

Сергей Леонов

ПОМИРИТЬСЯ С СОБОЙ И ЕДОЙ



ЧТО ТАКОЕ

ОСОЗНАННОЕ
ПИТАНИЕ

И ЗАЧЕМ ВАМ ЭТО?

Издательство АСТ
Москва



УДК 615.874
ББК 51.23
Л47

Леонов, Сергей

Л47 Помириться с собой и едой: что такое осознанное питание и зачем вам это? / Сергей Леонов. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 288 с. — (Здоровье Рунета).

ISBN 978-5-17-157199-3

Как я выгляжу? Сколько я вешу? Как похудеть? Почему я переедаю? Это лишь часть из тех вопросов, с которыми сталкиваются люди, переживающие из-за внешности и питания. Тело и еда вместо радости и удовольствия становятся источником переживаний, боли, тревоги, вины и стыда.

Эта книга призвана остановить гонку за идеальной внешностью, потому что в ней нет победителей. Цель книги — помочь вам наладить дружеские спокойные отношения с едой, принимать свое тело и себя.

Книга:

- развеет все популярные мифы, касающиеся питания, внешности и веса;
- поможет уменьшить тревогу и убрать пищевые страхи;
- научит бережно относиться к себе и своим чувствам, чтобы не заедать, а проживать их;
- предложит план питания для людей с нарушениями пищевого поведения;
- прояснит, откуда берется негативное отношение к телу;
- научит сочувствовать себе и спокойно относиться к своей внешности.

УДК 615.874
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-157199-3

© Леонов С., текст
© ООО Издательство АСТ»

Посвящается

*моим клиентам, рассказавшим свои удивительные
жизненные истории, из которых я узнал, что значит
страдать из-за проблем с едой и внешностью, и сколько
мужества требуется, чтобы преодолевать эти страдания;*

*моим коллегам, создающим профессиональное,
безопасное и принимающее пространство, куда
не страшно обратиться за психологической помощью
человеку, у которого есть трудности с пищевым
поведением и принятием внешности;*

*моим учителям в психотерапии, которые показали,
что человечность, сострадание и уважение к клиенту
значат много больше знаний, техник, регалий
и статусов специалиста*

ВВЕДЕНИЕ

Так сложилось, что у каждого из нас есть свое собственное тело. И оно нуждается в еде, для того чтобы жить. Эта та данность, с которой мы ничего не можем поделать и которую можем просто принять.

С одной стороны, это не должно вызывать никаких проблем и переживаний. Наше тело умеет дышать, двигаться, спать, ходить в туалет. Оно само регулирует ритм сердца, переваривание пищи, кровоснабжение мозга, рост волос и множество других важнейших процессов. Нам не нужно самим следить за всем этим. То же самое и с едой. Сейчас для людей в развитых странах еда доступна как никогда. Не надо бегать за мамонтом, подвергая себя опасности, чтобы поесть и не умереть от голода. Не надо самим выращивать и производить продукты. Часто даже не надо уметь хорошо готовить: есть готовые блюда, кафе, рестораны, «вторая половина» в конце концов.

Но с другой стороны, именно тело и питание являются источником проблем и переживаний для огромного количества людей. «Как я выгляжу?», «Сколько я вешу?», «Как похудеть?», «Почему я переедаю?», «Как правильно питаться?», «Как перестать себя все время ограничивать?» Это лишь часть из тех вопросов, с которыми регулярно могут сталкиваться люди, переживающие из-за тела, внешности и питания. Не говоря уже о том, что у части таких людей возникают нарушения и даже расстройства пищевого поведения, когда почти

вся жизнь начинает крутиться вокруг мыслей и чувств о еде и весе. И это не радостные мысли и чувства, а тревожные.

Таким образом, получается, что наше тело и еда вместо источника радости, удовольствия, энергии становятся источником проблем, боли, тревоги, вины, стыда, ненависти. Приводят к бесконечным попыткам исправить свою внешность и свое питание, причем в 90% случаев – попыткам безуспешным. На них мы тратим самое дорогое, что у нас есть, – время нашей жизни.

