

Ольга Болкунова

РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Как побороть желание соответствовать
стереотипам и начать жить



Ольга Болкунова

РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Как побороть желание соответствовать
стереотипам и начать жить



УДК 159.9
ББК 88.3
Б79

Болкунова, Ольга.

Б79 Расстройство пищевого поведения. Как победить желание соответствовать стереотипам и начать жить / Ольга Болкунова. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 288 с. — (Уютная психология).

ISBN 978-5-17-161092-0

Все женщины думают о своем весе. Переживают за свой вес. Женщины, которых ничего не объединяет, почти всегда найдут что-то общее в теме похудения.

Мы либо ограничиваем себя в еде после 16-19 часов, либо убираем из рациона сладости и сахар, либо находим новый план по детоксу и с его помощью мечтаем скинуть прилипшие 10 кг, либо худеем на марафоне или с тренером в спортзале, добавляя в своих тренировках все больше минут на кардио, а страх еды и калорий становится все сильнее.

Мы можем всю свою жизнь потратить на контроль аппетита, поддержание веса на нижней границе своей нормы и так и не узнать себя.

Расстройство пищевого поведения — это психологическое заболевание, сложные отношения с едой и телом. В этой книге вы найдете полный разбор этой проблемы от специалиста в области РПП и поймете, как действовать дальше. И, возможно, книга станет для вас первым шагом к безоговорочной любви к себе и заботе.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-161092-0

© Ольга Болкунова, текст, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ГЛАВА 1

Сказка: худоба и молодость до 100 лет

Жила-была девочка, жила в городке не большом и не маленьком, училась в школе и мечтала стать счастливой. В тринадцать лет немного прибавила в весе, потом похудела, считая калории, затем снова прибавила. А когда уехала от родителей, стала учиться, работать, заниматься взрослыми делами и ела, как и все, то есть как придется, из-за чего снова похудела. Потом, когда все стало размеренным и спокойным, вес стал прибывать и начала она снова худеть, вспоминая то, как у нее уже получилось это однажды. А худеть оно зачем — это в нашей современности как иголка в яйце, где жизненная сила находится. В ней — все счастье и все беды, кажется. Только чтобы сохранить ее и поддерживать, иногда вся жизнь уходит. Так примерно и получилось.

Жила-была девочка, которая была идеально худой и подтянутой, и все у нее из-за этого получалось. Нос у нее был правильной формы и размера, грудь — на месте, растяжек не было, целлюлита тоже. Считала она это своими сильными сторонами и изо всех сил старалась

и поддерживала, что никогда не состаривалась и все ей завидовали. Была она такой идеальной, что вся жизнь у нее сложилась просто лучше всех. Всем она нравилась и все ее без меры принимали и восхваляли. Никто от нее никогда не уходил, и никто не отвергал. Для этого ей пришлось лишь быть худой, контролировать свой аппетит и процент жира. На похоронах все с гордостью вспоминали, какая она была сильная волей и никогда не позволяла себе лишний кусочек сахара. Восхищались ее худобой да идеальностью, растянувшимися на всю жизнь.

Жила-была девочка, которой пришлось в детстве столкнуться со строгими родителями, которые хотели, чтобы она делала только то, что они считают правильным: есть все с тарелки, посуду мыть вовремя, быть хорошей хозяйкой, молчать скромно, не кричать громко, не мешать родителям, быть хорошей и послушной. И можно только догадываться, что с ней случилось.

Жила-была девочка, которая в детстве часто сидела на диетах. То по медицинским показаниям врачей, то по соображениям родителей, которые считали, что она располнела. Из-за этого она то худела, то полнела... И так всю жизнь и качалась на этих диетических качелях.

Жила-была девочка. Прожила она свою жизнь, и вот пришел день, когда все ее близкие встретились, чтобы проститься с ней. Родные, близкие и знакомые прощались с ней и, вместе с упоением, вспоминали, что самое лучшее было в ней и в ее жизни — это то, что она была худая и невероятно упорно и успешно контролировала

свой аппетит. Она была такой целеустремленной и всю свою целеустремленность направила на поддержание худобы. Я буду ее помнить всегда...

