

ВАРВАРА ЗАРОДИНА

ВЕСОМЫЙ

АРГУМЕНТ

ИЛИ КАК УБЕДИТЬ ТЕЛО ПОХУДЕТЬ



w
writer's way
LITERARY AGENCY

МОСКВА, 2022

Варвара Зародина

**Весомый аргумент, или
Как убедить тело похудеть**

«Writer's Way»

2022

УДК 159.9
ББК 88.9

Зародина В.

Весомый аргумент, или Как убедить тело похудеть /
В. Зародина — «Writer's Way», 2022

ISBN 978-5-907485-51-8

Вы давно хотите преобразиться? Вы перепробовали все возможные способы и диеты, но так и не пришли к желаемому результату? Вам нужно вдохновение, чтобы изменить свою жизнь? Тогда вам сюда. Автор этой книги – клинический психолог, сертифицированный специалист по коррекции веса и работе с расстройствами пищевого поведения, эксперт Первого канала, стройная и активная мама трех дочек. О ваших проблемах знает не понаслышке. Она легко, доступно и с юмором рассказывает, как обрести внутреннее равновесие, а вместе с ним – тот вес и тело, которые вы хотите. При этом не голодая и не срываясь со строгой диеты. Более того – даже не садясь на нее! Пройдя последовательно предлагаемые пятнадцать шагов, вы никогда уже не будете прежним. Ваше питание станет осознанным, вы научитесь радоваться многим вещам помимо еды, распознавать и выражать свои эмоции, критически оценивать собственные и навязанные иррациональные убеждения. Начните вашу перезагрузку с сегодняшнего дня! В книге все имена изменены и совпадения случайны.

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-5-907485-51-8

© Зародина В., 2022

© Writer's Way, 2022

Содержание

Введение	9
Практика	14
Глава 1	16
От выдающихся форм до миниатюрной ступни	17
И снова от плоскостей к объемам	19
Идеалы сменяют друг друга	21
Практика	27
Глава 2	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Варвара Зародина
Весомый аргумент, или
Как убедить тело похудеть



© Варвара Зародина, 2022

© ИП Таргонский Пётр Викторович, 2022



Клинический психолог,

- сертифицированный гипнолог (Клиника Бехтерева (Россия), OMNI (Швейцария), член Международной ассоциации гипнологов NGH (США);

- автор научных публикаций (журналы «Человеческий капитал», «Мир науки, культуры и образования», «Успехи современной науки и образования», «Азимут научных исследований»);

- сертифицированный специалист по работе с расстройствами пищевого поведения, консультант по коррекции веса (Московский институт психоанализа);
- Эксперт Первого канала;
- Стройная и активная мама трех дочек

Введение

Всем, отсидевшим на диетах, посвящается

Привет, меня зовут Варвара Зародина. Я клинический психолог, гипнолог, сертифицированный в НМИЦ психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева, а также в Швейцарии и США, член Национальной гильдии гипнологов NGH (США); автор научных публикаций; сертифицированный специалист по работе с расстройствами пищевого поведения; консультант по коррекции веса, эксперт федеральных каналов и просто мама троих детей.

Последние 10 лет я помогаю многим пациентам решать проблемы лишнего веса и снижать его. Надо отметить, что и спрос на консультации по этой проблеме все 10 лет растет неумолимо.

Кстати, лишний вес знаком мне не понаслышке – не смотрите сейчас на то, что я стройная барышня без лишних килограммов, омрачающих жизнь. Я несколько раз сильно поправлялась, потом приводила себя в порядок – и жила дальше. У меня не всё гладко в этом смысле в плане генетики: женщины в нашем роду по обеим линиям не отличаются аристократической худобой и бледностью. Так что наследственность у меня располагает, скорее, к пышным формам, и я с чистой совестью всегда могла бы сослаться на «широкую кость» и вздыхать о том, что пошла в маму или в любую из бабушек.

Когда я это осознала, передо мной встал выбор. Можно было махнуть на все рукой и с головой уйти в бодипозитивный пищевой загул по жизни, а ответственность переложить на генетику. Второй вариант, который можно было выбрать, – я резко взрослою. Беру на себя ответственность за свое тело, здоровье и жизнь, не перекладывая весь этот груз на плечи и без того обремененных родственников, близких и дальних. Строю свою жизнь в том теле, которое хочу иметь я сама. А вовсе не в том, которое мне достанется, если отдать все на откуп генетике.

«Девушка, это платье вас полнит». – «Ой! А я-то всё на пончики грешила!»

Так началась моя история снижения веса. Сначала она была любительская, но потом, через много лет и событий, выросла в профессию. Я знаю обо всех сложностях, опасностях и скрытых причинах этого процесса.

Впервые я столкнулась с лишним весом в юности, когда бросала курить (да-да, уже бросала!). Было тяжело, ведь курила я к тому моменту, несмотря на нежный возраст, уже долго и много. А без багажа нужных, проверенных знаний этот процесс оказался настоящим квестом 80-го уровня с кучей препятствий. Всё, кроме возраста, играло против меня. Конец 90-х – начало 00-х было временем разгула всевозможных чудодейственных техник, диет и биодобавок. Чего только не было в моей жизни: «волшебные» иголки в ухо для похудения, суперчай, диеты (перепробовала их несметное количество!), таблетки стройности, аэробные и силовые нагрузки в зале, обертывания и обмазывания разного рода водорослями, грязями и кремами и даже модный в то время «эффект 25-го кадра»! Очень уж хотелось чуда. Чтобы как в сказке: раз! – и всё за тебя уже сделано. Есть русская поговорка: «Дурная голова ногам покоя не дает». Она про меня в юности. Конечно, ничего не сработало, пока я не наладила питание. Это тоже было непросто, ведь у меня не было элементарных знаний. Но молодость многое прощает.

Потом было трое родов – и после каждого я поправлялась, худела и восстанавливалась, с каждым разом становясь всё опытней. Параллельно развивалась в профессии, получала необходимые знания, училась и обменивалась опытом с коллегами, наращивала практику.

Теперь, по прошествии многих лет, получив профильное образование и опыт, я знаю точно: в работе с лишним весом никаких чудес не бывает, нужен систематический контроль за тем, что кладешь в рот.

Для этого приходится научиться замечать, признавать и иногда менять свои пищевые пристрастия. Звучит логично, понятно и даже в какой-то степени банально. Но только до тех пор, пока на другой чаше весов не оказываются традиции, привычки, отношения с близкими и друзьями, походы в кино, поездки за город и просто хорошее настроение каждый день. То есть всё то, что наполняет нашу жизнь эмоциями. Как справляться с этим? Ведь эмоции так тесно связаны с нашим образом жизни, окружением, желаниями и стремлениями, прошлым и будущим... И всё это отражается на нашем теле: каждый раз, когда мы смотримся в зеркало, мы видим в нем нашу ежедневную жизнь, чувства, поступки и решения, отпечатавшиеся на фигуре.

