

Марина Скиярова

# ТЮРЬМА

ПОД НАЗВАНИЕМ



---

Е Д А

ВЫХОД ТУТ →



# Марина Владимировна Склярова

## Тюрьма под названием еда

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48710323](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48710323)*

*ISBN 9785005079060*

### **Аннотация**

Эта книга – про нарушение пищевого поведения, лишний вес и глубинные причины его появления. Но вы не найдете в ней диет и советов ограничить себя в еде. Здесь даны практические инструменты «психологической стройности», представлены истории клиентов и личный опыт автора. Автор книги – психолог со стажем. Она знает, что чувствует женщина, которая мечтает похудеть, изнуряет себя диетами и походами в зал. Она сама прошла этот путь. Книга заменит вам десятки визитов в кабинет психолога.

# Содержание

Личное слово	5
Введение	7
Тест на зависимость от еды	9
Инструкция	11
Часть 1.	14
Пищевая зависимость. Теория	14
Первый год жизни	17
Зависимость как неудача сепарации	21
Дыра зависимого	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Тюрьма под названием еда

## Марина Владимировна Склярова

*Корректор* Татьяна Волобуева

*Редактор* Марина Венделовская

*Дизайнер обложки* Александр Сычев

© Марина Владимировна Склярова, 2019

© Александр Сычев, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-7906-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Личное слово

Когда я была маленькой девочкой, я наблюдала, как женщины вокруг озабочены своим телом. Невольно становилась свидетелем разговоров о диетах и о том, какие упражнения лучше убирают жир на бедрах или талии.

В тот год, когда я поступила в институт и уехала из родного дома учиться, я набрала 15 кг буквально за пару месяцев. С тех пор началась моя история отношений с едой, телом и лишним весом. Диеты, спорт, борьба с собой... Я начала понимать женщин, которые всю жизнь отважно сражаются с лишними килограммами за право быть стройной и свободной.

Я прошла все круги зависимости и оказалась в кабинете у психолога. Мое второе психологическое образование (юнгианская школа), к счастью, предполагало личную терапию.

К тому времени у меня уже был хороший багаж знаний: успешно окончены университет (РГПУ им. Герцена) и колледж бодибилдинга и фитнеса.

Но теперь для меня началось самое главное познание – познание себя.

Именно там, внутри себя, я отыскивала все ответы, нашла пути выхода из ловушки пищевой зависимости.

Началась моя частная практика. Я стала работать с девушками, которые, как и я когда-то, хотели похудеть.

Всерьез увлеклась психоанализом и закончила еще один вуз – Восточно-Европейский институт психоанализа.

Всё чаще клиенты и знакомые спрашивали: «Когда же ты напишешь книгу?» Я тогда не задумывалась об этом. Отшучивалась, отвечала, что всему свое время.

Но оказалось, что в шутке была лишь доля шутки.

Время пришло.

После рождения ребенка я ушла из института и продолжила работать уже в другом формате. Создала онлайн-школу, начала проводить марафоны и вебинары. Практически каждый день я получаю отзывы участниц о том, как меняются их отношения с едой, становится стройным тело... но самое главное – как удивительным образом меняется их жизнь.

Эта книга – практическое, пошаговое руководство, ваша «карта». В ней теория, примеры из практики, мой личный опыт и задания, которые помогают заглянуть внутрь себя, в глубины подсознания, и выйти из тюрьмы под названием «Еда».

# Введение

Приветствую Вас, моя дорогая читательница!

Эта книга для женщин и про женщин.

Про наши отношения с едой и со своим телом. Про то, что мы чувствуем, и о том, как найти баланс и гармонию в отношениях с едой.

Это не теоретический трактат, а практическое пособие, инструмент, с помощью которого вы сможете устранить первопричины нарушения пищевого поведения и возникновения лишнего веса.

Я на своем опыте хорошо знаю, что это такое. Мне хорошо знакомы чувства бессилия и эмоциональной усталости, которые возникают в зависимых отношениях с едой.

