другим, он будет учиться получать внимание и завоевывать любовь. Из него, вероятнее всего, вырастет взрослый, который будет стремиться к совершенству и с легкостью подхватит идею красоты как условия, стремясь выполнить его, чтобы получить «неограниченный доступ» к любви.

Конечно, стройность и красота — согласно идее, которую транслируют разнообразные медиа, — принесет нам не только любовь: дело и в здоровье, и в карьере, и в счастье... словом, во всем, о чем только можно мечтать.

И мы, познакомившись еще в детстве с моделью «хорошую девочку любят, плохую — не любят», с детской же наивностью начинаем свой путь к стройности.

При этом, надо сказать, большинство людей начинают худеть тогда, когда лишнего веса у них нет. Если судить по моим клиентам, лишь 15% впервые прибегающих к диетам имеют лишний вес — лишний объективно, исходя из медицинских *норм**. У них совершенно нормальное телосложение и, скорее всего, совершенно *нормальный* вес, но они считают себя недостаточно стройными. «Недостаточно» — для того чтобы выглядеть безупречно. Это еще одно вредное слово из тех, на которых стоит модель условной любви.

Чем еще опасна эта модель? Если нас не любят безусловно — заработать, заслужить любовь не получится, что бы мы ни делали. И тогда нам кажется, что мы просто *недостаточно* стараемся: просто нужно еще похудеть, подкачать мышцы, покрасить волосы... и так до бесконечности.

Но если первые попытки избавиться от «лишнего» веса почти всегда начинают те, у кого его нет, то со временем он вполне может появиться. Диеты зачастую вызывают некую одержимость едой, а это рано или поздно приводит к появлению лишнего веса.

Следует добавить, что еда сама по себе имеет свойство снижать тревожность. Если нет чувства безопасности, то вместо него будет тревога — и, следовательно, еды нужно больше. Отсюда и проблема: еда помогает нам унять тревогу, но делает нас толстыми, что вызывает еще более сильную тревогу.

Замкнутый круг.

* Индекс массы тела рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах ($\text{кг}/\text{м}^2$). Значения ИМТ в соответствии со стандартами ВОЗ: дефицит массы тела — ИМТ < 18,5, нормальная масса тела — ИМТ 18,5–24,99, избыточная масса тела — ИМТ \geq 25, ожирение — ИМТ \geq 30.
<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Таким образом, ответ на вопрос, почему люди хотят похудеть, прост: чтобы их любили. Почему похудеть не получается? Во-первых, потому, что за желанием похудеть в большинстве случаев стоит задача, которая не решается похудением. Во-вторых, потому, что диеты и популярные способы быстрого похудения (строгие системы питания, резкое сокращение калорийности и т. д.) лишь усиливают тягу к еде, что разрушает природное пищевое поведение.

Что делать? Разбираться в своих психологических проблемах и прибегать к безвредным способам коррекции питания и, следовательно, веса. Этому и посвящена книга, которую вы читаете.

Почему диеты не помогают?

Когда человек задумывается о снижении веса, то первое, что он делает, — ищет способ изменить питание. И, как правило, выбирает диету.

“

Диета — самый популярный ответ на вопрос, как похудеть. Проблема в том, что это «как» не становится средством устойчивого контроля веса. Диета вызывает одержимость едой, затем — пищевой срыв, и лишний вес не просто возвращается, а увеличивается.

”

Таким образом, найти средство для снижения веса не-сложно. Сложно выполнять предписания для достижения результата и удерживать этот результат. Помните, мы начали

с жалоб моих клиентов в ходе консультации? «Я прекрасно знаю, что нужно сделать, чтобы похудеть. Но я не могу!» Как говорится, классика жанра. «Я все понимаю, но все равно срываюсь на сладкое», «Я переедаю ночью», «Вечером выпиваю бокал вина и после этого съедаю больше, чем планировала».

Получается, что у нас так и нет решения проблемы, даже если мы изучили самые разнообразные диеты. Похудеть, сидя на диетах, получается у единиц. А удержать результат после соблюдения *строгой* диеты в принципе почти невозможно. Потому что попытка соблюдать диету почти неизбежно заканчивается срывом.

Давайте еще раз отметим этот важный момент. Диета увеличивает *значимость* пищи в наших глазах. Диета превращает здоровый голод, здоровое желание поесть и насытиться в настоящую одержимость. Мы заикливаемся на этом желании. Поэтому пищевой срыв — закономерное следствие соблюдения диеты.