Проблема в том, что все это завязано в такой тугий узел, что иногда бывает совсем непросто разобраться: за какую ниточку дергать, чтобы всё распуталось и встало на свои места?

Я, как человек с богатой практикой в этом вопросе, всегда советую начинать с самого близкого, глубокого и важного – с себя!

Вы возразите: «Я уже сто раз начинал с себя: спортом занимался, ограничивал себя в еде, практиковал йогу, дышал седьмой чакрой пятого пальца левой ноги или другими органами, не предназначенными для дыхания, делал липосакцию и другие травмирующие тело процедуры, пил два литра воды в день до, после, а иногда и вместо еды, ходил босиком по горячим камням и битому стеклу, взбирался на Эверест (или покорял другие, не всегда горные, вершины), но ничего не помогает! Я всё равно толстый!»

Но это потому, что вы начинали не с себя, а с внешних методов. Они все-таки не вы, а лишь возможности, которые вас окружают. Вы их используете, но сами не меняетесь – остаетесь всё тем же человеком, с теми же пищевыми и непищевыми привычками. Это вы построили то тело, в котором живете. Так что начинать нужно с себя. Точнее, со знакомства с собой, своими истинными потребностями и желаниями.

Эта фраза многих удивляет: «Ну да, чего я о себе не знаю?» На самом деле, очень много. В суете жизни, в потоке дел и поступающей информации мы часто напрочь забываем о том, чего хотим, в чём нуждаемся прямо сейчас. Забываем даже в принципе хотеть чего-либо! Потому что живем по отлаженным годами шаблонам поведения и реакций. Но соответствуют ли эти шаблоны вашим истинным желаниям и целям?

Представьте себе, что вы живете с человеком много лет и ни разу за всё это время не поинтересовались, как он себя чувствует, комфортно ли ему, чего он хочет и можете ли вы ему чем-то помочь. Вместо этого всю жизнь заставляли его достигать каких-то непонятно кому нужных целей: побеждать, заботиться о ком-то, служить верой и правдой в сомнительных обстоятельствах... Разве кто-то выдержит такое отношение? Вот и приходится ему, бедненькому, уставшему и измученному, компенсировать недостаток заботы о себе, внимания, любви, тепла и многих других важных вещей. Чем? Едой, конечно. Это самый доступный источник удовольствия и положительных эмоций. Как говорится, сам о себе не позаботишься – никто не позаботится. А надо было всего-то поговорить с собой, быть чуточку внимательнее к самому себе.

Эта книга – о том, что в основе правильного пищевого поведения должно быть прежде всего вдохновляющее чувство любви к самому себе, а не ограничения и запреты. Ведь если я себя люблю, то, вполне естественно, забочусь о своем здоровье. Не ставлю задачу похудеть к определенной дате или чтобы кому-то понравиться. Очередной чудо-марафон похудения – кратковременный порыв, а вот любовь к себе непреходяща. Правда, проявляться она может по-разному. И понимаем мы ее порой совсем неправильно.

В этой книге я пошагово расскажу, как обрести внутреннее равновесие, разобратся в себе и найти баланс, который позволит жить в том весе и теле, в каком вы

хотите. При этом не голодать и не срываться со строгой диеты. Более того – даже не садиться на нее!

Когда мы понимаем себя и умеем анализировать собственные эмоции и мысли, нам не страшны ни временные отступления, ни срывы. Ведь у нас есть ясная, постоянная цель, и мы знаем, почему в процессе ее достижения возникают трудности.

Кстати, подобные трудности, как свидетельствует статистика, испытывают миллионы людей по всему миру. По данным Роспотребнадзора, более чем у половины россиян старше 30 лет сегодня есть лишний вес. А ВОЗ насчитала на планете почти два миллиарда взрослых людей с критическим весом. Особую тревогу вызывает растущее количество детей с ожирением разной степени. Но дети ведь всегда повторяют действия родителей. Им можно сколько угодно рассказывать о пользе здорового питания, но они всё равно берут пример со взрослых и делают то, что видят, а не то, о чём им говорят.

Из всех орудий самоубийства самые популярные – нож и вилка.

Напомню, что лишний вес сам по себе не страшен, но он провоцирует немало серьезных заболеваний – от сахарного диабета II типа и проблем с опорно-двигательным аппаратом до бесплодия и сердечно-сосудистых нарушений.

Откуда такая массовость проблемы? Соблазны нас подстерегают на каждом шагу. Например, сахар сегодня, наверное, самый доступный продукт. Куда его только не добавляют! В хлопья для завтрака и в соусы, в полуфабрикаты и консервы. Приходится внимательно читать этикетки, ведь найти еду без добавленного сахара всё сложнее. Производители продуктов умело играют на наших иллюзиях и стереотипах, маркетологи добивают эффектной игрой слов.

Но эта книга – не только о том, как правильно выбирать продукты, но и о том, как избежать позыва к перееданию. Ведь чаще всего оно – следствие внутренней неудовлетворенности. Настоящая причина лишнего веса – не сама еда, это лишь следствие. Корень проблемы – страхи, неудовлетворенные желания, неуверенность в себе. Всё это часто маскируется показным равнодушием и скрывается кусочком торта. И не одним...

Я поделюсь своим опытом работы с этими проблемами, дам пошаговую инструкцию по перезагрузке. После того как вы прочтете мою книгу и выполните практические задания, изменится ваше отношение к себе, своему телу и еде. Взгляд на правильное и полезное питание станет кардинально другим. Последовательно пройдя 15 шагов, которые я предлагаю, вы никогда уже не будете прежним. Научитесь есть осознанно, радоваться другим вещам, помимо еды, улавливать и выражать свои эмоции, критически оценивать собственные и навязанные иррациональные убеждения. Вы увидите, где проходит граница между вашим внутренним Взрослым, Родителем и Ребенком и чего от вас хочет каждый из них.