Когда пытаешься контролировать свое питание, стабилизировать вес, и каждый раз что-то встает на пути к этому. Праздники, гости, муж пригласил в ресторан, к родителям заехали, с подружкой встретились... Как тут без вкусной обильной еды, без десерта?

Хочется жить полноценной жизнью, не выпадать из социума, не быть белой вороной, которая вечно на диете. И при этом так мечтается быть стройной...

И это реально!

Как? Что нужно сделать? Ответы на эти вопросы вы най-

дете в книге.

Я знаю, что такое свобода от пищевой зависимости, какое это удовольствие – иметь тело, о котором мечтала, покупать одежду, которая нравится, а не то, что стройнит и скрывает лишнее. Как приятно слышать, когда муж тебе говорит: «Худышка ты моя». Но самое главное то, как хорошо и спокойно внутри. Когда еда – просто еда.

Проголодалась, поела (вкусно, досыта, столько, сколько хотела) и забыла.

А в промежутках между приемами пищи мыслей о еде нет. Зато есть ЖИЗНЬ. Интересная, насыщенная, наполненная событиями, людьми, чувствами, отношениями. Жизнь без пищевой зависимости.

Если вы готовы отказаться от диет и насилия над собой, я предлагаю отправиться в увлекательное путешествие к стройной, здоровой, красивой, природной женщине. Той, что есть в каждой из нас.

Выпустить ее из тюрьмы под названием «еда».

# Тест на зависимость от еды

Сейчас вы только взяли в руки эту книгу, и вам предстоит много открытий, инсайтов и реальных перемен.

Чтобы вы могли на себе проверить реальность изменений, предлагаю ответить на вопросы теста до того, как начнете работать с книгой.

1. Начинаете ли вы есть, когда не испытываете чувство голода?
2. Отказываете ли себе в еде, когда испытываете реальный голод, голодаете или сидите на диете?
3. Продолжаете ли есть, даже если наелись, до пресыщения или даже тошноты?
4. Думаете ли вы про еду слишком много, в промежутках между приёмами пищи?
5. Кажется ли вам, что, когда вы похудеете, многие проблемы вашей жизни уйдут вместе с весом, и тогда вы будете счастливой, полюбите себя наконец?
6. Ругаете ли себя за то, что съели лишнее?
7. Испытываете ли чувство вины, стыда, смущения по поводу своего веса и манеры есть?
8. Едите ли вы «за компанию», когда не испытываете чувство голода?
9. Заедаете ли вы чувства, начинаете ли есть от скуки?

10. Знакомы ли вам качели под названием «диета – срыв», когда сначала вы голодаете, а потом срываетесь и переедаете?

11. Занимаетесь ли вы спортом через силу, через «не хочу, не могу», потому что надо?

12. Испытываете ли вы «нелюбовь» к себе, проблемы с самооценкой?

13. Есть ли у вас потребность постоянно что-то жевать (жевательную резинку, конфеты)?

14 Вызывают ли у вас весы и процесс взвешивания сильные чувства: волнение, тревогу, радость или страх?

Отметьте пункты, на которые вы сейчас отвечаете «да». Пусть этот тест станет для вас ориентиром.

Вернитесь к нему, когда прочитаете книгу, поработаете с теми техниками, которые я даю, и посмотрите свою динамику.

При работе с глубинными причинами нарушения пищевого поведения ответов «да» на вопросы теста постепенно будет становиться всё меньше и меньше.

# Инструкция

Как я уже написала выше, в этой книге есть теория, примеры из практики, мой личный опыт отношений с едой. И самое главное – в ней есть практические задания.

Иногда нам говорят:

– У тебя лишний вес, потому что ты себя не любишь.

Даже если мы в глубине души согласны с этим утверждением, нам от этого не легче. У нас в голове один вопрос: «Что же делать с этим?»

На этот вопрос отвечает моя книга.

В ней собраны самые эффективные, проверенные техники, которые работают на сто процентов. Но при одном условии: если вы будете применять их. А некоторые из них – не просто применять, а включить в свою жизнь на постоянной основе.