* * *

Особое отношение к людям, с которыми она себя ассоциирует, девочка начинает чувствовать еще в детстве. Постепенно это приводит к тому, что она сама от себя начинает требовать соответствия идеальной тощей хрупкости. Все это глобально ведет к тому, что поглощающее число женщин сидят на диетах, моят себя голодом, контролируют ежедневно свой вес, а значительная часть из них становятся жертвами расстройств пищевого поведения.

Мы можем всю свою жизнь потратить на контроль аппетита, поддержание веса на нижней границе своей нормы, на потребление идей и товаров, которые нам продают большие корпорации, чтобы сделать нас якобы еще более счастливыми, еще более молодыми, худыми и «здоровыми», потратить время на многозадачность, токсичную неутомимость, «хорошесть» для всех вокруг и на соответствие застрявших внутри «должна» и «надо».

И так и не узнать себя. Ведь когда постоянно надо что-то делать, чтобы оставаться худой, молодой до 100 лет, можно не перейти к главному — самой себе жизни, на нее либо не останется времени, либо сил, либо фантазии.

Если ты уже успела потеряться, давай возвращать тебя в жизнь? :)

ГЛАВА 2

Чем живет современная женщина?

Сказка о потерянном времени

Женщины, девушки, девочки самоотверженно увлечены диетами и постоянными мыслями о том, как похудеть. Если не постоянно, то периодически.

Мы либо ограничиваем себя в еде после 16-19 часов, либо убираем из рациона сладости и сахар в любом виде, либо находим новый план по детоксу и с помощью него мечтаем скинуть прилипшие 10 кг, либо худеем на марафоне или с тренером в спортзале, добавляя в своих тренировках все больше минут на кардио.

Все женщины думают о своем весе. Переживают за свой вес. Начинают ограничивать свою еду по схеме, которая раньше уже однажды сработала (у каждой своя). Чаще даже не замечая, что эффект сохраняется непродолжительное время.

Женщины, которых ничего не объединяет, почти всегда найдут что-то общее в темах, как они худели или как зря они раньше расстраивались из-за своего веса — и худели, ведь вес их был прекрасным, только они того не замечали. И всегда им казалось, как и сейчас, впрочем, что вот если немного бы меньше, тоньше, легче, то было

бы совсем хорошо. Или же как их мужчины упрекали за то, что они не так выглядели: вот тут (показывает на руки и ноги) больше жира, чем надо, здесь меньше объем (смотрит на грудь и попу), чем хотелось бы, цифра на весах не та, и надо бы стать меньше и женственней. Мы не рождаемся с этими знаниями и потребностями, но обзаводимся ими, взрослея и социализируясь. Начинаем сильно в это верить, жить согласно этому фильтру, вынашивать в своей голове мысли на эту тему.

ТЕРМИН:

Социальные половые стереотипы — это упрощенные идеи или представления о том, какие должны быть мужчины и женщины в обществе. Эти стереотипы могут касаться поведения, интересов, ролей и качеств, которые общество считает типичными для каждого пола.

Вопросы красоты и стройности пронизывают всю жизнь женщины, и она начинает воплощать эти идеалы не просто так. Если бы ее не оценивали, прилюдно бы не травили звезд и моделей за их неподобающий вид, если бы не социальные порицания и цифра на ярлыке одежды, которая тоже морально давит, если бы не социальные половые стереотипы, если бы женщина просто жила на острове, где можно быть собой, можно просто чувствовать свои желания потребности и быть в моменте, не оценивать себя со стороны, то ей было бы совсем не важно, что где-то есть идеалы с талией в 60 см. И переедать она бы вряд ли стала, если еда всегда была бы в доступе. Но такого у нас нет, мы все живем в этой матрице. Давление идет с двух сторон: извне и изнутри.

Чем живет современная женщина? Сказка о потерянном времени

Извне: СМИ и медиа транслируют определённые идеалы и социально стереотипные ракурсы, в свете которых большинству не приходится задумываться «а как думаю я?» Проще присоединиться и просто поддерживать игру. Муж, отец, мать говорят, что надо худеть, а подружки либо худые, либо хотят похудеть. Подается это настолько по-разному, что увернуться вряд ли получится: по умолчанию в мультиках все положительные персонажи стройные с идеализированными телами, в фильмах какой бы образ жизни человек не вел, у него будет очень подтянутое тело или даже спортивное и подкачанное. Если мы говорим про женщин, то маленькая девочка видит, на что взрослые обращают внимание в женщинах, что ценится, что привлекает внимание и постепенно, со временем, понимает, благодаря контексту, какой он — социальный лифт для женщины, и все это многосложно переплетается в посланиях людей вокруг. Женщина привыкает к мысли о том, что правильно и желательно.

