


САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ

— КНИГИ, КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯЮТ —

ДЖУЛИ М. САЙМОН

СЪЕДЕННЫЕ ЭМОЦИИ

Как изменить свое пищевое поведение
и не искать утешение в еде

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК616.89
ББК56.14
С14

Julie M. Simon
WHEN FOOD IS COMFORT.
Nurture Yourself Mindfully,
Rewire Your Brain, and End Emotional Eating

Copyright © 2018 by Julie M. Simon
Original English language publication 2018
by New World Library, California, USA

Саймон, Джули М.

С14 Съеденные эмоции : как изменить свое пищевое поведение и не искать утешение в еде / Джули М. Саймон ; [перевод с английского Евгении Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. — (Сам себе психотерапевт).

ISBN 978-5-04-217562-6

Если вы часто замечаете, что тянетесь к еде не из-за голода, а чтобы заглушить стресс, тревогу, грусть или чувство одиночества, вероятно, это связано с нарушением пищевого поведения. Эмоциональное переедание — не просто вредная привычка, а способ справиться с внутренним дискомфортом, который кажется единственно доступным.

Джули М. Саймон, психотерапевт с 30-летним опытом работы с людьми, страдающими расстройствами пищевого поведения, предлагает пошаговую программу, которая поможет вам перестать переедать и искать утешение в еде.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-217562-6

© Цветкова Евгения,
перевод на русский язык, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ

«Есть отчаянная необходимость в том, чтобы найти наконец действенные решения в борьбе с эпидемией переедания, ростом ожирения и его последствиями, которые я наблюдаю в своей кардиологической практике. В качестве решения проблемы эмоционального переедания Джули Саймон предлагает практику осознанности из семи ступеней. Я собираюсь немедленно поделиться этой программой с пациентами. „Съеденные эмоции. Как изменить свое пищевое поведение и не искать утешение в еде“ — именно то, что нужно для исцеления в наши непростые времена».

Джоэл Кан, доктор медицинских наук, член Американской коллегии кардиологов, автор книги The Plant-Based Solution («Растительное решение»)

«Если эмоциональное переедание — ваша проблема, то книга Джули Саймон „Съеденные эмоции. Как изменить свое пищевое поведение и не искать утешение в еде“ станет для вас открытием, ознакомив с эффективными методами исцеления глубоких эмоциональных ран с помощью заботы о себе. Как подлинно чуткий человек, Саймон предлагает мощные практические инструменты, которые помогут освободиться от тирании чрева. Действительно, те, кто контролирует свой аппетит, обладают огромной силой. Книга поможет вам и вашим близким обрести эту силу и поддерживать ее. Настоятельно рекомендую!»

Майкл Клэпер, доктор медицинских наук, автор книги Vegan Nutrition: Pure and Simple («Веганское питание: просто и доступно»)

«„Съеденные эмоции. Как изменить свое пищевое поведение и не искать утешение в еде“ — фантастический ресурс, предлагающий совершенно новый взгляд на жизнь. Простая в изложении книга пронизана вдохновением и желанием поддержать, в ней приведены трогательные личные истории и примеры. Она направлена на практическое применение и предлагает инновационные стратегии для тех, кто стремится избавиться от нездоровых привычек в еде. Я настоятельно рекомендую ее!»

*Хайла Касс, доктор медицинских наук,
соавтор книги 8 Weeks to Vibrant Health
(«Цветущее здоровье за 8 недель»)*

«Книга „Съеденные эмоции. Как изменить свое пищевое поведение и не искать утешение в еде“ — отличное руководство по обретению самосознания, понимания, сонастройки, любви и в конечном счете бережного самоконтроля. Она необычайно исчерпывающе и хорошо написана... Если вы внимательно прочтете, усвоите содержательные, вдохновляющие и скрупулезные рекомендации Джули и будете следовать им, это принесет вам не меньшую пользу, чем годы психотерапии... Вы измените отношение к еде: будете использовать ее для поддержания здоровья и хорошего самочувствия, а не для утоления неудовлетворенных эмоциональных потребностей. И, что самое главное, будете чувствовать себя здоровее и стройнее».

*Присцилла Слэгл,
доктор медицинских наук, автор книги
The Way Up from Down («Путь снизу вверх»)*

«Как часто вы едите, когда на самом деле не голодны, едите слишком много или предпочитаете продукты, которые, как вы знаете, вовсе не полезны для вас? Если делаете это чаще, чем хотелось бы, эта книга определенно для вас. Она поможет научиться распознавать признаки эмоционального переедания,

чтобы вы могли мгновенно отличить эмоциональный голод от реального физиологического. И это поможет заботиться о себе так, чтобы каждая часть личности (включая тело, эмоции, мысли и взаимоотношения) была восхитительным образом накормлена и в полной мере сыта».