Я не буду предлагать вам сто раз отжаться или подтянуться, все задания носят исключительно психологический характер. Они простые и занимают несколько минут в день. А результат вы получаете гораздо больший, чем за годы тренировок (без любви) и диет.

Ни в коем случае не надо стараться применить всё и сразу. Работайте с книгой не спеша. Не старайтесь «проглотить» ее.

Очень важно научиться пережевывать и переваривать пищу для ума так же, как и пищу для нашего тела.

В мире информационного фастфуда скорость поглощения становится чем-то привычным. Но, поверьте, информация в этой книге – сложные углеводы, усваиваются медленно! Хоть и лежат готовыми на тарелочке.

Чем медленнее вы будете с ней работать, тем лучше она усвоится и тем больше пользы принесет.

Я даю много практических заданий.

Какие-то рекомендую сделать всем в обязательном порядке. Какие-то – по желанию.

Часто мои клиенты и участники онлайн-школы дают такую обратную связь: «Сначала это задание показалось мне совсем простым. Я даже не хотела его выполнять. Но решила все-таки выполнить, ведь это 5 минут времени. И это действительно сработало!»

Вы не представляете, как много таких сообщений!

Обязательно делайте! Даже если задание покажется вам слишком легким или каким-то странным.

Если вы столкнулись с сопротивлением, категорически не хотите выполнять какое-то задание или у вас не получается, ничего страшного. Так бывает. Пропустите его и двигайтесь дальше. Потом просто попробуйте вернуться к тому, что пропустили.

Что дается сложнее всего, именно с этим вам и нужно работать. Помните об этом и идите туда, где сложно.

Любые чувства, особенно слезы – это хорошо. Значит, вы работаете глубоко. И со слезами выходит боль, которую мы пытаемся держать внутри. А лишний вес нам помогает. И чем больше боли внутри, тем большая сила требуется, чтобы ее там удерживать.

Как сказала одна моя клиентка, «Я плакала и, словно снеговик, таяла на глазах».

# Часть 1.

## «Откуда ноги растут»

### Пищевая зависимость. Теория

В наше время информация доступна, как никогда. Ко мне приходят «ветераны похудения». Они знают всё о том, как правильно питаться. Какие продукты лучше исключить, а какие, наоборот, включить в свой рацион. Никого из них не удивишь гликемическим индексом. Они расскажут в ответ и про инсулинемический индекс, и про глютен. Сколько калорий в каком продукте, многие наизусть помнят.

В чём же дело, почему эти знания не помогают? Почему не работает всем известная формула «меньше есть и больше двигаться»?

Кто-то скажет: «Силы воли маловато». Но если вы внимательно посмотрите на этих женщин, у которых якобы этой силы воли маловато, то увидите, что ее хоть отбавляй.

– Всё дело в голове, – говорят «продвинутые».

Но нет, не только в голове, скажу я вам по секрету.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в представлении о человеке используется биопсихосоциальная модель (БПСМ). Она отражает понятие здоровья человека как

состояние благополучия в трех важнейших сферах: телесной, психической и социальной.

Тело, психика и среда, социум, в котором живет человек, составляют единую структуру. И рассматривать каждую часть отдельно не имеет смысла.

Лишний вес и нарушения пищевого поведения – это то, что лежит на поверхности. Симптом. Истинная причина глубже. Если же глубинной причины нет, то вопрос решается на уровне знаний.

В моей практике была всего пара случаев, когда достаточно было только объяснить, как правильно питаться, и человек, меняя свое питание, сбрасывал лишние килограммы. Это было 10 лет назад, когда информация была не так доступна. Получив знания, человек просто применил их.

В основном же я слышу: «Я всё знаю, но ничего не могу с собой поделаться».