Эта книга призвана остановить гонку за идеальной внешностью, желаемым весом и правильным питанием, потому что в такой гонке не бывает победителей. Напротив, цель книги – помочь вам наладить спокойные, дружеские отношения с едой, своим собственным телом и самими собой.

Помните, что наше тело всегда будет только нашим, мы никогда не сможем взять себе другое, пусть даже и напрокат. Точно так же и еда – всегда будет нас окружать, где бы мы ни были, сколько бы нам ни было лет. Эта просто данность нашей жизни, на которую мы никак не можем повлиять. А вот то, какими мыслями, чувствами, ощущениями и действиями будут наполнены мои отношения с едой и телом, зависит от нас самих. Именно об этом написана книга.

В первой главе мы поговорим с вами о нескольких самых популярных мифах, касающихся питания, внешности и веса. Это поможет вам разобраться, где правда, а где ложь, и начать существенно меньше тревожиться о еде, поняв, что многие наши пищевые страхи не имеют под собой никакого научного обоснования.

Во второй главе мы поговорим о том, как понять, есть ли у вас нарушения или расстройства пищевого поведения, и о том, надо ли что-то менять в своем питании или нет. А так-

же разберем план питания, разработанный специально для тех, у кого нарушено пищевое поведение. Сразу скажу, что никаких подсчетов, запретов или ограничений в этом плане питания не будет!

В третьей главе мы подробно остановимся на взаимосвязи еды и эмоций. Поскольку нередко мы можем прибегать к еде, чтобы справиться со своими чувствами, и просто «выключить» свои чувства мы не можем, то лучше научиться по-другому их переживать и выражать.

В четвертой главе речь пойдет про отношение к собственной внешности и телу. Мы обсудим, откуда вообще берется негативное отношение к телу, которое часто побуждает человека худеть, сидеть на диетах и проводить над собой другие неприятные эксперименты. А также поговорим о практиках, помогающих наладить нейтральное, спокойное отношение к своему телу и внешнему виду.

В пятой главе мы обсудим, как социум влияет на наше отношение к телу и еде и почему это влияние часто негативное. Разберемся, как можно противостоять этому воздействию, поскольку жить вне социума мы не можем.

И, наконец, в шестой главе речь пойдет про развитие сострадания к себе, или про отношения с самим собой. Поскольку во многом именно от того, как я отношусь сам к себе, зависит и то, как я отношусь к своему телу, к своей внешности, к своему питанию, к своим чувствам, к другим людям и к миру в целом.

И также несколько важных замечаний относительно всей книги.

Первое. Почти везде в книге я обращаюсь к читателю в женском роде, поскольку подавляющее большинство клиентов, обращающихся ко мне с вопросами веса и питания, —

женщины. И, скорее всего, львиную долю читательниц книги тоже составят женщины. Однако важно помнить, что трудности в пищевом поведении встречаются и у мужчин. И для них эта книга также может быть актуальна.

Второе. Все рекомендации относительно питания, веса, внешности, приведенные в этой книге, носят информационный характер. Если вы хотите что-то попробовать, но не уверены, поможет ли это лично вам, лучше проконсультироваться со специалистом.

Третье. Все клиентские случаи из собственной практики, которые приведены в книге, носят обобщенный характер, даже если в примере речь идет об одном человеке, на самом деле это собирательный образ как минимум нескольких разных клиентов. Естественно, никакая конфиденциальная информация о конкретных клиентах в книгу не попала.

Желаю вам приятного и полезного чтения!

*С уважением, Леонов Сергей,
психолог, специалист по расстройствам пищевого поведения*

ГЛАВА 1

ОСВОБОЖДАЕМСЯ ОТ МИФОВ

День, наполненный ростками фасоли, сушеными японскими сливами и сухим печеньем из амаранта, вызывает такое же ощущение святости, как день, посвященный помощи бедным и бездомным.

*Стив Бретман,
доктор медицины,
автор термина «орторексия»*

Поела мало – «Ты чего так мало ешь, болеешь, что ли?»

Поела много – «Куда ты ешь столько, растолстеешь!»

Сварила суп – «Все витамины разрушила в овощах».

Нарезала сырых овощей – «Желудку-то с поджелудочной совсем плохо станет».

