Екатерина Белая

# РПП

## Упражнения для здорового пищевого поведения

терапия • практики • схемы • таблицы

Издательство АСТ
Москва

УДК 612
ББК 51.23
Б43

*Все права защищены.*
*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*В оформлении использованы материалы с Shutterstock*

**Белая, Екатерина Сергеевна.**

Б43 РПП. Упражнения для здорового пищевого поведения / Екатерина Белая. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 96 с.: ил. — (Психология. Практика).

ISBN 978-5-17-185830-8

«Да дело просто в силе воли!» — часто думает и слышит человек, у которого есть проблемы с питанием. Однако проблема серьезнее: еда давно стала одновременно утешением, наказанием и даже врагом — так появляется расстройство пищевого поведения.

Это пособие поможет постепенно выстраивать более здоровые отношения с едой, телом и собой. Вы узнаете, как формируются «сломанные» пищевые привычки, почему переедания и жесткие запреты повторяются снова и снова и что можно делать вместо бесконечного самоконтроля и чувства вины.

Восприятие тела и питание напрямую связаны с вашим психологическим состоянием. Теперь у вас есть практики, которые помогут лучше понять и принять себя. Пособие подойдет как самостоятельным читателям, так и психологам, которые ищут понятные и гибкие инструменты для клиентов.

УДК 612
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-185830-8

© Белая Е.С., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# Предисловие

Расстройство пищевого поведения (РПП) звучит как строгий медицинский диагноз. Кажется, что это про больничные палаты, капельницы или крайние степени истощения. Из-за этого стереотипа многие люди годами живут в аду, думая: «У меня не РПП, а просто нет силы воли. Я просто слабый(-ая) и люблю поесть».

На самом деле РПП не про вес. И даже не про еду. Это про то, какое место еда занимает в вашей голове и жизни. **Это сломанные отношения с питанием, где еда перестала быть просто топливом и удовольствием, а стала наказанием, утешением, лучшим другом и главным врагом.**

Давайте проверим, знакомо ли вам что-то из этого. Прочитайте утверждения ниже и прислушайтесь к себе.

## Узнаете ли вы себя?

- Думаете о еде (о том, что съели, собираетесь съесть или чего вам нельзя) большую часть дня.
- В вашем представлении еда делится на «хорошую» (правильную) и «плохую» (запретную, от которой толстеют).
- Вы часто едите не потому что голодны, а потому что вам тревожно, грустно, скучно или одиноко.
- Порой вы едите так много и быстро, что кажется, будто теряете контроль над собой.
- После срывов и перееданий вас накрывает жгучее чувство вины и стыда.
- Вы иногда прячете еду или едите втайне от близких, чтобы никто не видел количество съеденного.
- Вы регулярно обещаете себе, что «с понедельника (или с завтрашнего дня) все будет иначе», но цикл повторяется снова и снова.

Если вы мысленно поставили галочку хотя бы напротив одного-двух пунктов, вы не одиноки. И с вами все в порядке. Просто психика справляется с напряжением как умеет.

Эта книга поможет вам найти другой путь. Я знаю его не только как психолог, работающий с расстройствами пищевого поведения, но и как человек, который прошел через терапию РПП и знает, что такое жизнь с перееданиями.

Здесь нет осуждения, строгих диет или призывов «просто взять себя в руки». Мы проведем бережную работу.

И вот как будем ее строить.

## Как работать с книгой

Эта книга устроена не как учебник, который нужно прочесть от первой страницы до последней, выполнив все правильно и в срок. Это, скорее, разговор, в котором вы сами выбираете темп, глубину и куда идти дальше.

Вот что важно знать о работе с этой книгой.

### Книга движется изнутри наружу

Сначала — тело. Потом — эмоции. Потом — еда. Потом — инструменты для преодоления трудных моментов. Такая последовательность не случайна.

Очень часто хочется сразу перейти к практике с едой: понять, почему переедаете, и получить работающие инструменты. Это понятное желание. Но без предыдущих шагов инструменты неприменимы. Они становятся еще одним списком правил, который работает несколько дней и рассыпается.

Блок про тело нужен, чтобы вы снова его услышали. Блок про эмоции — чтобы появился язык для обозначения происходящего внутри. И только после этого работа с едой становится настоящей, а не очередной попыткой взять себя в руки.

Если очень хочется пропустить что-то и пойти вперед, это ваше право. Но если почувствуете, что что-то не работает или не держится, попробуйте вернуться к пропущенному. Часто ответ кроется именно там.

Правильного или неправильного темпа нет. Одно упражнение в день, одно в неделю, три подряд за воскресный вечер — все одинаково верно. Единственный темп, который не работает, — это тот, при котором вы делаете упражнения через силу, лишь бы двигаться вперед.