*Небольшой тест для вас: применяете ли вы в жизни то, что вам известно о правильном питании? Если на уровне знаний ваши отношения с едой не меняются, то это вовсе не про еду. Ответы нужно искать глубже.*

*Этим и займемся!*

В работе с женщинами, которые хотят похудеть, мы выходим на такие глубинные вопросы, как поиск себя и своего предназначения, реализация, финансовая независимость,

поиск своего партнера или выстраивание действительно близких, глубоких и взрослых отношений, любовь и принятие себя, своей сексуальности. И это действительно те вопросы, психологические, социальные, которые спрятаны глубоко внутри нас, в подсознании, и дают о себе знать через тело.

Через работу с питанием и телом мы не только выходим на эти глубинные вопросы. Мы находим на них ответы, учимся слышать себя, свое тело. Так появляется возможность найти свой путь.

Для начала расскажу, как всё начинается и почему проблемы приходится искать так глубоко.

# Первый год жизни

Формирование зависимости происходит в первый год жизни ребенка. Оно напрямую связано с его отношениями с матерью или фигурой, которая выполняла функции матери, с тем, насколько чутким был контакт «мать – дитя», понимала ли мать потребности ребенка, давала ли она ему то, что жизненно необходимо.

Если потребности ребенка на первом году жизни не удовлетворяются, у него формируется дефицит, который потом «аукается» в течение всей жизни. В дальнейшем он ощущается как внутренняя пустота. Бездонная яма, которую человек пытается заполнить: едой, алкоголем, курением, химическими веществами, вещами или же другим человеком (любовная зависимость).

Давайте разберём, какие существуют базовые потребности у ребенка на первом году жизни и каковы возможные нарушения в их удовлетворении.

1. **Сеттинг.** Ребенку важно, чтобы материнская грудь (или бутылочка как символ материнской груди) была у него в доступе систематически и регулярно. Именно регулярное, своевременное появление груди как питающего и важнейшего объекта для жизни малыша дает ему ощущение успокое-

ния. Формируется опыт: «Среда откликается на мои потребности, и я спокоен за это». Если сеттинг питания и «общения с грудью» систематически нарушается (мама кормит ребенка не вовремя, не столько, сколько ему необходимо (недокармливает или перекармливает), то есть не чувствительна к персональным ритмам ребенка), малыш начинает испытывать постоянную тревогу за свое выживание. Он не уверен, что когда ему будет нужно, еда точно появится снова, в количестве и объеме, необходимых для насыщения и успокоения.

2. *Холдинг.* Ребенку необходимо «удерживание на руках», ощущение комфортного телесного взаимодействия с мамой, через которое он будет чувствовать безопасность и доброжелательность. Если ребенка мало брали на руки, не обеспечивали необходимый холдинг, отношение матери к ребенку было недоброжелательное – то есть дитя не могло успокоиться в материнских объятиях (тревожная, раздражительная, депрессивная мать), не могло уловить ее доброжелательность и любовь, это вызовет тревогу и нарушит базовое доверие к миру: «Мир враждебен ко мне», «Мир меня не любит».

3. *Контейнирование.* Дитя нуждается в контейнировании, то есть во вмещении, выдерживании, поглощении матерью его эмоциональных, телесных, поведенческих реакций. Именно со всеми! Даже если ребенок ведет себя не так, как

хотелось бы, он должен быть уверен, что не будет отвергнут мамой, что мама примет его любого, не лишит ни еды, ни заботы, ни ласки. Если мать выдерживает ребенка со всеми его проявлениями, *у него формируется опыт принятия его с разными реакциями*. Его подсознание фиксирует, что он может с ними быть и существовать, оставаясь в отношениях и получая необходимое питание, прикосновения, доброжелательное общение. Если мать часто раздражалась на ребенка за то, что он плачет, кричит, срыгнул, кусается, пыталась как-то насильно заставить ребенка не проявляться (не принимала его таким), то у малыша *формируется опыт переживания, что он не может быть принят с его природными проявлениями*.