Убрала недоеденное в холодильник – «Так назавтра уже несвежее будет».

Достала из холодильника разогреть в микроволновке – «Там же всю структуру молекул микроволны разрушают, надо греть на плите».

Купила мясо – «Убийца!»

Накупила ведро зелени – «Что, опять на диете?!»

Поела вечером – «После 18:00 же нельзя!»

Не поела вечером – «Голод будешь копить, потом сорвешься!»

Поела в кафе – «Ты знаешь, КАК там готовят, совсем что ли?»

Приготовила дома жареную картошку – «Ну куда ты на масле жаришь? Это же канцероген!»

Стала есть с утра постную кашу – «Кашу маслом не испортишь, могла бы и положить».

Отрезала хлеба – «Да ты глютенная маньячка!»

Исключила хлеб совсем – «А хлеб всему голова!»

Исключила все углеводы вообще – «А дело-то не в них, а в избытке жиров!»

Перестала есть жиры – «А без жира часть витаминов не усвоится, как жить-то дальше будешь?»

Стала считать калории – «Совсем зациклилась на своих подсчетах!»

Перестала считать калории – «А ты знаешь, СКОЛЬКО калорий в этом эклере?»

Стала готовить себе отдельно – «Ага, сегодня готовишь отдельно, завтра спишь отдельно, а послезавтра жить отдельно будешь?»

Стала снова готовить всей семье — «Опять ты свои похудательные рецепты внедряешь...»

Села на диету — «Сейчас будешь мало есть, мышечную массу потеряешь, а там и до дистрофии миокарда недалеко!»

Стала есть больше белка — «Хочешь, чтобы почки отвалились?»

Стала тревожиться насчет каждого приема пищи — «Что, до паранойи себя довести хочешь?»

Стала есть то, что хочет тело — «Ну-ну, еще одна жертва "интуитивного питания"».

Решила обсудить вопросы еды с психологом — «Что, психика, что ли, с катушек съехала?»

Мы живем в такое время, когда чуть ли не каждый день появляются новые знания, исследования, методики, открытия в области питания и регуляции веса. Разобраться во всем этом океане информации обычному человеку просто не под силу. Поэтому вместо того, чтобы пытаться выстроить сложную и часто противоречивую картину реальности, наша психика экономит усилия и выстраивает упрощенную и непротиворечивую картину, которая, к сожалению, чаще всего основана уже не на реальности, а на мифах и стереотипах.

С одной стороны, это здорово, потому что очень облегчает жизнь. Например, вместо того, чтобы разбираться, как на самом деле влияет сахар на здоровье у разных людей разного возраста и пола, гораздо проще считать, что «сахар — это зло». Везде, всегда, для всех!

С другой стороны, вера в такие мифы может создавать серьезные проблемы в наших отношениях с едой, весом и внешностью.

Например, поверив в то, что «сахар — это зло», человек приходит к идее полностью исключить сахар из своего рациона. Он исключает и сам сахар, и все продукты, которые его содержат. И спустя какое-то время обнаруживает, что начинает срывать-ся на эти продукты. Потому что любой запрет рождает желание его нарушить. И исключение всего, что содержит сахар, скорее ухудшает наше пищевое поведение, а не улучшает его.

УЧЕНЫЕ ГОВОРЯТ

В 2014 году международный журнал *Advances in Nutrition* опубликовал обзор доказательств связи между сахаром и ожирением. Оказалось, что «текущие исследования наиболее распространенных видов сахара не установили однозначной связи с ожирением, метаболическим синдромом, диабетом, риском развития сердечных заболеваний или ожирением печени, не связанным с употреблением алкоголя». Если говорить непосредственно об ожирении, авторы объединили данные трех недавних систематических обзоров потребления сахара и показатели веса. Выяснилось следующее: «Метаанализ рандомизированных контролируемых испытаний показывает, что замена сахара другими макроэлементами, сопоставимыми по энергетической ценности, не имеет влияния на вес тела». Так что любая причинно-следственная связь между сахаром и ожирением требует как минимум обсуждения.

Уорнер Э. Разъяренный повар. Как псевдонаука не дает нам нормально поесть. СПб. : Питер, 2018. С. 21.