“

Диета и срыв — две фазы одного процесса.

”

Строгая диета, которую, как правило, выбирают худеющие, подразумевает резкое сокращение как объема пищи, так и разнообразия продуктов. Привычная и любимая еда большей частью оказывается под запретом.

Но необходимо помнить, что задача человека как биологического вида — выживать и размножаться. Мало еды — опасность голодной смерти. Наш мозг прекрасно это знает, даже если мы не твердим это как заклинание. В нас заложены неосознаваемые механизмы — поиск пищи; рост важности еды, если ее становится мало. Когда мы сидим

на диете, сознание довольно быстро получает сигнал: «Опасность!» — и мозг включает режим спасения жизни. Основа этого режима — увеличение тяги к пище, превращение ее в страсть. Когда мы на диете, наши мысли постоянно крутятся вокруг одного: что из еды нам можно, а чего нельзя, но очень хочется. И — до свидания, здоровое пищевое поведение и спокойное отношение к пище! Здравствуйте, постоянные мысли о еде и одержимость ею.

К тому же организм на диете начинает экономить энергию. После срыва все, что мы едим, расходуется экономнее, откладывается впрок — в виде жира: организм испугался голодной смерти и решил, что пора запастись.

Итак, диета порождает одержимость едой и разрушает спокойное к ней отношение. «Голодный» эксперимент, который проводили в США в 1940-е годы, показал, что если довести испытуемого до состояния близкого к истощению, а затем вернуть его к нормальному режиму питания, то пережитый голод способен приводить к увеличению веса даже после того, как организм отвыкает от лишений*. Мы очень быстро теряем возможность (и желание) себя ограничивать. Еще один заложенный в нас механизм: если еды мало, это подрывает способность отказываться от нее. Если исходить из необходимости спасти жизнь, это очень логично. Как только мы, следуя идее «стройность превыше всего», начинаем ограничивать то, что для нас важно, биология связывает нас по рукам и ногам. Такая внутренняя «защита от дурака».

Казалось бы, все просто: соблюдай диету — и похудеешь. Но наш мозг воспринимает это как опасность и протестует. Он начинает защищаться, компенсировать недоедание,

* Фанг Дж. Дикий гормон: Удивительное медицинское открытие о том, как наш организм набирает лишний вес, почему мы в этом не виноваты и что поможет обуздать свой аппетит. — М.: Эксмо, 2020.

и у нас возникает одержимость едой. Таким образом, как только мы садимся на диету и начинаем строго придерживаться ее правил (читай: ограничений в пище), значимость еды мгновенно вырастает! Дальше — больше: все дальнейшие попытки похудеть тем же способом только увеличивают одержимость едой. А вскоре уже и не нужно никаких диет: к перееданию может подтолкнуть сама мысль о диете и связанных с ней ограничениях.

“

Процесс идет по нарастающей: каждая новая попытка сесть на строгую диету вызывает все большую одержимость едой. А потом одна лишь мысль о пищевом ограничении может спровоцировать переедание.

”

Некоторые мои клиенты жалуются: «Если я захотела похудеть и прямо с утра решила ограничить себя в хлебе, то к вечеру мне так сильно хочется хлеба, что все мысли только о нем». Строгие ограничения — «это плохая еда, неправильная, не ешь ее» — у большинства людей вызывают совершенно противоположную реакцию: им хочется именно «плохой еды».

Я часто обсуждаю с клиентами этот момент: пока не пристрастились к диетам для похудения, они питались нормально. Проблемы приходят вместе с диетами. Вот как это работает: человек выбрал диету, продержался, а потом вернулся к своему привычному питанию. Но вернулся уже изголодавшимся — и начал есть больше. Поэтому после соблюдения диеты сброшенный вес достаточно быстро возвращается. А часто — еще и не один, а с «довеском».

Это вполне объяснимо с точки зрения как физиологии, так и психологии. Еда биологически необходима. Организму нужны различные микро- и макроэлементы, и он умеет за себя постоять. На животном уровне он сделает все, чтобы выжить. Речь для него уже не о тонкой талии, а о спасении жизни!

О силе воли

Многие считают, что залог успешного похудения — нечеловеческие страдания, муки голода, героизм и т. д.: чтобы похудеть, нужно преодолевать себя и прикладывать немислимые усилия. На этом моменте — соотношении усилий и удовольствия — хочется остановиться отдельно.

