





Эмануэль Миан  
психолог-психотерапевт

# Когда еда становится утешением

Как перестать заедать эмоции  
и преодолеть нервный голод

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
М57

Fuga dalla bilancia. 10 minuti al giorno per vincere  
la fame nervosa by Emanuel Mian

© Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano  
Prima edizione in "Urta Feltrinelli" marzo 2022  
Published by arrangement with ELKOST International literary agency

**Миан, Эмануэль.**

М57 Когда еда становится утешением : как перестать заедать эмоции и преодолеть нервный голод / Эмануэль Миан ; [перевод с итальянского А. А. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Справляюсь. Книги-маяки, которые помогут пройти тяжелые времена).

ISBN 978-5-04-200861-0

Около 70% проблем с лишним весом возникают не из-за еды как таковой, а из-за нервного голода — того самого состояния, когда мы заедаем стресс, тревогу или усталость. В книге «Когда еда становится утешением» психолог и психотерапевт Эмануэль Миан, один из ведущих итальянских экспертов по пищевому поведению, предлагает простую, но эффективную систему. Всего 10 минут специальных упражнений в день помогут вам разорвать порочный круг переедания, научиться отличать физический голод от эмоционального и наконец обрести здоровые отношения с едой без жестких диет и ограничений.

Книга сочетает научный подход с практическими техниками: вы разберетесь, как социальные сети и реклама манипулируют вашим аппетитом, научитесь распознавать триггеры переедания и выходить из «пищевого транса».

УДК 159.92  
ББК 88.52

- © Сибуль А.А., перевод на русский язык, 2025
- © Казаринова М.Д., художественное оформление, 2025
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-200861-0

*Посвящается Марине Билья,  
потому что мы заблуждались,  
думая, что у нас еще есть время..*



---

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	9
Пользуйтесь этой книгой правильно . . . . .	17
Последнее предупреждение: как в «Бойцовском клубе» . . . . .	20

### ЧАСТЬ 1. Врага нужно знать в лицо

<b>Глава 1. Есть голод, а есть голод</b> . . . . .	25
Снова ошибка, но уже лучше . . . . .	25
«Идеальный шторм» . . . . .	30
Секреты . . . . .	41
Компульсивное переедание и нервный голод . . . . .	44
<b>Глава 2. Скажите мне, как вы едите...</b> . . . . .	47
... и я скажу вам, как вы переедаете! . . . . .	47
... и я расскажу вам, в какую ловушку вы попали! . . . . .	59
...и я скажу вам, с чем вы столкнулись! . . . . .	75
<b>Глава 3. Влияние «инфлюенсеров».</b> . . . . .	78
«Настоящий аквариум» . . . . .	78
Охота на «инфлюенсеров» . . . . .	83
Влияние, которое заставляет вас есть слишком много . . . . .	91
<b>Глава 4. Без ума от сладостей</b> . . . . .	98
Блаженство, без святости . . . . .	98
Поедание сладкого и ломка . . . . .	101
Лучше печенье прямо сейчас, чем... торт завтра! . . . . .	111

### ЧАСТЬ 2. Сражаемся с врагом

<b>Глава 5. «Почему» и «как»</b> . . . . .	119
Ваши личные «почему» . . . . .	119
Почему вы бегаєте?. . . . .	129
Одиночество быстрых «облаков» . . . . .	134
Почему вы постоянно едите и что с этим делать: что значит «кусочничать». . . . .	139
Почему ночи приносят лишние килограммы!. . . . .	144

<b>Глава 6. Разум... который врет!</b> . . . . .	151
Истории, которые вы рассказываете себе, когда разум говорит «слишком много» . . . . .	151
Кризис и неудачи . . . . .	162
Тяжесть ошибок . . . . .	168
Разум на пути к перееданию: пищевой транс . . . . .	173
<b>Глава 7. Обязанности, слова и «балласт»</b> . . . . .	183
«Должен», «хочу» и «могу» . . . . .	183
Слова и балласт . . . . .	192
Что мне еще помогает, а что больше не приносит пользы? . . . . .	196
<b>Глава 8. Осознанный разум</b> . . . . .	205
Мудрый разум . . . . .	205
Осознанное питание . . . . .	212
<b>Заключение</b> . . . . .	221
<b>Благодарности</b> . . . . .	223
<b>Библиография</b> . . . . .	225
<b>Алфавитный указатель</b> . . . . .	232

---

## ВВЕДЕНИЕ

*Секрет прогресса заключается в начале:  
сделайте этот первый маленький шаг.*

Так называемый последний день существует для всего на свете: отпуска, школы, работы, любви и привязанности. Это то мгновение, когда вы говорите «хватит». А что, если это тот момент, когда вы наконец скажете «хватит» тому, что лишь мучает вас, привычке или совокупности привычек, которые со временем становятся хроническими и превращаются в повседневную рутину?