***Чем меньше удовлетворялись потребности ребенка на первом году жизни, тем больше будут проявляться особенности зависимого поведения.***

Метафорически зависимость можно описать как зияющую дыру в районе груди, которую непременно хочется чем-то заполнить. Это смесь тревоги, тоски, пустоты и одиночества, которые, как ноющая открытая рана, не дают покоя и доступа к другим переживаниям – удовлетворения, радости, счастья.

Именно из-за этих сложных переживаний зависимый человек стремится как-то заполнить свою внутреннюю пусто-

ту, утолить эмоциональный голод и унять психическую боль.

Для этого он начинает искать «символическую грудь» в виде сигарет, алкоголя, еды... Делает это в надежде как бы вернуться в ранний период жизни и добрать необходимый опыт успокоения.

Зависимый человек пытается насытиться, поглотить в себя «хорошего родителя», чтобы присвоить его себе и перестать, наконец, тревожиться.

Конечно, все объекты зависимости – лишь суррогаты. Они на какое-то время снижают тревогу, но не способны заполнить внутреннюю пустоту.

Ведь причина травмы зависимого состоит в отношениях с матерью или с тем, кто выполнял функции матери, – с той «средой», которая не обеспечила ему должного удовлетворения жизненно важных потребностей.

# Зависимость как неудача сепарации

Состояние, когда рожденный ребенок буквально сливается с матерью, напитывается ею, еще не разделяет границ между собой и мамой, видит в ней и продолжение себя, и способ удовлетворения базовых потребностей, называется *симбиозом*. Это очень важный этап формирования психики малыша. Если ребенок вполне «насыщен» матерью, контактом с ней, ее теплом, любовью и заботой в первый год своей жизни, у него формируется здоровый интрапсихический образ матери. И в таком случае эмоционально сытый ребенок спокойно и естественно может начать процесс *сепарации* (*отделения*) от нее. Он перестает виснуть на матери. Ему интересен мир вокруг, и он постепенно начинает его исследовать.

Теория сепарации и индивидуации Маргарет Малер описывает развитие ребенка до двух лет. Условием здорового развития является отделение от матери и обретение опоры на собственные личные качества, знания, навыки, умения и результаты.

Когда процесс сепарации проходит уже у взрослых (по возрасту в паспорте) людей, они так и описывают свои новые ощущения:

– Оказывается, мир такой большой, и в нем столько всего интересного!

Именно присвоенный интрапсихический образ любящей и заботливой матери позволяет во взрослой жизни выплюнуть символическую соску, почувствовать себя уверенно. Стать способным удовлетворять свои потребности и идти в мир, а не прятаться за «мамину юбку» в виде лишнего веса.

Если у человека не сформирован образ «любящей заботливой матери», он не сможет чувствовать себя свободным, наполненным и уверенным в жизни. Будет вечно искать «утраченную маму» через объекты зависимости.

*Зависимый человек – тот, кто в раннем детстве так и не прошел первичную сепарацию от матери. Ему не хватило симбиоза: заботы, внимания, тепла, принятия, любви, чтобы наполниться и оторваться от нее.*

Наша задача – пройти этот путь. Вернуться туда, где эти дыры в конструкции вашей личности образовались, и заполнить их. Но не едой или любыми другими заменителями и усилителями, а тем, в чём ваша истинная потребность. Наполниться и почувствовать свою целостность, ценность, уникальность, силу и опору на себя. Напитаться симбиозом с матерью настолько, чтобы легко пройти сепарацию. И, широко раскрыв глаза, с удивлением заметить, сколько всего инте-

ресного и прекрасного в этом мире.

А еда – всего лишь одно из множества удовольствий.

В добрый путь, мой дорогой читатель.

# Дыра зависимого

Зависимый человек – тот, у кого внутри есть психологическая рана. Травма прошлого, которая оставила след в душе. В любой момент событие текущей жизни может эту рану разбередить. Вызвать чувства, с которыми совсем не хочется соприкасаться, от которых хочется закрыться, спрятаться во что-то привычное, приятное. Заесть, например. Многие так и описывают это чувство – как внутреннюю пустоту, дыру, которую они пытаются заполнить едой.