Некоторые захочется сделать быстро и пойти дальше. Некоторые — отложить, потому что они задели что-то, к чему пока не хочется подходить близко. Прислушивайтесь к этому. Если упражнение вызывает желание закрыть книгу, это сигнал, что оно именно для вас. Но к нему можно вернуться позже, когда наберетесь сил.

Книга не одноразовая. Некоторые упражнения имеет смысл проделать снова через несколько недель или месяцев: ответы будут другими, потому что вы будете другими. Некоторые страницы захочется перечитать в трудный момент, чтобы почувствовать: вы не наедине с происходящим.

Загибайте страницы, делайте пометки на полях, подчеркивайте то, что отозвалось. Это ваша книга. Она должна выглядеть как прочитанная.

## Про сами упражнения

Каждое упражнение устроено одинаково: сначала — объяснение, зачем оно нужно, потом — практика, после — вопросы для размышления. В конце некоторых упражнений есть короткая заметка, выделенная значком ✶. Это дополнительный комментарий, необязательный, но иногда важный.

Писать ответы на бумаге лучше, чем в электронных заметках. Рука «думает» медленнее клавиатуры, и эта медлительность часто позволяет проявиться чему-то, чего не возникает при быстром наборе текста. Но если бумага не ваш формат, то лучше печатайте, чем не делайте совсем.

Не все упражнения подойдут в равной мере. Какие-то попадут точно, какие-то покажутся странными или «не вашими». Это нормально. Берите то, что работает. Оставляйте то, что с вами не резонирует.

В конце многих упражнений есть раздел, помеченный символом ➢, — «Заметка для психолога». Он адресован специалистам, которые работают с клиентами и используют эту книгу как часть терапии.

Если вы читаете книгу самостоятельно, эти заметки для вас не обязательны. Но если вам интересно, почему упражнение устроено именно так, какой механизм за ним стоит, на что оно направлено, они вам пригодятся.

Если вы работаете с психологом, покажите ему эту книгу. Упражнения можно проделывать между сессиями и приносить их результаты на встречи со специалистом. Это часто дает хороший материал для совместной работы.

Некоторые упражнения могут поднять что-то неожиданно тяжелое. Это нормально: **книга намеренно идет вглубь, а не рассматривает проблему поверхностно. Если в какой-то момент вы почувствуете перегрузку, остановитесь.** Отложите книгу. Выйдите на воздух, позвоните кому-то, сделайте что-то простое и заземляющее.

Возвращайтесь к упражнению, когда снова почувствуете устойчивость. Не из чувства долга и не потому что «надо дочитать».

Если в процессе работы с книгой вы понимаете, что происходящее внутри требует большего, чем может дать книга, это важный сигнал. Обратитесь к специалисту. Самостоятельная работа ценна, но у нее есть пределы. Знать их — тоже часть заботы о себе.

## И последнее

Я убеждена, что вы способны на многое, потому что уже справляетесь каждый день, как умеете. Эта книга просто предлагает вам несколько новых способов делать это иначе — без «кнута», дедлайнов и оценок.

Просто вы, эта книга и немного тишины, в которой можно наконец услышать себя.

# Глава 1. Почему я?

Прежде чем мы начнем, скажу вам кое-что важное.

Про то, почему вы здесь. Почему еда стала тем, чем стала. Почему все, о чем вы прочтете, имеет смысл, только если вы разберетесь с одним вопросом: **как вообще так получилось?**

Со случаями переедания я работаю давно и каждый раз, когда ко мне приходит новый человек, слышу одно и то же. «Я все понимаю и знаю, что делаю. Просто не могу остановиться. Наверное, что-то со мной не так». Это говорят умные, чуткие, глубокие люди, которые справляются с очень многим в жизни… и которые почему-то убеждены, что их отношения с едой — свидетельство личного провала.

Скажу прямо: это убеждение ошибочное. И хочу объяснить почему.

Есть вещи, которые нельзя просто взять и перестать делать усилием воли, потому что они устроены иначе — глубже. Понять их устройство — значит наконец перестать воевать с собой и начать что-то по-настоящему менять.

Для начала разберемся с терминами, ведь «переедание» не одно и то же для всех.

**Есть нарушения пищевого поведения.** Это более широкое понятие: отношения с едой перестали быть нейтральными и приносят страдание. Вы едите не тогда, когда голодны. Или не можете остановиться, даже насытившись. Или мысли о еде занимают слишком много места в голове: о том, что съели, чего не надо было есть, что будете есть, как это исправить. Это уже нарушение — не болезнь в строгом медицинском смысле, но и не просто вредная привычка.

Внутри этого большого понятия есть разные истории.