Если вы читаете эту книгу (или листаете ее в книжном), то, возможно, именно сегодня настал этот день. День, когда нужно сказать «стоп» тому, что подарило вам лишь чрезмерную нагрузку, испорченную самооценку и заставило от многого отказаться. Вы отмахнулись от самых любимых привычек, от встреч с друзьями. Избегали или сталкивались с трудностями, ситуациями, когда вас охватывал страх, что вес станет наказанием. Много раз вы пытались разобраться с едой, но не особенно успешно. Многие вам говорили: «Нужно это сделать ради твоего же здоровья!».

Я не пытаюсь подsunуть вам очередную волшебную диету. Их можно найти повсюду и в тысячах различных вариантов, но... Давайте будем честны: сейчас мы все знаем, по крайней мере в общих чертах, что нужно делать и что нужно есть. Мы знаем, что фрукты и овощи приносят пользу, а потребление сахара и соли необходимо ограничить. Уверен, что если вы бы получали евро за каждый раз, когда вам говорили, что нужно стать физически более активным

и есть меньше, то вы бы уже разбогатели. Но почему же, даже зная обо всех этих правилах здорового питания, вы все равно продолжаете их игнорировать? Почему не получается придерживаться диеты и в итоге вы оказываетесь в ловушке той же самой динамики, которая и привела к увеличению веса?

Дело в том, что прежде чем решать, что есть, нужно спросить себя, как и зачем это делать. Когда-нибудь задумывались об этом?

Эта книга поможет вам найти ответ на эти вопросы и подобрать свой подход к питанию, эмоциям и весам, даже к своему телу и весу.

*Как и каждое утро, Донателла просыпается и встает с постели. Путь ей знаком, и поэтому она даже не включает свет, чтобы не разбудить остальных. Она лишь старается не шуметь и не удариться мизинцем о тот самый угол по дороге в ванную.*

*А там уже ждут «они».*

*Сегодня тот самый день недели, когда ей нужно встать на весы, и ожидание этого события похоже на трепет азартного игрока в покер, который ждет раздачи карт в надежде выиграть.*

*Весы показывают, что она похудела на два с половиной килограмма по сравнению с прошлым разом. Она рада, вся светится и не может поверить своим глазам. Снова встает на весы, чтобы насладиться еще одним благословенным моментом, а потом отправляется готовить кофе.*

Затем возвращается в ванную и снова взвешивается, а «они», как правило не желающие приносить ей удовольствие, показывают то же самое, что и пару минут назад.

Она одевается и чувствует, что одежда ей впору, поэтому решает надеть те самые джинсы из шкафа, которые обещала надеть, как только сбросит немного веса. Ширинка легко застегивается. Донателла надевает рубашку, но выбирает ее тщательнее, чем обычно, причесывается и наносит макияж, чтобы подчеркнуть красоту лица. В юности ей повторяли, что она милая, жаль только, что фигура...

Она готовится и замечает, что на улице мир ей волшебным образом улыбается. Именно ей, и она возвращает эту улыбку с радостью, с удовольствием и спокойствием, которые источают ее глаза, полные жизни. Прогуливаясь по улице, она отражается в окнах витрин, и ей приятно видеть себя такой. Во время обеденного перерыва коллеги замечают в ней «что-то новое, другое», возможно, вот это чувство уверенности, которое, кажется, на время пропало, утонуло в пище, которая прежде была ее страстью и ее врагом.

Этот день начался с того, что весы сообщили ей о потере пары килограммов, и был наполнен улыбками, удовлетворением, спокойствием и уверенностью в самой себе. Вернувшись домой, просто на всякий случай Донателла возвращается к весам, которые теперь считает союзником, но тут же замечает нечто странное. Их переместили, и поэтому она обращается за объяснениями к родственникам. Кто-то решил поменять батарейки, так как весы больше не показывали правильный вес.

Уже предчувствуя неладное, Донателла бежит в ванную и закрывается в ней. Она спешно раздевается и встает на

*весы, закрыв глаза. Затем открывает их и видит свой вердикт, к сожалению верный. Цифра на дисплее не похожа на ту, что была там пару часов назад: не на два с половиной килограмма меньше, а на полтора килограмма больше. Девушка грустно одевается, и ей кажется, что одежда ей жмет, молния уже скользит не так легко, как ей казалось. Глядя в зеркало, она чувствует себя никчемной.*

*По щекам текут слезы и портят макияж. Она больше не чувствует, что чего-то стоит: тот самый утренний выброс уверенности был лишь иллюзией. А любая иллюзия всегда приводит к разочарованию.*

*Теперь единственными альтернативами ей представляются диета или, наоборот, обжорство ради завершения работы и в конце концов новые ограничения режима питания, которые приведут к порочному кругу, слишком хорошо ей знакомому.*

На самом деле вес Донателлы вполне нормальный, и тело у нее достаточно стройное, но она позволила весам влиять на ее день и представления о самой себе: словно это оракул, который сообщает ей, плохая она или хорошая. Вес, увеличение которого она заметила, связан не с «жировой массой», а с мышцами. Именно поэтому одежда лучше сидит на ней, а молния так легко застегивается. Ведь увеличение веса не всегда связано с лишним жиром. Точно так же, как и калории, полученные из углеводов или жиров, отличаются от калорий белка, существуют и здоровые, и вредные для самочувствия и здоровья килограммы.