Конечно, мы прекрасно знаем, что суррогаты дают лишь временный эффект, иллюзию успокоения. На деле они только увеличивают эту внутреннюю пустоту.

Как-то одна моя клиентка, которая с удивлением обнаружила эту связь, сказала:

– В детстве я плакала и хотела, чтобы мама обратила на меня внимание, поиграла со мной или просто поинтересовалась, что у меня в душе. А она покупала мне игрушку или какую-то сладость. Откупалась. У нее не было на меня времени. Сейчас я делаю то же самое по отношению к себе. Когда мне плохо, больно, иду и покупаю себе что-то: новую сумку или десерт. Мне казалось тогда, что мама не любит меня. Но как же сейчас поступаю я сама по отношению к себе? Получается, у меня нет времени на себя. Мне проще от-

купиться, заесть и не чувствовать.

*Мы не можем изменить то, что было в детстве. Но мы можем изменить то, что вы сейчас делаете с собой. Можем перестать игнорировать свои чувства.*

Другая девушка вспоминает развод родителей. Когда отец ушел, она много плакала, ждала его каждый день. Он приходил всегда ненадолго, с игрушками и гостинцами. И снова уходил.

Она хотела любви, а получала подарки. Несмотря на душевную боль, это стало привычным способом получить любовь. Через сладости и подарки.

Но «дыра» пищевой зависимости образуется в первые год-полтора жизни. И это – оральная стадия. Часто собственных воспоминаний об этом периоде у человека нет. Но есть истории, рассказанные родителями, которые подтверждают это.

Например, рассказы о том, как тяжело проходило отлучение от груди. Многие мамы с искренним сожалением вспоминают, что кормили по часам и игнорировали слезы своего голодного ребенка. Как укладывали кроху в кроватку, закрывали дверь и уходили, желая приучить его к самостоятельному засыпанию. Как боялись лишний раз взять его и прижать к себе, чтобы «не приучить к рукам».

Одна мама поделилась воспоминанием: она смотрела на своего трехмесячного малыша, который уже долго над-

рывно плакал. Ее сердце разрывалось от боли. Она сама плакала вместе с ним, но не подходила к нему, потому что ей строго-настрого запретили «баловать» малыша.

Хоть мы и не помним, что происходило с нами в первый год жизни, на оральной стадии, мы точно можем увидеть этот след сейчас. В наших отношениях с едой.

Мое любимое высказывание Фрейда отображает всю суть психоанализа и психотерапии: «Никогда не поздно иметь счастливое детство».

К счастью, в наших силах восполнить нехватку, которая лежит в основе любой зависимости.

Конечно, лучший способ – терапия, глубокая работа с психологом. Но цель этой книги как раз терапевтическая. Я пишу ее для того, чтобы помочь вам восполнить эти пустоты, заполнить их любовью.

В практической части я помогу самостоятельно пройти путь, который проходят клиенты у психолога.

Но прежде чем перейти к практикам, я дам вам первое задание. Это фундамент, без которого нет смысла делать какие-либо упражнения и техники, предложенные в этой книге. Если бы меня попросили дать одну-единственную волшебную таблетку, которая поможет избавиться от зависимости, я бы дала это упражнение.

Прошу отнестись ответственно к его выполнению.

Несмотря на то, что в этой книге будет много таких «волшебных таблеток» и «ключиков», открывающих двери на свободу, именно это упражнение я рекомендую всем. Есть случаи в моей практике, когда достаточно было этого задания, чтобы отношения с едой изменились.

Задание направлено на то, чтобы действительно восполнить ту пустоту, которую зависимый человек пытается заполнить едой или любыми другими суррогатами.

Она действительно заполняется. Сразу скажу: не быстро. Для кого-то это тяжело эмоционально. Кто-то начинает плакать, только читая инструкцию. Для кого-то вначале это кажется невозможным и с первого раза не получается. Но пока дыра существует, никакие диеты и попытки наладить отношения с едой не помогут.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.