Кому я рекомендую прочитать эту книгу в первую очередь:

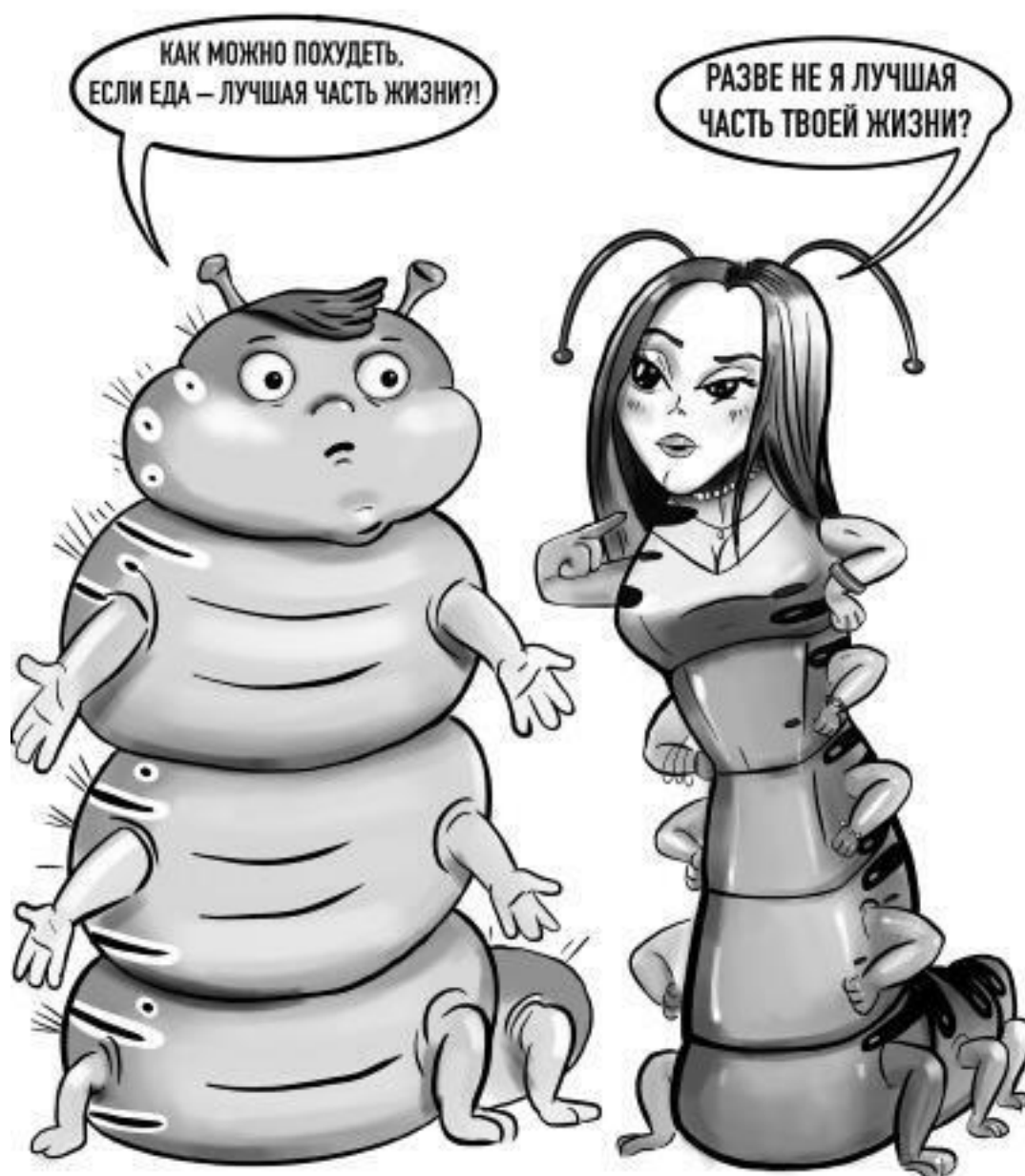
Тем, кого не устраивает их жизнь.

Тем, кого не устраивает их внешний вид.

Тем, кто ищет вдохновения на действия, чтобы что-то изменить в своей жизни.

Каждый человек, пришедший ко мне со своими проблемами, – настоящий профессиональный вызов. Не скрою, я горжусь своей работой. Мне приятно видеть реальные позитивные изменения в жизни людей, слышать слова благодарности. Это меня окрыляет.

Еще раз хочу подчеркнуть: проблема лишнего веса не относится к косметическим, это не проблема внешнего вида! Прежде всего это связано со здоровьем. И я надеюсь, что всё больше людей начнут задумываться о здоровом питании, правильном подходе к своему организму и своим эмоциям. Ведь культура тела относится не только к нам самим – мы передаем ее детям.



На страницах этой книги вы найдете ссылки на авторские материалы и тренинги. В ней 15 глав. После каждой я предлагаю сделать практическое задание. И если вы будете читать по

одной главе в день, а на следующий день закреплять теорию практикой (и использовать эти практики в дальнейшем), то уже через месяц ваши представления о себе и о своих возможностях радикально изменятся. Вы выйдете на новый уровень отношений с собой, своим телом и окружающим миром. Правильное, здоровое питание перестанет казаться чем-то нереальным, непонятым и несбыточным.

Пройти этот путь легче и интереснее вам помогут забавные персонажи – Жорик и Жужа. Они на своем примере покажут типичные жизненные ситуации, в которые мы с вами часто попадаем. Гусеница Жужа – деятельная барышня, занимается спортом, старается следить за питанием, ведет активный образ жизни, ходит на выставки, встречается с подружками. Ее спутник Жорик – балагур и весельчак, не унывает даже в самых сложных ситуациях, любитель хорошо поесть и отдохнуть, сторонник простых решений, не требующих глубокого погружения в вопрос. Он очень любит и бережет Жужу, но по-своему смотрит на выход из сложных ситуаций. Взгляд этот не всегда совпадает с мнением его подруги. Зато он всегда на позитиве и может поднять настроение. А не это ли главное в таком серьезном процессе, как снижение веса?

Практика

Колесо баланса и питание

Начнем мы с известной практики «Колесо баланса». Давайте посмотрим, на какие сферы вашей жизни влияет лишний вес. После прочтения книги советую вернуться к этой схеме – возможно, у вас появятся какие-то новые идеи на этот счет.

Колесо баланса позволяет графически представить проблему, требующую комплексного подхода. Принцип построения колеса вы видите на рисунке. Сектора определены лишь примерно. Сколько их будет и какой в них закладывается смысл, вам предстоит определить самим. Как правило, достаточно 8–10 таких сегментов. Уровень достижений по каждому из них вы тоже определите сами.

Почему эта простая методика эффективна?

- Прежде всего вы проговариваете проблему, и это уже само по себе помогает взглянуть на нее со стороны. Такой отстраненный взгляд, как бы извне, – первый шаг к комплексному решению.

- Колесо заставляет вас проанализировать выделенные сферы жизни. Вы волей-неволей размышляете о таких важных вещах, как собственное жизненное предназначение, о котором часто забываете в суете будней.