Джон Роббинс, автор бестселлера (по версии New York Times) Diet for a New America («Диета для новой Америки»), президент сети Food Revolution Network

«Как активист движения за здоровый образ жизни, я не понаслышке знаю, насколько сложно преодолеть эмоциональное переедание. Несмотря на самые благие намерения, многие из нас регулярно бездумно перекусывают и переедают. Очевидно, что эмоциональное переедание — симптом более глубоких проблем. Хорошо написанная, всеобъемлющая книга „Съеденные эмоции. Как изменить свое пищевое поведение и не искать утешение в еде“ помогает понять, какую роль играет раннее воспитание как в возникновении, так и в укоренении проблем с питанием. Простой, но действенный план Джули Саймон, разработанный в рамках ее весьма успешной двенадцатинедельной программы, направлен на выявление коренных причин. Автор дает читателям все необходимые инструменты, чтобы справиться с нарушением связей и отношений, приводящих к перееданию. Если вы или кто-то из ваших близких борется с ним, книга просто обязательна для прочтения».

Кэти Фрестон, автор бестселлера (по версии New York Times) The Lean («Стройняшка»)

«Как человек, чей опыт излечения от компульсивного переедания насчитывает более тридцати лет, я стараюсь не рекомендовать какие-либо работы на эту тему. Почти всем им, как мне кажется, не хватает подлинного понимания этого расстройства, а также подхода с точки зрения целостности личности. „Съе-

денные эмоции. Как изменить свое пищевое поведение и не искать утешение в еде“ выступает в виде редкого исключения. Мягко, но с великой пронизательностью Джули Саймон выводит читателя из ловушки и замешательства к ясности и свободе. Вооруженная научными данными, искренне заботясь о людях, Саймон в этой книге проникает туда, куда мало кому удавалось, — в место исцеления, освобождения и возрождения».

*Виктория Моран, автор книги *The Love-Powered Diet*
(«Диета, основанная на любви»)*

«Многие люди страдают от проблемы эмоционального переедания. Книга „Съеденные эмоции. Как изменить свое пищевое поведение и не искать утешение в еде“ — увлекательное и в высшей степени практическое руководство по осмыслению того, что с нами в этой связи происходит, и устранению проблемы на самом фундаментальном уровне».

*Нил Д. Барнард, доктор медицинских наук,
автор книги *Breaking the Food Seduction*
(«Преодолеваем пищевые соблазны»)*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	13
Введение	17
Контрольный опросник по эмоциональному перееданию.....	31

ЧАСТЬ I

Родительская забота

Больше, чем еда и кров

ГЛАВА 1. Все закладывается в детстве	35
ГЛАВА 2. При чем здесь любовь?	42
ГЛАВА 3. Это у вас в голове	53
ГЛАВА 4. Тело помнит все	69
ГЛАВА 5. «Да, но у меня были замечательные родители».....	87

ЧАСТЬ II

Внутренняя забота

Как стать себе лучшим другом

ГЛАВА 6. Как развить внутренний голос помощи и поддержки.....	109
ГЛАВА 7. Навык 1. «Открыть капот». Отследить и назвать эмоции и телесные ощущения	119
ГЛАВА 8. Навык 2. Практиковать самовалидацию.....	167

ГЛАВА 9. Навык 3. Укрепить союз, предложить любовь, поддержку и утешение.....	185
ГЛАВА 10. Навык 4. Четко определить свои потребности.....	201
ГЛАВА 11. Навык 5. Отслеживать и реструктурировать саморазрушительные мысли	219
ГЛАВА 12. Навык 6. Определить ресурсы поддержки и вселить надежду	258
ГЛАВА 13. Навык 7. Работать с потребностями и установить пределы оказываемой заботы.....	286

ЧАСТЬ III

Формирование благоприятных связей

ГЛАВА 14. Расширяем сферу применения.....	315
ГЛАВА 15. Как привлечь в свою жизнь заботливых людей	319
ГЛАВА 16. Забота об отношениях.....	353
Заключение	375
Благодарности.....	378
Примечания	381
Библиография.....	386
Об авторе.....	395
Алфавитный указатель	397

*Посвящается всем
ищущим утешения и заботы вовне:
пусть эта книга вдохновит
на исцеление и откроет вам,
что ваш истинный источник силы —
внутри вас.*



ПРЕДИСЛОВИЕ

Еда, вода, дом. Большинству людей знаком этот список основных потребностей человека. Разумеется, без еды не обойтись. Однако каждый день миллионам людей приходится вести битву с самими собой: питаться так, чтобы это не разрушало их здоровье, рассудок или чувство собственного достоинства. Казалось бы, удовлетворение базовой потребности *должно быть* таким простым. Внезапно оказывается, что оно сопряжено не только со сложностью принятия решений, но также с трудностями, а то и невозможностью действовать дальше. Как психиатру, который всю свою карьеру занимался лечением различных видов зависимостей, мне приходилось иметь дело практически со всем возможным разнообразием этой борьбы.