ТЕРМИН:

Контекст — среда, в которой взрослеет маленькая девочка (имеется в виду окружающая обстановка и люди, находящиеся рядом).

Социальный лифт для женщины — это процесс, когда женщина получает возможности, ресурсы и поддержку от других людей (преимущественно мужчин), чтобы улучшить свое положение или возможности в карьере и личной жизни, чаще речь идет об обмене ресурсами: ты мне — я тебе.

Изнутри: она сама давит на себя теми установками, которые были безусловно приняты в детстве и юности.

Да, нам твердили про эпидемию ожирения, но мы стали на три новых килограмма реагировать так, словно это 303 кг. И она считает, что точно стоит похудеть, ведь «раньше ее тело было гораздо лучше», а для этого надо усилить контроль над потребляемой едой.

И по всей жизни идет красная нить — надо всегда стремиться быть худее, чем сейчас, и привычка быть недовольной собой прирастает настолько, что становится незаметной и даже восхваляется, ведь благодаря этому много чего произошло позитивного (ошибка). Чем более дотошна к внешности, тем более безукоризненна. А повод быть недовольной всегда найдется.

И вот тогда здоровый образ жизни может стать одержимостью, которая либо заключается в цели снижать вес (все меньше и меньше), либо в цели держать его и контролировать тело (ни на грамм и ни на сантиметр больше), либо превращается в помешанность на чистом, здоровом питании, чтобы оздоровить себя до возможных пределов.

И вроде сама по себе идея «вести здоровый образ жизни» хорошая, но оборачивается все тем, что женщина сидит на коротком поводке своих пищевых рамок и притворного желания быть физически активной. Потому что желание двигаться и быть активной не равно хотеть худеть и сжечь калории. Это совсем разное. Диетическая Культура предлагает всем желающим вступить в ее ряды, чтобы чувствовать себя особенной. А если у вас это не получится, то падающая самооценка будет подсказывать, что вы еще просто недостаточно постарались (похудели, оздоровились, обезжирили себя).

Когда женщины говорят о своем весе, калориях и о том, что правильно есть «в этом месяце/неделе», мне

уже сейчас кажется это пошлым. Речь идет про систематичные разговоры на эти темы. Стоит ли тратить, даже шутя, свое время на обсуждение жиров и калорий, новой диеты, своего идеального веса, сброшенных килограммов? Такое ощущение, что в килограмме жира — миллион долларов, или 300 кг признания и любви, или тысячи минут счастья. Делиться рецептами, рассказать об открытии, что в петрушке так много кальция и теперь понятно, зачем ее стоит добавлять в свой салат — да. А перемалывать вновь, как я сдерживала свой голод, а потом сорвалась или «ах как мне бы скинуть вновь три килограмма»... Я постараюсь в этой книге объяснить, почему я считаю это бессмысленным.

Почему женщины, вместо того чтобы остро чувствовать и ощущать свои желания, интересы, потребности, осмысливать их и претворять, выбирают строить планы по уменьшению своего тела? Мы учимся быть недовольными собой. Учимся не чувствовать себя, свой голод, свои желания, свои потребности, а выбираем тренироваться в выдерживании диеты, действовать правильно, не принимать себя и третировать себя за «не те» сантиметры и килограммы? Есть множество тем, которые гораздо больше нуждаются в нашем внимании (свое мироощущение, свои смыслы, дела, планы, впечатления, мнения о происходящем, увиденном, событиях, путешествиях, увлечениях). Можно также просто проводить качественно вместе вечера, обеды, выходные.

Тело с годами будет меняться.

У всех.

Точно будет.

Будет, правда.

Да, мы можем на это влиять, но не сильно, процентов на двадцать.

Все равно время возьмет свое.

И то, как выгладит ваше тело, как оно чувствует себя, будет зависеть от вашего образа жизни и качества вашей жизни (только это гораздо шире, чем правильное питание и спорт для контроля калорий).