- Методика позволяет увидеть связь между разными сферами. Вы увидите: всё это части единого целого, и каждая из них влияет на состояние всей системы. Один такой сегмент может подтягивать за собой другие или, наоборот, тащить вниз.

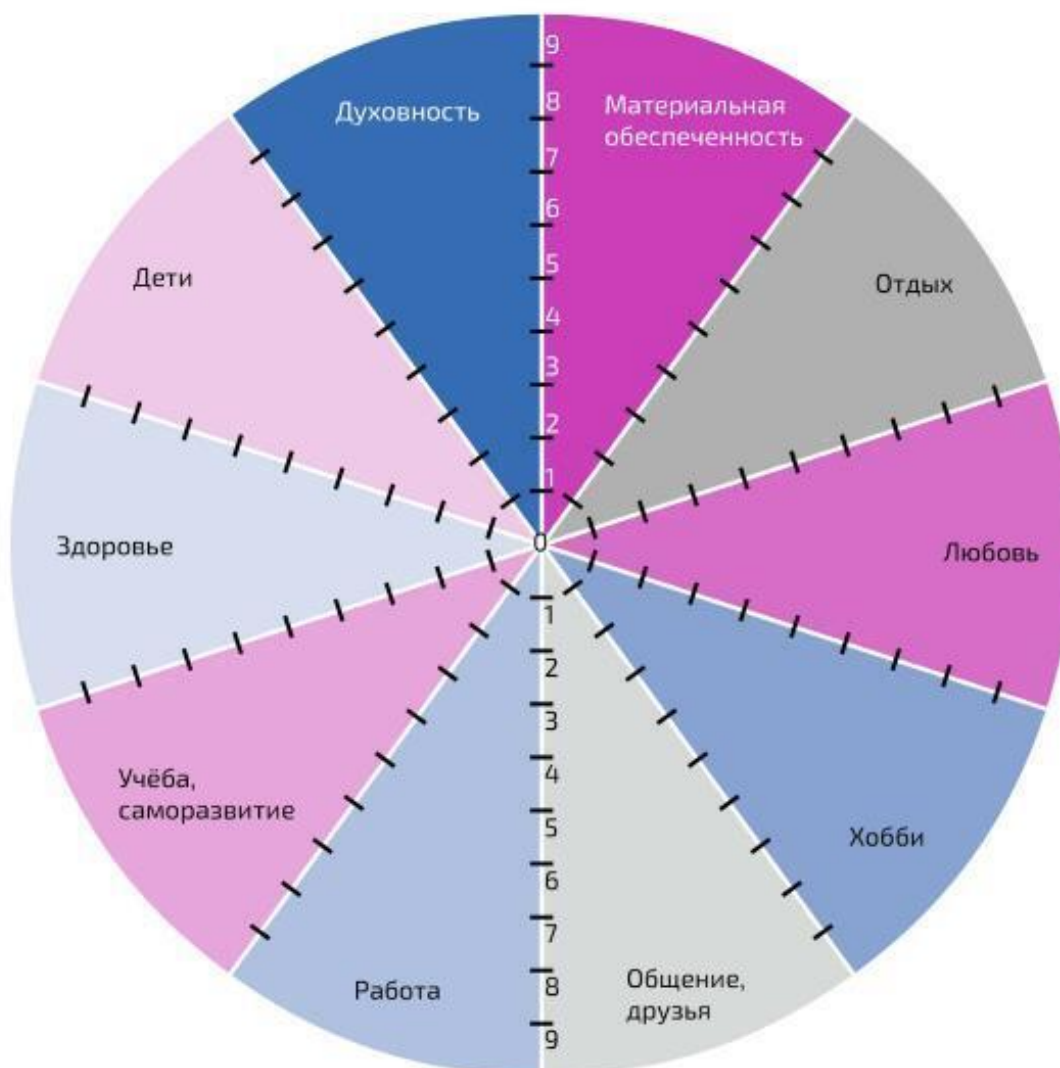


Схема 1. Колесо баланса

- Чтобы воспользоваться колесом, не обязательно иметь специальное образование. Достаточно быть честным с собой и не бояться принимать ответственность за свои решения.

Уверена, после прочтения книги у вас появятся свои личные свидетельства того, как правильная еда способствует правильной жизни.

Пошаговая инструкция для техники «Колесо баланса: влияние питания и лишнего веса на разные сферы жизни»¹

¹ <https://zarodinabook.ru/balans>

Глава 1

Идеальная фигура как отражение пульса времени

Жизнь течет и меняется – и во времени, и в пространстве. Пищевое поведение и пищевые привычки разных народов менялись на протяжении многих тысячелетий, во всех цивилизациях. Они и по сей день могут сильно различаться в зависимости от географии, истории, культуры, канонов красоты, требований социума и многих других факторов. Огромную роль играет время: наш стол сильно отличается от пищи даже наших бабушек и дедушек. Что уж говорить про разницу в 5, 10, 15 поколений!

От выдающихся форм до миниатюрной ступни

Каменный век

С древнейших времен человек передавал свое понимание красоты через произведения искусства. Самые ранние из них – так называемые палеолитические Венеры, статуэтки, изображавшие женщин верхнего палеолита. Судя по их параметрам, красотки каменного века имели внушительные попы, животы и огромную грудь. Честно говоря, непонятно, как они с такими физическими данными выживали в суровых условиях, в которых вынуждены были жить охотники и собиратели 30–35 тысяч лет назад. Но «палеолитических Венер» находили по всей Евразии, так что, кажется, первобытные художники от Пиренеев до Байкала вполне однозначно выражали свое художественное восхищение пышными женскими формами.

Древний Египет

Конечно, стандарты женской красоты менялись. Например, в Древнем Египте женщине полагалось иметь узкие плечи и бедра, высокую талию. Смуглые хрупкие брюнетки не завивались – красивыми считались прямые волосы. Знатные дамы брились наголо и носили парики.

До современной цивилизации дошел скульптурный бюст жены фараона Эхнатона – Нефертити, чье имя переводится «красавица пришла». Судя по ее изображению, сделанному в XIV веке до нашей эры, это была худощавая женщина с длинной шеей и тонкими чертами лица.

Древняя Греция

Уж если кто уделял красоте человеческого тела максимум внимания, так это древние греки. Многочисленные скульптуры обнаженных и полуодетых мужчин и женщин позволяют получить ясное представление о телесном идеале того времени.