Именно поэтому основывать свое ежедневное питание и отношение к внешности на мифах так опасно. В этой главе мы поговорим о самых популярных мифах о питании, весе и внешности. Обсудим, к каким последствиям ведет каждый миф и почему, собственно говоря, это миф. А в этом нам помогут современные научные исследования, клинический опыт специалистов, помогающих людям нормализовать пищевое поведение, и, конечно, здравый смысл! Но прежде, чем перейти к анализу самих мифов, давайте немного поговорим о том, а как вообще понять, где реальность, а где миф? Ведь часто можно встретить статьи с вполне серьезными заголовками: «Ученые обнаружили...» или «Ученые доказали...», а потом оказывается, что это, мягко говоря, неправда. Или какой-то «эксперт» пишет о том, что нельзя есть это или надо есть то, а ему в ответ пишут, что его советы антинаучны.

На самом деле, разобраться не так просто, но все же возможно.

МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ: как проверить любые знания про питание и вес на объективность?

Главная рекомендация, которая позволит вам самостоятельно отсеивать «тонны» псевдонаучных знаний о питании и весе, — это развивать научный подход к анализу любой информации. Это значит подходить к любым данным о питании, здоровье, весе, внешности не с дилетантской, а с научной точки зрения. Конечно, насколько это возможно для человека, не занимающегося наукой.

Как это может выглядеть?

ПРИМЕР 1

- ✓ Научный подход: когда вы смотрите на реальные исследования относительно свойств какого-то продукта. Например, где-то сказали, что зеленый чай содержит антиоксиданты и продлевает жизнь на 10 лет. Включить научный подход в данном случае – это поискать реальные исследования на этот счет. Потому что если чай действительно продлевает жизнь, то это исследовано и доказано в русскоязычных или иностранных базах научных исследований.
- ✓ Дилетантский подход: видеть только отдельные мнения и частные факты, доверять слухам.

ПРИМЕР 2

- ✓ Научный подход: доверять тем выводам, которые сформулированы в ключе предположений, когда говорят, что «это требует дальнейшего исследования», или «предположительно», или «вероятно». Потому что если ученые пришли к каким-то выводам, то обычно эти выводы верны только при определенных условиях. Например, есть огромное количество исследований о том, что современные антидепрессанты действительно помогают устранить депрессию примерно у 70% людей. Однако это верно лишь в определенных условиях. Если депрессией страдает ребенок или подросток, то эффективность антидепрессантов снижается вплоть до отсутствия эффекта. Или если их принимать 1-2 недели, то клинический эффект может вообще не наступить (поэтому их назначают чаще всего длительным курсом).
- ✓ Дилетантский подход: часто есть безапелляционные утверждения, сверхобобщения. Например: «Ученые

выяснили, что чернослив помогает справиться с расстройством стула». И предполагается, что он помогает всем, всегда, в любом количестве в любой момент времени. Но, скорее всего, даже если он действительно оказывает какое-то влияние на работу кишечника, то очень маловероятно, что он помогает абсолютно всем людям с расстройством стула, потому что у этих людей будут разные особенности здоровья, пол, возраст и т.п. И поэтому кому-то он поможет, а кому-то — нет. А кому-то, быть может, даже способен навредить (да-да, натуральное — не значит безопасное, но об этом дальше!).

ПРИМЕР 3

- ✓ Научный подход: когда вы ищете несколько источников по одному и тому же вопросу. Например, когда вы прочитали про то, что мясо лучше не употреблять, потому что оно долго переваривается и, соответственно, это плохо сказывается на деятельности ЖКТ. Лучше найти не просто какое-то одно исследование, а хотя бы несколько независимых друг от друга источников, где делаются одни и те же выводы о вреде мяса. Тогда, и то с некоторыми оговорками, можно предположить, что в них есть некоторая правда.
- ✓ Дилетантский подход: опираться лишь на один источник. «Британские ученые доказали!» Да, в каком-то СМИ опубликовали информацию о том, что несколько ученых провели какое-то исследование и пришли к некоторым выводам. Но если вы про это больше не можете найти никаких других источников, то это исследование, скорее всего, вообще ничего не доказывает.