Безусловно, усилия необходимы. Но эти усилия — не «спасительное» героическое сидение на диете, а анализ своего питания и реакции организма на потребляемую пищу. Важно понимать, что в таком случае нам не поможет всезнающий интернет и кем-то придуманные диеты. Никто не сможет точно сказать, какую пищу необходимо есть (или нельзя есть) именно нам. Конечно, консультанты по правильному питанию или врачи-диетологи могут что-то подсказать, но научиться слушать собственный организм — наша и только наша задача.

Итак, считается, что похудения без героических усилий не бывает, однако наука о питании в этом случае выступает против житейских представлений: в том, что касается изменения пищевых привычек и пути к стройности, героизм (то есть насилие над собой) не нужен и даже вреден. Героический «диетический подвиг» занимает немного времени, подразумевает быструю награду и последующее расслабление — до нового подвига. А нам нужен устойчивый результат, поэтому и усилия должны быть постепенными. Дело не в силе воли, а в дисциплине и рутине. Методичные

и, возможно, скучноватые регулярные действия — вот что приведет вас к результату. Непопулярный способ? Может быть, но зато работающий.

Волевые же усилия должны сводиться к минимуму, а про убеждение «не можешь похудеть — значит, у тебя нет силы воли» следует забыть навсегда. Почему? Сейчас разберемся.

Что такое сила воли? Это функция префронтальной коры мозга, которая позволяет совершать обдуманно запланированные действия. «Волевое действие» производится не импульсивно, а *произвольно*, согласно нашему собственному плану. Я вижу конфету и по привычке за ней тянусь — это импульсивное действие. Волевое действие — остановиться, задуматься и принять решение, нужна ли мне сейчас эта конфета.

К сожалению, волевой ресурс у нас ограничен. У разных людей этот ресурс имеет разный объем, но он всегда конечен. В быту волевые усилия требуются от нас ежедневно, ежедневно. Мы встаем по будильнику, собираемся на работу — в любом настроении, в любом состоянии; ведем детей в школу, когда хочется сидеть дома.

Таким образом, волевой ресурс используется постоянно. Даже если подъем по будильнику мы сами воспринимаем как нечто автоматическое, он остается действием по сигналу — сигналу той части мозга, которая отвечает за волю и способность следовать плану. Мое тело хочет спать, но я слышу звонок и не швыряю будильник в окно, а выключаю его, встаю и приступаю к ежеутренним делам. К этому можно привыкнуть, что помогает экономить волевые усилия, но ресурс все равно расходуется. Заставить себя пойти на работу, хотя все мечты только об отдыхе, — тоже «противоестественное» действие. И для него тоже нужна воля. Строго говоря, весь современный жизненный уклад сильно отличается от того, к чему человек естественно предрасположен как биологический вид.

И если волевой ресурс ограничен, а мы обильно расходим его в течение дня, то на питание этого ресурса у нас, как правило, остается мало. Как только мы начинаем тратить «волевую батарейку» на ограничения в питании, у нас сильно повышается уровень стресса. А при высоком уровне стресса та часть мозга, которая отвечает за разумное поведение и планирование, дает сбой: включаются механизмы самосохранения и защиты. Поэтому при стрессе мы перепадаем и вообще ведем себя не совсем так, как планировали.

Так устроен мозг: когда стресс активизирует физиологические механизмы самозащиты, способность жить и действовать по плану почти полностью утрачивается. Префронтальная кора (та самая область мозга, которая отвечает за волю) успешно функционирует в благоприятных условиях — когда все спокойно. Тогда мы в состоянии сделать разумный выбор. А при сильном стрессе воля ослабевает. Когда мы садимся на строгую диету, запускается механизм стресса, который будет подавлять волевую регуляцию.

Это еще один аргумент в пользу того, что строгие диеты неэффективны. Воля при следовании диете действительно пропадает, но не оттого, что человек «бесхарактерный». Ее отключает стресс, вызванный этой диетой.

Маленькими шагами — к результату

Вернемся к удовольствию и усилиям. Конечно, без усилий изменить питание и скорректировать вес нельзя. Любые перемены подразумевают действия: мы отказываемся от привычного в пользу неизведанного, что само по себе требует сил и энергии. В нашем случае усилия не должны быть героическими, но этого мало (хотя и героизм тоже может быть посильным). Важно помнить, что эти действия придется совершать на протяжении долгого времени, пока