**Есть эмоциональное переедание.** Еда — способ справляться с чувствами. Тревожно — идете на кухню. Устали — тоже на кухню. Одиноко, скучно, обидно, пусто внутри — снова туда. Еда здесь выполняет функцию регулятора: успокаивает, заполняет, отвлекает. Она работает. Именно поэтому рука тянется к холодильнику раньше, чем вы успеваете отследить.

**Есть компульсивное переедание — это уже расстройство.** Со своими механизмами, динамикой, лечением. Выглядит это так: нарастает напряжение, появляется немыслимая тяга, которая ощущается как почти физическая, потом эпизод поглощения еды — быстро, много, часто без вкуса и остановки. Затем ненадолго становится легче. А потом накрывают стыд, вина, обещание «больше никогда» самим себе. И снова — напряжение. И снова.

По этому кругу ходит большинство людей, которые держат эту книгу в руках.

Я не буду спрашивать вас, к какой категории вы себя относите. Во-первых, это не так важно на этом этапе. Во-вторых, многие узнают себя во всех описаниях сразу. Важно другое: и то и другое — история о том, как мозг научился справляться с тем, что было слишком трудно.

Представьте ребенка, которому плохо. Он напуган, устал, ему одиноко или больно. В этот момент появляется еда. Не всегда специально: мама дает конфету для утешения. Или подкармливает бабушка из жалости. Или еда — то единственное, что доступно, когда рядом никого нет и никто не спрашивает «как ты?».

Мозг запоминает это, и очень хорошо.

Потому что мозг — система поиска решений. Его главная задача — найти то, что помогает выжить и почувствовать безопасность. Обнаружив, что еда снижает напряжение, дает ощущение тепла и покоя, снимает тревогу хотя бы на несколько минут, он делает вывод: «Работает, запомним».

Этот вывод записывается глубоко, на уровне нейронных связей. Связь «плохо → еда → лучше» повторяется, формирует привычку, привычка перерастает в автоматизм, а он — во что-то, что происходит быстрее, чем вы успеваете отследить. Рука уже у холодильника, а вы еще не успели понять, что расстроились.

Мозг сделал именно то, для чего он создан: нашел решение и закрепил.

Еда — особенно удобное решение:

- всегда доступна: не нужно никуда идти, никого просить, ничего объяснять;
- работает быстро: вкус, тепло, текстура мгновенно переключают нервную систему;
- никогда не осудит: в отличие от человека, еда не наговорит вам гадких и обидных слов;
- не требует ничьего участия: не нужно быть понятыми, принятыми, выслушанными — достаточно просто взять и съесть.

Именно поэтому еда так часто становится главным регулятором — она удобнее других доступных вариантов.

**Поговорим и про силу воли — это, пожалуй, самое важное, что я хочу сказать вам в этой главе.**

Сила воли — это ресурс. Как заряд батареи. Она расходуется в течение дня на принятие решений, на сдерживание импульсов, на все, что требует усилий. К вечеру у большинства людей от нее остается немного. Именно поэтому переедание чаще всего случается вечером: не потому что вы к вечеру становитесь хуже как человек, а потому что ресурс исчерпан.

Но есть кое-что еще. Люди с эмоциональным и компульсивным перееданием нередко тратят массу силы воли на борьбу с едой в течение дня: не съесть то, не взять это, держаться, терпеть, снова держаться. К моменту срыва силы воли уже нет. Она ушла на многочасовое противостояние самому себе. Это как если бы вы целый день держали дверь закрытой руками, а потом удивлялись усталости к вечеру. Это физиология.

Попытки справиться с перееданием через силу воли не работают и по другой причине. При постоянном самоограничении напряжение копится и в какой-то момент прорывается там, где была «брешь». У одних это алкоголь, у других — отношения, у многих — еда.

Сила воли может удержать вас сегодня вечером, но не меняет то, что стоит за тягой. Не снимает напряжение, которое к этой тяге приводит. Не предлагает мозгу альтернативный способ справляться. Поэтому завтра вечером все повторится. И послезавтра.

Выход не в поиске в себе «залежей» силы воли. Главное — перестать тратить ее запасы на войну с едой и направить на что-то другое: на понимание себя, на развитие новых способов борьбы, на восстановление контакта с телом и с тем, что внутри.

Именно этим мы и займемся.

И последнее: стыд — пожалуй, самое тяжелое в перееданию. Тяжелее, чем само переедание. Он как бы говорит: «Ты не такой(-ая)». Он превращает каждый эпизод с едой в доказательство, что с вами якобы что-то не так.