Возможно, вам близки некоторые моменты из истории Донателлы. Может, вы, как и она, сражаетесь, чтобы добиться

идеального веса. Возможно, вы, как и она, начинаете не с той ноги, то есть отталкиваетесь от весов, а не от самих себя.

Мне хочется убедить вас развернуть этот процесс в другую сторону. Я нередко замечаю, как люди повторяют эту ошибку, полагаясь на диету за диетой, что в итоге лишь ослабляет настойчивость и понижает самооценку из-за весов лишь потому, что цифра на них становится оценкой человека, так как эти килограммы становятся километрами, отделяющими нас от того, кем мы должны стать.

Вот почему в первую очередь я приглашаю вас *сбежать от весов*: от одержимости и страха услышать свой вердикт.

| Ваша проблема не там, она внутри.

Таким образом, благодаря данной книге, весы, которые прежде были для вас суровым руководителем, сообщавшим, правильно ли вы поступаете или перебарщиваете, заставлявшим меньше есть и постоянно чувствовать себя наказанными, могут стать важным союзником. Ведь именно вы будете определять свой правильный вес.

Пришло время поставить себя в центр и собрать всю необходимую информацию, чтобы принимать решения, выбирать и действовать. И это действительно возможно!

| Возьмите за привычку «справляться»: вы заметите, что это вкуснее, чем все блюда, которые можно найти на столе.

Все диеты, и я действительно имею в виду все, всегда заканчиваются провалом<sup>1</sup>, если сначала не определить причины и силы, которые мешают вам создать здоровые отношения с пищей. К счастью, в вашем распоряжении имеются полезные стратегии для победы в повседневных сражениях: при этом не нужно класть в холодильник или кладовку ваших заклятых врагов и нет нужды смотреть на еду как на демона. Пища просто остается пищей. Проблема заключается в том, что со временем вы «добавили» еще множество других значений.

Книга, которую вы сейчас читаете, детище более чем двадцатилетнего опыта работы психотерапевтом в области исследований и терапии пищевых расстройств. В этой книге мне хотелось объединить различные техники, которые со временем начал применять, потому что считаю, что все они показали себя действенными и их стоит использовать ради победы. В ходе клинической практики я обращаюсь к различным стратегиям, которые относятся к основанным на данных методам, то есть являются эффективными согласно научным исследованиям. Они взяты из когнитивно-поведенческой терапии, из *терапии принятия и ответственности*, *диалектической поведенческой терапии*, *интуитивного питания*, *осознанности* и *осознанного питания*.

Данные методы помогут вам питаться согласно вашим потребностям, обращать внимание на еду, когда ее потребляете, и сосредоточиваться на своем пищевом опыте, на самом факте, что вы сейчас едите. Все это кажется простым,

---

<sup>1</sup> Прим. науч.ред. Несмотря на частую неэффективность без сопровождения, не все диеты обречены на провал. Систематические обзоры подтверждают, что при поведенческом сопровождении можно достичь и удерживать результат.

и таковым оно и будет, если старательно следовать этому методу, не сдаваясь до самого конца и замечая изменения не только в плане количества еды и веса тела, но и в плане отношения к самим себе, своим эмоциям и окружающим.

Многие спрашивают меня, можно ли вылечить от нервного голода<sup>1</sup>. Дело в том, что термин «выздоровление» подразумевает возвращение к «первичному», к моменту, когда вы еще не заболели. Но когда речь идет о питании, это так не работает. Ощущать себя здоровым — значит ослабить бдительность и заниматься тем, что вам нравится и после чего вы хорошо себя чувствуете. Справиться с этой проблемой значит нечто большее: вы не возвращаетесь к тому, как было раньше; вы уже не будете тем человеком, и это на самом деле не плохо. Вы просто станете другими, внутри и снаружи: более осознанными, перестанете вступать в конфликты с другими людьми или ситуациями, столкновения будут только между тем, кем вы были раньше, и тем, кем вы стали после нашего совместного пути.

Книга «Побег от весов» подходит вам, если вы:

- теряете контроль над пищей и не знаете почему;
- думаете, что следить за весом — ваш путь к счастью;
- уже испробовали множество диет и не скинули столько килограммов, сколько надеялись;
- сбрасываете вес, но вам не удается поддерживать его, и вы снова набираете эти килограммы;

---

<sup>1</sup> Прим. науч. ред. Термин «нервный голод» не признан в клинической классификации (DSM-5, МКБ-11). Это эмоциональное переживание, и его нельзя путать с РПП — хотя автор затем и уточняет разницу.