В качестве богини любви и красоты греки почитали Афродиту. Согласно каноническому мифу, она появилась на свет из морской пены (происхождение этой пены само по себе интересно, но выходит за рамки нашей темы). Родилась богиня уже вполне половозрелой и ослепительно прекрасной. Все ее изображения отличались пропорциональностью, здоровой полнотой, в меру пышными формами. Ни первобытных излишеств, ни древнеегипетской худобы.

Примерно таковы же и другие греческие женские скульптуры – всего в меру. И если мужчины высушены и на них виден каждый мускул, то женское тело – мягкое и округлое.

Средневековый Китай

В феодальном Китае женская красота определялась по жестким критериям, требовавшим не только железной дисциплины, но и зачастую уродующих (по сегодняшним меркам) процедур. Например, идеальной считалась длина ступни 7,5 сантиметров. Этого идеала достигали жестоко и мучительно: девочкам с четырех лет натуго перевязывали ножки, предварительно распарив их в ванночке с травами. Стопа деформировалась, да так и не вырастала. Маленькая ножка была «привилегией» аристократок: ее обладательница не то что работать – ходить могла с трудом. Отсюда и вырабатывалась специфическая семенящая походка, так восхищавшая китайцев с X века аж до самого начала XX столетия.

Ну и другие мелочи: лицо должно было быть тщательно покрыто белилами, пропорции его должны быть геометрически правильными (расстояние между глазами должно было быть равно длине глаза). В общем, последнюю тысячу лет для знатной китаянки выражение «красота требует жертв» – никакая не метафора, а правда жизни.

И снова от плоскостей к объемам

Средние века в Европе

В богобоязненной и темной средневековой Европе женщина рассматривалась как «сосуд порока», опасность, угрожающая миру мужчин. Законы поведения и каноны внешности диктовала Церковь. Ключевым понятием стал аскетизм. Поэтому – никаких больше соблазнительных выпуклостей, в большинстве стран ценились плоская грудь и худоба. И снова жертвами идеалов становились девочки – юным знатым испанкам бинтовали грудь, чтобы они были как можно более плоскими.

Кожу лица в северных странах полагалось иметь бледную и гладкую. Веснушки, родинки и прочие пятна считались метками дьявола. Для их уничтожения использовали самые передовые способы: аметист, смешанный со слюной, смесь овсянки с уксусом, огуречный сок.

Был и образец для подражания: им для средневековой жительницы Европы становилась Дева Мария и ее многочисленные скульптурные изображения. Скорбное лицо, скромный образ, неяркая одежда – вот каким был идеал благочестивой женщины. Кроме того, ей желательно было быть беременной. Использовали даже специальные подкладки и драпировки, имитировавшие живот. В общем, даже во времена аскетизма красивой было быть непросто.

Возрождение

Культурные идеалы эпохи Возрождения целиком и полностью выросли из эллинистической традиции. Были найдены многочисленные античные скульптуры, возродился интерес к человеческому телу. И каноны красоты во время Ренессанса тоже приблизились к античным. Женщина должна была служить мужчине, рожать и воспитывать детей, заниматься бытом, украшать собою дом и общество. И вот она во всей красе: пышные бедра, полная грудь, мягкое тело в сочетании с тонкой талией.

Впервые в женской одежде появляется декольте, снова в моду входят светлые волосы (как в Древнем Риме, когда патрицианки пользовались самыми что ни на есть ядерными способами, чтобы выбелить черные от природы волосы). Идеальная женщина Ренессанса должна была быть еще и умной (даром что блондинкой). Чтобы внешне это подчеркнуть, лоб должен был быть высоким – для этого волосы на передней части головы сбрасывали.

Белая кожа оставалась важным атрибутом красоты, но в ход уже пошли румяна. Красавица того времени – блондинка с длинными волосами, белокожая и румяная, с высоким лбом и открытой шеей, плечами и частью груди, с очень тонкой талией.

Согласно наставлениям по внешнему виду, которые тогда появились в изобилии, у нее должна быть прямая спина, а движения – спокойны и уверенны. На смену забитости и аскетизму приходит неторопливое достоинство.

Барокко

Если ренессансные красавицы только тронули румяна пальчиком, то эпоха барокко вышвырнула естественную женскую красоту на свалку современности. На смену естественности пришла максимально неестественная красота. Новый образ жизни подразумевал невиданные ранее развлечения: фейерверки, катания на лошадях, балы-маскарады. Какая уж тут естественность – само это понятие считалось недостойным образованного, благородного человека.

Белизна женской кожи обеспечивалась обильным применением смеси из свинцовых белил и яичного порошка. На этом фоне выделялись красные губы и щеки.

В отличие от Средних веков, элегантные родинки самой причудливой формы стали признаком хорошего вкуса. Их вырезали из ткани и наклеивали на лицо. Эти наклейки играли двойную роль. Во-первых, прикрывали естественные неровности, родинки и пятна. Во-вторых, была разработана целая азбука: мушки можно было читать в зависимости от того, куда они были наклеены. К примеру, одна мушка на правой щеке означала, что женщина замужем, на левой – помолвлена, в уголке глаза – имеет любовника. Довольно удобно, правда?

Прически были невероятно сложными и кошмарно высокими, их укрепляли салом, мукой, сливочным маслом. Какая уж тут естественность.

Эпоха романтизма

В эпоху романтизма очередной раз трансформируются представления об идеальной женщине и ее фигуре – она становится всё более утонченной. Романтическая женщина загадочна, задумчива, размышляет о высоком, молится, много читает. Она бледна (популярный сегодня загар в те времена считался вульгарным), поскольку проводит мало времени на свежем воздухе.

Вместе с появлением тонкого мышления появляется и тонкая талия. Ее оптимальный размер – 55 сантиметров. Здравствуй, корсет! И снова здоровье приносят в жертву недостижимому идеалу. Известен трагический случай, когда молодая красавица скончалась из-за того, что три сломанных корсетом ребра вонзились ей в печень.

При тонкой талии и общей демонстративной худобе полагалось иметь пышные юбки, удерживающие мужчин на безопасном расстоянии.

XIX век

Логично было ожидать возврата к здоровому румянцу и увеличению объемов фигуры. Так и произошло, когда женщина XIX века осознала себя как самостоятельную личность. Для многих прогрессивных дам на первое место стала выходить не внешняя красота, а внутренняя насыщенная жизнь, убеждения, а то и действия, направленные на изменение общества. Тут уж не до идеальной фигуры. Главное – здоровье. И равенство.

Например, в спорте. Первая женская футбольная команда появилась в Британии в 1885 году. А уже в 1900-м в Олимпийских играх принимали участие 22 женщины. Все они, очевидно, отличались крепким телосложением и в спортивных нарядах ничем не походили на своих романтических предшественниц. Но узкая талия и фигура типа «песочные часы» в начале прошлого века были еще довольно популярны.