О чем вы будете больше жалеть спустя время? О лишних трех килограммах или об упущенном времени?

Можно прямо сейчас жить полной жизнью — искать свои интересы, расширять границы, познавать близкие тебе ценности. Это все доступно прямо сейчас, как и переживать о «мне опять надо худеть».

Диетическая культура — это как сказка о потерянном времени. И вся жизнь женщины может действительно превратиться в такую сказку, особенно если у вас нарушенное пищевое поведение.

ГЛАВА 3

Диетическая культура. Привлекательная и жестокая

Диетическая культура — это идеология, где быть худым, стройным, спортивным и с маленьким процентом жира — с моральной точки зрения хорошо, а быть толстым — плохо. Распространяется на всех: и на мужчин, и на женщин. Эта идеология наполнена идеями о том, каким должно быть тело и как правильно относиться к еде. Используя линзу диетической культуры, людям свойственно агрессивно высказываться в сторону полных людей. Хотя внешний вид, если и говорит что-то о жизни, которую человек ведет, совершенно не показывает внутреннюю картину обменных процессов. И совсем не говорит о лени и даже том, что человек много ест. Да, да. Если говорить про обменные процессы, то человек может иметь худое тело и нарушенные обменные процессы (высокий холестерин и т.п.). Это может показать анализ крови и дефициты витаминов и минералов. Но по внешности вы никогда бы об этом не догадались. Другой человек будет иметь ИМТ выше нормы, но при этом обладать устойчивым крепким здоровьем, сильным иммунитетом и легче переносить болезни.

Эта идея особенно ярко описана в художественной литературе в книге «Бойня», которую написал Оса Эрикسدоттер. В ней правительство Швеции решает устроить «новый прекрасный мир», очищая его от тех, кто не подходит под стандарты новой диетической религии идеологии. Еда несет исключительно утилитарную функцию, а у приемлемого тела ИМТ не выше, чем 25. Кровавое оздоровление. Идея ЗОЖа хороша, но возведение его в культ сразу обнаруживает абсурдные неточности.

« Если ты полный — это твой личный провал, означающий, что ты не следишь за собой, что ты ленив и наверняка болен. А если ты стройный — значит ты здоров, у тебя высокий уровень самодисциплины, ты организованный, надежный человек, заслуживающий доверия. Ты правильный, почти святой, ведь на тебе нет проклятого «нечистого» жира. »

(Ю. Лапина «Тело, секс, еда и тревога»)

Люди, приученные принимать диетическую культуру как нормальный образ жизни, могут иметь плохую самооценку, регулярно участвовать в негативных разговорах с самим собой и верить, что стройность делает человека лучше, чем того, кто не худой.

Чем может отличаться поведение такого человека:

- 1) экстремальные тренировки, чтобы подогнать тело под стандарты (4-5 раз в неделю);
- 2) ограничение еды, диеты;

- 3) постоянная слезка за цифрой на весах;
- 4) утягивающие корсеты, чтобы достичь неестественной пропорции талия-бедро-грудь;
- 5) постоянное самообвинение и ощущение себя ничемной/ым без идеального тела, которые мы постоянно видим «в интернетах»;
- 6) сравнение своего тела с телами других людей;

Это религия. И у нее есть свои традиции, обряды, в том числе связанные с едой. Есть грехи, есть сценарии, как их искупить. Есть организации, которые могут помочь приблизиться к эталонному сознанию, чтобы тело стало воплощением чистого диетического сознания.

Навязчивость идей в русле диетической культуры, может привести человека к РПП или иным нарушениям пищевого поведения. И то, и другое отнимает огромное количество времени и энергии: это как настоящая работа, в которую вы вкладываетесь, просто потому что «а как иначе? надо!» Только вам за это никто не платит, вы ведь и так порядком замотивированы вкладываться. В вас как будто вживляют чип, который стимулирует мозг воспроизводить одни и те же мысли, действия и ритуалы. На этой работе вы будете тратить кучу сил, ваш внутренний критик будет курировать процесс, и вы сами станете себе строгим надзирателем.

ТЕРМИН:

РПП — патологические состояния, характеризующиеся аномальными пищевыми привычками или поведением, которые могут включать в себя избыточное или недостаточное потребление пищи, а также неприемлемые методы управления весом или пищевым поведением.