Как бывший главврач Хазельдена, одного из старейших и крупнейших лечебных центров в мире, я помог бесчисленному количеству людей и их семей оправиться от разрушительных последствий компульсивного поведения. А как автор бестселлера *Craving: Why We Can't Seem to Get Enough* («Крейвинг: почему мы никак не можем насытиться»), я изучил научные основы возникновения компульсивной тяги к чему-либо, а также стратегии ее предотвращения и преодоления. Я выступал на всех крупных телеканалах, говоря о разрушительном воздействии пагубных привычек. Большинство из них, включая CNN, программы CBS Early Show и 20/20 на канале ABC, назвали меня одним из ведущих

национальных экспертов по вопросам зависимости. Тем не менее я всегда понимал: несмотря на то что мы так много знаем об алкогольной зависимости, компульсивное переедание остается малоизученным явлением.

В рамках исследований для книги «Крейвинг» большую часть 2012 года я беседовал с учеными и экспертами всех мастей о том, почему компульсии как явление столь сложны, и о том, как можно с ними бороться на практике. Я открыл и объяснил многие новые концепции, которые помогли бесчисленному количеству людей избавиться от крейвинга, то есть компульсивной тяги к чему-либо. Одно из моих наблюдений заключается в том, что причиной многих саморазрушительных поведенческих паттернов становится стыд. Я установил, что есть только один эффективный метод его устранения: любовь может нейтрализовать стыд. Это означает, что еда, вода и крыша над головой — не единственные базовые потребности человека. Для выживания ему необходима еще и любовь. Я также заметил, что потребности, которые не удовлетворяются конструктивным образом, будут удовлетворены деструктивным.

В то время я наткнулся на первую книгу Джули Саймон — *The Emotional Eater's Repair Manual: A Practical Mind-Body-Spirit Guide for Putting an End to Overeating and Dieting* («Практическое руководство для эмоционального едока. Как перестроить ум, тело и дух, излечиться от компульсивного переедания и покончить с диетами»). Помню, прочитал ее за один присест и был впечатлен. Джули, по сути, предлагает ясный, прямой и эффективный рецепт для эмоциональных едоков¹. Она начинает с объяснения проблемы и дела-

¹ Эмоциональный едок — человек с психологической зависимостью от еды. Он ест, чтобы заглушить сильные эмоции (например, страх, гнев, вину, тревогу). (Прим. пер.)

ет важное замечание о том, что даже самая современная диета вряд ли может быть решением. Определяя проблему как эмоциональный голод, Джули исследует, как различные формы самопомощи помогают справиться с этим безумием. Я поделился книгой со многими коллегами, которые согласились, что с ней стоит познакомить пациентов и друзей. С тех пор я встретил немало людей, которые использовали методы Джули Саймон для исцеления психологических и эмоциональных ран, приводящих к саморазрушительному перееданию.

В книге «Еда как утешение» Джули, опираясь на свою предыдущую книгу, глубже анализирует критически важную взаимосвязь между воспитанием, чувством комфорта и приемом пищи. Начиная с простого контрольного списка для оценки эмоционального питания, она исследует, насколько важна внутренняя забота, почему и как ее отсутствие приводит к поиску внешних источников заботы и комфорта. Автор убедительно пишет об этом, приводит конкретные и порой личные примеры того, как переедание возникает из-за неспособности заботиться о себе. Она сама страдала от этих проблем и, не стесняясь, рассказывает читателю о том, как освободилась от них. Джули делает особый упор на практический аспект: в первой части исследуется связь между детским опытом и потребностью искать подтверждения и утешения во внешнем мире, а во второй представлены семь конкретных навыков и упражнений, которые помогут восстановить умение заботиться о себе и устранить зависимость от поглощения пищи для эмоционального комфорта.

Я считаю, что каждый из описанных навыков воспринимается легко, примеры понятны, а упражнения просты для выполнения. Уверен, что большинство людей с проблемами переедания, ознакомившись с примерами, извлекут массу пользы из методов, рекомендованных Джули.