Идеалы сменяют друг друга

XX век

Неумолимо струится песок времени. Прошло еще одно десятилетие – и снова красотка – это астеничная барышня с короткой стрижкой. В зубах ее дымится папироса, она самостоятельно управляет машиной, у нее маленькая грудь, узкие бедра, и, разумеется, она не признает никаких корсетов.

А жизнь не признает остановок, XX век набирает скорость. Первая мировая война, великая депрессия не могли не сказаться на многих идеалах, в том числе – женского тела. На смену экстравагантным барышням приходят элегантные женщины в консервативных нарядах, не скрывающих, впрочем, округлых волнующих форм.

Грянула Вторая мировая война. Тысячи изможденных тел предстали взору потрясенного человечества. Женщина 40-х должна иметь рослую, подтянутую фигуру, мужественную, с широкими плечами, ее тело закрыто под горло темным костюмом.

Но сдержанность и строгость не могут длиться долго. Душа рано или поздно потребует праздника – и вот загорается звезда несравненной Мэрилин Монро, фигуристой блондинки, веселой и подчеркнута глуповатой. Напрасно актриса Норма Джин Мортенсон (в крещении Бейкер) пыталась избавиться от этого имиджа. Это была ее личная драма, но она возвела в абсолют тренд на тонкую талию, широкие бедра и пышную грудь. Находчивые торговцы успешно продают специальные накладки на грудь и ягодицы – теперь это снова женственно и модно.

Идеалы стали меняться со всё возрастающей скоростью. В дело вступили СМИ, модные дома, производители тканей и аксессуаров. А главное, стремительно изменялись общественные настроения и предпочтения. Идеалы красоты теперь представляют модели, олицетворяющие тот или иной образ жизни.

Сексуальная революция 60-х в который уже раз сделала образцом красоты девушку астеничного типажа. Такую, как модель Лесли Хорнби по прозвищу Твигги. Это она ввела моду на ультракороткие платья и мини-юбки, и девушки по всему миру снова сели на диеты. Тех, кому удавалось приблизиться к заветным подростковым формам, так и называли – Твигги.

А вот в СССР в это время нормой для взрослой женщины считается вес 60–70 килограммов. Идеальная советская женщина имела крепкое телосложение, была спортсменкой, комсомолкой и просто красавицей – вспомните Нину из «Кавказской пленницы». Советской женщине был совершенно чужд лозунг западных барышень третьей четверти XX века «секс, наркотики, рок-н-ролл», когда в моду снова вошли «подростковые» фигуры, раскованное поведение и прочие гримасы свободного мира.

Но на то он и свободный маятник идеала, чтобы свободно раскачиваться. И вот он качнулся в сторону здорового образа жизни, фитнеса, аэробики и бега трусцой. Спортивная одежда предъявляет свои требования к фигуре, которую она облегает. В этой ситуации округлые формы опять становятся предпочтительней угловатых – таковы были 80-е.

XXI век

В XXI веке с идеалом фигуры происходит то же, что и со многими другими идеалами: он искажается, теряет определенность, дробится на глазах, предоставляя каждому шанс сделать свой выбор. Хотя, увы, и сегодня он доступен не всем.

Есть места на планете, где женщина занимает в сердце мужчины столько места, сколько она весит. Это не метафора, а мавританская поговорка. Здесь, на западном побережье Африки, издревле практикуется обычай откармливания невест. Чем больше девочка будет весить к моменту замужества (примерно к 15 годам), тем выше у нее шансы найти достойного жениха. И вот в специальных «откормочных лагерях» в девочек с раннего детства ежедневно вливают 20 литров жирного верблюжьего молока и запихивают два кило толченого проса с двумя чашками масла. Естественно, ребенок отказывается. Тогда в дело идут угрозы и пара палок, которыми зажимают руки и ноги. В результате детский организм получает в день около 16 тысяч килокалорий при норме 1500. И снова красота требует жертв: ведь к 12 годам девочка должна набрать 80–90 килограммов. Если результат не достигнут за лето, ее посылают на откорм снова и снова.

Остается только посочувствовать мавританским девочкам и задуматься о себе. Мы-то порой впихиваем в себя лишние калории совершенно добровольно. Да, на нас влияют инфлюенсеры, производители пищевых добавок, лекарств, короли моды, популярные актрисы и модели, да мало ли кто! Но где же наше собственное мнение, как его сформировать самостоятельно? Можно, конечно, почаще подходить к зеркалу и делать соответствующие выводы. Но психологи давно уже знают: человек видит лишь то, что хочет увидеть.

Тот, кого мучает жажда, войдя в комнату, заметит лишь графин с водой, а ценитель прекрасного обратит внимание на девушку за фортепиано. Если анорексичная дама считает себя толстой, она толстую в зеркале и увидит. Мужчина, мнящий себя Аполлоном, не заметит в отражении своего выдающегося живота, а закомплексованный юноша улыбнется своему образу накачанного парня.

Так что на зеркало надежды мало, а еще меньше – на мнение окружающих. В глазах одних мы выглядим вполне прилично, другие же считают нашу фигуру явным отклонением от нормы. Самое время вспомнить: мы живем во времена расцвета самых разных общественных движений, среди которых всегда можно найти те, чьи идеи нам по душе.

В XXI веке расцвел бодипозитивизм – позитивное отношение к телу, своему и чужому.

Ключевая идея бодипозитивизма – принимать тело таким, какое оно есть от природы, не страдая от его несоответствия неким иллюзорным идеалам или общественному мнению.

То же относится и к телам других людей. Отношение к человеку не должно зависеть от того, как он выглядит, от его цвета кожи, разреза глаз, фигуры, тех или иных особенностей. Полная чернокожая женщина столь же достойна уважения, как и стройная длинноногая блондинка с точеной фигурой. Школьника выдающихся размеров стыдно дразнить «жирным», независимо от того, болен он или просто любит сладкое. Если к специалисту обращается пациент с проблемным весом, он не должен слышать в свой адрес упреков в пищевой распущенности, а только объективную информацию о том, как лишний вес влияет на его здоровье. Другими словами, акцент нужно делать не на эстетике, а на этике отношений и на медицинской прагматике.

Идеальное для меня тело – то, в котором мне комфортно, и я не имею при этом проблем со здоровьем. Поэтому только я сам могу принять решение о том, как должен физически развиваться. В бодипозитивизме во главу угла ставится уважение к личности, независимо от ее пищевых привычек и внешнего вида. Недаром один из лозунгов движения – «**Мое тело – мое дело!**».