Нужно понять как можно раньше: стыд не помогает остановиться. Наоборот. Когда вам стыдно, нервная система находится в состоянии стресса. А стресс усиливает тягу к еде, потому что еда — привычный способ его снять. Стыд запускает переедание, а переедание — стыд. Это замкнутый круг, из которого невозможно выйти, продолжая себя винить.

Выход начинается не с сокращения количества порций, а с того, чтобы увидеть: все, что происходило с вами и с едой, не история о вашей слабости. Это история о том, как вы выживали как умели. И теперь учитесь жить иначе.

Начнем!

# Глава 2. Я и мое тело

Большинство живет в теле как в съемной квартире. Ночуем там, едим, иногда смотримся в зеркало, но по-настоящему не обживаемся. Не знаем, где сквозит. Не замечаем, где тепло. И уж точно не спрашиваем у этого пространства: «Как ты?»

При компульсивном переедании это отчуждение особенно глубокое. Тело становится либо врагом, которого нужно контролировать, либо чем-то, что требует и требует. Мы перестаем слышать его тихие сигналы и замечаем его, только когда оно кричит. Дискомфортом. Болью. Очередным срывом.

Эти упражнения — первый шаг к тому, чтобы снова «заселить» свое тело. Не исправить — для начала просто зайти внутрь и осмотреться.

## Упражнение «Карта тела»

Не чувствуя тело изнутри, мы теряем один из главных навигаторов. Именно тело первым сигналит: «мне страшно», «я устал(-а)», «нуждаюсь в близости» — задолго до сознания. Если этот канал связи заглушен, мы ищем ответы там, где привыкли, — в еде.

Практика интероцептивного осознавания (способности воспринимать внутренние сигналы тела) в основе этого упражнения помогает восстановить этот канал. Пусть не за однократное выполнение, но с этого начинается путь от «Я ем, потому что не знаю, что еще делать» к «Я понимаю, что со мной происходит».

**Вам понадобятся:** лист бумаги формата А4 (или больше), цветные карандаши или ручки.

**Время:** 15–20 минут без спешки.

**Ход выполнения:**

**Шаг 1.** Воспользуйтесь шаблоном или нарисуйте контур человеческой фигуры (вид спереди). Без деталей: овал головы, линии плеч, туловище, руки, ноги. Как вы рисовали в семь лет, когда еще не умели себя критиковать.

Это ваш личный атлас. Он не обязан быть красивым, но должен быть вашим.

**Шаг 2.** Сядьте удобно. Закрыв глаза, сделайте три медленных вдоха, чтобы дать себе сигнал: я внутри, а не снаружи.

Начните с макушки и медленно опускайтесь. Голова. Лицо. Шея. Плечи. Грудь. Живот. Руки. Поясница. Бедра. Ноги. Стопы.

В каждой зоне задавайте себе один простой вопрос: *«Что я здесь замечаю прямо сейчас?»*

Не нужно анализировать и объяснять. Напряжение — это напряжение. Тепло — это тепло. Ничего — это тоже ответ.

**Шаг 3.** Откройте глаза и отметьте на силуэте то, что обнаружили, — цветом, словами, штриховкой, стрелками и т. д. Правил нет.

Вы можете воспользоваться моими подсказками:

- Напряжение, зажатость, боль — темный цвет, острые линии, слово рядом с зоной.
- Тепло, мягкость, покой — светлый цвет, округлые формы.
- Онемение, пустота, «не чувствую ничего» — штриховка или просто пустое место.
- Тяжесть — слово «тяжело» или стрелка вниз.
- Что-то, для чего нет слов, — любая форма или символ, который придет сам.

Если какой-то зоны тела будто не существует, это особенно ценная находка. Отметьте ее — она расскажет о многом.

**Шаг 4.** Отложите карандаш. Отодвиньте лист и посмотрите на него как на пейзаж — без оценки и выводов. Что бросается в глаза первым? Где больше всего отметок? Где пустота? Есть ли на этой «карте» хоть одно место, где вам сейчас хорошо, пусть даже немного?

### Вопросы для размышления

Запишите ответы на листе рядом с картой или на отдельной странице — первое, что приходит в голову.

- Какая зона тела откликнулась сильнее всего?
- Есть ли место, где вы не почувствовали ничего? Как давно там тишина?
- Если бы самая напряженная зона могла говорить, то что бы она сказала?
- Есть ли на карте хоть одно место, где вам сейчас хорошо?

### Что записать после

Просто наблюдение, например:

- *«Плечи как камень. В животе пусто и тревожно. В груди что-то сжато. Ног почти не почувствовал(-а) — будто их нет».*
- *«Неожиданно в руках тепло. Больше нигде, но хоть что-то».*
- *«Не смог(-ла) почувствовать почти ничего. Сидел(-а) и ждал(-а). Потом захотелось плакать, непонятно почему».*