Однажды пришла ко мне клиентка, назовем ее Ольга, вся в слезах, расстроенная набранными за три года декретного отпуска 10 килограммами. Она так ненавидела свое тело, что просто видеть себя не могла в зеркале. Избегала старых знакомых, которые помнили ее строй-

ной и теперь, как она опасалась, могли ее осудить или высмеять. А еще женщина ненавидела свой нос, была убеждена, что все только на него и смотрят.

Мы начали с того, что сделали акцент на ее самооценке, на чувстве собственного достоинства. Это было нелегко, но в конце концов Ольга стала не только нормально принимать параметры собственного тела, но и ценить себя за другие, личностные качества. Пришлось обратиться к негативным подсознательным убеждениям, и нам удалось вырвать ее из замкнутого круга ненависти к себе. Медленно, но верно она начала отказываться от мысли, что не заслуживает хорошего к себе отношения. И как только Ольга перестала беспокоиться о своем несовершенстве, люди действительно к ней потянулись. Это, в свою очередь, сделало ее более уверенной в себе, общительной, дружелюбной. Колесо баланса жизни начало раскручиваться в нужную сторону.

Ольга стала одеваться так, как ей самой нравится, учитывая форму тела, получала удовольствие от своего внешнего вида, а еще на нее со всех сторон посыпались комплименты. Так нам удалось заложить прочный фундамент адекватной самооценки, принятия самой себя как человека, достойного уважения и радости. Она была готова похудеть самым здоровым и психологически комфортным для нее методом. Так и вышло, ей всё удалось!

Как и любое общественное движение, бодипозитивизм неоднороден. Одно из его ответвлений – фэт-феминизм. Его последовательницы ратуют за принятие женской полноты, они категорически отрицают идеалы красоты, навязанные, по их мнению, массовой культурой. В них они видят проявление сексизма, гендерного неравенства и вообще неравенства на основе сексуальных предпочтений и требований к чужому внешнему виду.

Естественно, самые благородные лозунги могут быть интерпретированы по-разному. Например, некоторые воспринимают идеи бодипозитивизма как оправдание собственной лени, наплевательского отношения к своему здоровью, потакания вредным пищевым привычкам и пренебрежения элементарной гигиеной.

Но одно дело – уважать права инвалида, другое – поощрять обжорство и лишний вес. Бодипозитив здесь ни при чём. За свое здоровье каждый отвечает сам. Но есть тут и некоторый философский момент: от нашего здоровья зависит нагрузка на наших близких и на общество в целом. Мы ведь желаем жить в справедливом и здоровом обществе, правда? Подумаем хотя бы о тех, кто находится рядом. Если я по собственному недомыслию теряю здоровье, то тяготы – эмоциональные, физические и финансовые – лягут на плечи моей семьи. Можно ли считать это позицией взрослого, ответственного человека? Нет, это поведение инфантила, капризного, избалованного ребенка, который упорно тянет в рот конфету за конфетой, а потом плачет в кабинете дантиста.

Хорошие новости: то, с чем нельзя справиться в детстве, взрослый может изменить мышлением и усилиями воли. Но внимание, очень важный нюанс: это не значит, что стройное и здоровое тело можно себе намедитировать. Нет таких медитаций. И таблеток волшебных тоже нет. Когда я говорю про изменения через мышление, я имею в виду мышление, подталкивающее к действиям, к определенному поведению, в том числе и пищевому.

Под изменением мышления я подразумеваю налаживание психических процессов, которые, в свою очередь, влияют на мышление, а оно приводит или не приводит к определенным действиям или бездействию.



Поэтому давайте не будем прикрываться «непреодолимой тягой» к сладкому, ссылаясь на то, что, мол, и бабка моя чаю без сахара не пила. «Ничего не могу с собой поделать», «мои

желания от меня не зависят» – всего лишь отговорки, «игры, в которые играют взрослые люди», по определению Эрика Берна.

Его книга с таким названием вышла в 1964 году, и с тех пор было продано более пяти миллионов ее экземпляров. Основная идея Берна заключается в том, что в каждом человеке есть три субличности: Взрослый, Родитель и Ребенок. В разных ситуациях в наибольшей степени проявляется один из них, и важно понимать, кто «ведет» в данный момент. Ведь для каждой роли специфичны свои игры. Если в главной роли Ребенок, он выбирает игру «Хочу – и всё тут!». Родитель склонен к поучениям, Взрослый – к разумному контролю ситуации и размышлению. Собственно, если Взрослый встречается с другим Взрослым, ему не понадобится играть, он просто будет самим собой. Но иногда так хочется отказаться от этой роли и побыть безответственным малышом, хитроватым и никак не желающим взрослеть...

Да, гены, конечно, играют роль в наших пищевых предпочтениях, но речь идет лишь об определенной склонности. А насколько она реализуется, зависит только от нас самих. Например, в землю попало семя растения. В нем – генетический материал со своей наследственностью. Но как реализуется эта наследственность, реализуется ли она вообще, зависит от многих обстоятельств. Вопрос в том, насколько окружающая среда будет благосклонна: плодородна ли эта земля? Достаточно ли здесь влаги, много ли рядом растений-конкурентов?

Так же и с людьми. Множеству талантливых людей в жизни так и не представилась возможность для развития. Талант этот так и остался в зачаточном состоянии – в виде природной предрасположенности. А кто-то с точно такими же задатками развивал способности каждый день и добился невероятных результатов.

Вы спросите, к чему это я веду так долго? Да просто с жировой тканью такая же история: да, изначально способность к накоплению жира нашим телом предопределена генетическими факторами. Но ведь если цветок не поливать, то ему и расти будет не с чего. Если не способствовать увеличению количества и объема жировой ткани, то с чего бы ей расти? Подумайте об этом. Какая бы наследственность ни была, развивать ее или нет, решаете вы сами.

Думаю, есть смысл напрячь волю и разум. Эффект может превзойти ваши ожидания. В конце концов, для чего нам высшая нервная деятельность? Чтобы есть сладкое и не останавливаться, достаточно гипоталамуса. Но кора больших полушарий не зря находится выше ствола мозга. Там обитают такие абстрактные и возвышенные понятия, как «ответственность», «планирование», «интеллектуальный вызов», «высокие устремления», «радость от преодоления базовых инстинктов». И вот они-то зачастую «перебивают» удовольствие, которое мы получаем от сиюминутного удовлетворения слабостей.

Нужно просто взглянуть на вещи здраво. Если в результате наших действий организму не из чего будет делать жиры, так он их и не отложит, несмотря на генетику и наследственность в пяти поколениях.

Да, соблазны подстерегают нас на каждом шагу. Нормой становится превышение нормы, как бы глупо это ни звучало. Но ведь есть больше, чем реально требуется нашему организму, – это еще глупее. Причем есть добровольно, а не под принуждением, как бедные мавританские девочки. Хроническое переедание – одна из больших проблем современного общества. Чтобы решить проблему хотя бы на уровне себя, надо задать себе простой вопрос: почему? И честно на него ответить.

- Почему я себе не нравлюсь?
- Потому что у меня есть лишний вес.
- Почему он у меня есть?
- Ем много сладкого и вообще ем больше, чем нужно бы.
- Почему я это делаю?..

В самом деле, почему современный, начитанный человек ест больше, чем ему надо? Реально ли научиться контролировать свои действия на пути к идеальному телу?

Можно ли сбросить вес без эмоциональных перегрузок?

А может, оставить всё как есть и не заморачиваться, ведь живут на свете счастливые толстяки?

Где проходит граница между наследственностью и воспитанием?

Так все-таки диеты – это благо или зло?

И что есть красота – «божественный сосуд или огонь, мерцающий в сосуде»?

Об этом мы и поговорим в следующих главах.

Для многих поглощение пищи – обыденная процедура, не заслуживающая особого внимания. Темп жизни сегодня высок, дела не ждут – так да здравствует фастфуд! Но еда – дама капризная, она не любит общения на ходу, и наши отношения с ней гораздо сложнее, чем кажется с первого взгляда. Начнем с выбора. От чего он зависит, кроме того, сколько у вас денег в кошельке? Все факторы трудно учесть. Вот лишь некоторые: время приготовления, температура за окном, самочувствие и настроение, вкусовые пристрастия, образ жизни и привычки (полезные и не очень), доверие рекламе, советам друзей и диетологов... Это и еще много чего определяет, что же мы сегодня отправим в рот.

Так что же такое правильное питание и можно ли индивидуализировать это понятие? Этим непростым вопросом ученые всего мира задаются уже много лет. И неспроста. Они обеспокоены тем, что на пути к здоровью миллионов людей стоит недостаток знаний о том, что такое правильное питание. Конечно, двух одинаковых организмов нет, у каждого человека свои врожденные вкусовые предпочтения и личный опыт.

И опыт этот бывает разный. Но законы природы универсальны. Думаю, есть смысл в них разобраться. Ведь цена вопроса – жизнь.

Не зря говорится: «Человек есть то, что он ест». А и правда, что мы едим? С точки зрения науки, в нашей тарелке не пельмени и укроп. Там витамины, минералы, белки, жиры, углеводы, клетчатка и вода. Каждый из этих «кирпичиков» играет свою уникальную роль: одни поддерживают работу наших клеток, из других строятся ткани, третьи регулируют метаболизм, а все вместе они дают нам жизненную энергию. Если ее не хватает, мы это сразу ощущаем: на первых этапах – как усталость, слабость, неспособность ясно мыслить, а при длительной нехватке – развиваются разнообразные болезни.

ПАМЯТКА

Список полезных пищевых привычек, которые стоит завести

1. Регулярность: запланированные приемы пищи по расписанию.
2. Нужно различать голод, аппетит и разные стадии голода.
3. Обед должен быть обильнее ужина.
4. Разнообразие: в тарелке должны быть все группы продуктов ежедневно, и их употребление должно быть сбалансировано.
5. Вода: достаточное количество в сутки.
6. Сон: хороший и достаточный.
7. Регулярная физическая активность.
8. Нужно покупать здоровые продукты.
9. Готовить еду рекомендуется здоровым способом.
10. В нестандартных ситуациях важно выдерживать правильное пищевое поведение.
11. Из срывов нужно извлекать уроки.
12. Видеть достижения и награждать себя за них непищевыми бонусами.
13. Можно позволять себе осознанные нарушения с чувством меры.

Практика

Семейное дерево и застольные традиции

Предлагаю изучить ваши семейные пищевые традиции. Составьте генеалогическое древо хотя бы по самым ближайшим родственникам (но чем дальше в глубь веков, тем лучше!) и соберите «анамнез» своей семьи.

Какой был состав и достаток семьи, где жили, кем были, какие вам известны семейные традиции, как воспитывали детей, чем кормили, чем болели, от чего умерли или наоборот – что помогает жить? Какие установки (не обязательно про еду) в виде правил передавали другим поколениям? Уверена, вы многое поймете о себе и своем пищевом поведении.

Рассмотрите фотографии своих предков, спросите себя: что общего в этих лицах и фигурах, чем они отличаются? Насколько они были в трендах моды своего времени, на кого вы готовы равняться? Что можете в своей семье поменять, а что хотите оставить, как было у ваших предков? Чем можете гордиться вы как их потомок? Что стоило бы передать детям?

Глава 2

Еда в семье и психологические проблемы

Среди разнообразного наследия Советского Союза нам достались и некоторые пищевые привычки. Например, пристрастие к бутербродам с колбасой. Это неудивительно, ведь когда-то колбаса была символом благополучия. Так что вечерний чай частенько сопровождался добрым бутербродом. Такой же бутерброд заворачивался ребенку в школу с собой. Кстати, в школьных столовых до сих пор в необъятных чайниках стоит всё тот же сладкий чай и компот, детей закармливают сладкими булочками и поят фруктовыми питьевыми йогуртами. Мы с родителями одноклассников моих детей два года бились за то, чтобы сладкие йогурты заменили обычным кефиром. Это было непросто, и никто в руководстве так и не смог нам внятно ответить на простой вопрос: зачем школьникам столько сладкого?



Стремление засунуть в ребенка побольше еды отчасти можно объяснить тем, что наши бабушки и дедушки знавали голодные годы. Для них каждый пирожок, конфетка и булочка –

не просто калории, а знак любви и заботы о близких. И вообще, отношение к еде порой носило сакральный, воспитательный характер: «Не выйдешь из-за стола, пока не доешь! Ничего нельзя оставлять на тарелке!» и прочие лозунги, среди которых попадались и вполне разумные, например: «Хлеба к обеду в меру бери. Хлеб драгоценность, им не сори».

Обычно с детством у большинства связаны самые приятные воспоминания. И трава тогда была зеленее, и мы сами моложе, а жизнь, со всеми ее сложностями, казалась беззаботным приключением. Естественно, и еда была вкуснее: мороженое, газировка, эклеры, опять же любимая колбаса... А положительные эмоции, как известно, закрепляют вкусовые пристрастия. И вот взрослый дядя сыплет сахар на бутерброд с маслом, запивает его сладким чаем, на лице его детская улыбка – он счастлив!

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.