

Введение

Люди, оказавшиеся в моем кабинете, прошли через все это. Они сидели на всех известных человечеству диетах. Они знают количество калорий, углеводов и жиров в ста граммах каждого продукта. Многие лежали в больнице с так называемой «нервной анорексией» или булимией, прошли множество курсов терапии, попробовали двенадцатишаговые программы. Кто-то напуган, кто-то находится в отчаянии, кто-то раздавлен годами неудачных попыток выздоровления. Некоторые настроены скептически: «Мне ничего не помогло. Почему я должен верить вам?»

«Вы и не должны, — говорю я им. — Дело не в том, чтобы поверить мне. А в том, чтобы поверить в себя. Серьезно относиться к той боли, что привела вас сюда, и посмотреть, как мы вместе сможем разобраться с ней».

Я никогда не встречала человека с расстройством пищевого поведения, чья личная история не имела бы глубины. За более чем сорок лет психотерапевтической практики (в том числе двадцать лет в качестве психоаналитика), в течение которых я консультировала сотни клиентов, я пришла к выводу, что расстройства пищевого поведения вполне закономерны: еда оказывается рядом тогда, когда больше никого нет. Она помогает, когда никто больше не спешит прийти на помощь. Это защита, утешение, это то, что спасает в темные времена. Как отказать от того единственного, на что можно положиться?

И все же каждый день миллионы людей с расстройствами пищевого поведения пытаются сделать именно это. Они просыпаются по утрам, обещая себе наконец разорвать эти мучи-

тельные отношения с едой. Они клянутся быть «хорошими», есть только овощи, не поддаваться соблазнам. Но когда они, даже имея тщательно продуманный план, сталкиваются с эмоциями, накрывающими их с головой, как шторм, все обещания рассыпаются в прах: «*что-то происходит*» — и буквально за несколько секунд от их решимости не остается и следа. Они буквально «теряют рассудок» и оказываются не в силах вспомнить о своих целях. Все, о чем они могут думать, — это поглощение еды, хотя всего несколько мгновений назад они даже не испытывали голода. Это повторяется снова и снова: они переедают и очищают желудок несколько раз в день или набирают вес и сбрасывают его — и так по кругу. Люди с расстройствами пищевого поведения будто находятся на вечно вращающейся карусели. Они раз за разом обращаются к еде (но не для того, чтобы удовлетворить потребность организма в пище), после чего ищут способы избавиться от съеденного. Та же еда, в которой они так отчаянно нуждались, что даже утратили способность *трезво мыслить*, в мгновение ока превращается в настоящую угрозу. Необходимость *вывести ее из организма* или «нейтрализовать» с помощью очищения желудка, приема слабительных, чрезмерных физических нагрузок или последующего голодания вскоре становится такой же острой, как и недавняя потребность поглотить ее¹.

От расстройств пищевого поведения страдают мужчины и женщины; дети и взрослые; те, кто в младенчестве находился на грудном вскармливании, и те, кто питался исключительно молочными смесями; чьи-то матери были карьеристками, чьи-то — домохозяйками. Среди людей с расстройствами

¹ Kullman, A. (2007). The 'perseverant' personality: A pre-attachment perspective on the etiology and evolution of binge-purge eating disorders. *Psychoanalytic Dialogues* 17(5): 705–732, 707.

пищевого поведения есть те, кто успешен в учебе и достигает впечатляющих высот в профессиональной деятельности, и те, кто испытывает трудности с обучением и трудоустройством. Они принадлежат к разным социально-экономическим группам, расам, исповедуют разные религии и имеют разный цвет кожи. У них были полные и худые родители, их воспитывали с гордостью — и с предубеждением.

Так что же объединяет их? Почему люди, выросшие в столь разных условиях, демонстрируют практически одинаковые модели поведения, когда речь заходит о еде? Если спросить их, они опишут до ужаса похожие мысли и чувства, сопровождающие приступы переедания, и одинаковые ритуалы, связанные с диетами или «очищением организма». Все они расскажут о неутолимом голоде, навязчивых мыслях о еде, сильнейшей ненависти к себе, стыде. Неважно, весят они сорок килограммов или в несколько раз больше, их отчаяние выражается в страхе перед едой или лишним весом, тяге к «запрещенным» продуктам, опасениях, что окружающие увидят или *не увидят* их такими, какие они есть.

Однако, несмотря на это, людям с расстройствами пищевого поведения ставили самые разные диагнозы, а причины их возникновения объяснялись сбоями на каком-либо этапе психоэмоционального развития. Действительно, среди специалистов и исследователей в области расстройств пищевого поведения нет единого мнения по поводу того, как и почему возникает расстройство и что способствует его прогрессированию¹. Как следствие, терапевты часто не имеют четкого представления о том, кого или что они лечат, а клиенты про-

¹ Kullman, A. (2007). The 'perseverant' personality: A pre-attachment perspective on the etiology and evolution of binge-purge eating disorders. *Psychoanalytic Dialogues* 17(5): p. 705.

должают получать неверные диагнозы и/или остаются без необходимой помощи. И даже сейчас, когда расстройства пищевого поведения приобретают масштабы эпидемии, важнейшие вопросы остаются без ответа.

- У кого и почему развивается то или иное расстройство пищевого поведения?
- Когда возникают расстройства пищевого поведения и что их подпитывает?
- Почему наблюдается именно этот набор симптомов, а не какой-то другой?
- Чем паттерны мышления при одном расстройстве пищевого поведения отличаются от паттернов при другом?
- Как расстройства пищевого поведения становятся единственным разумным и логичным «выбором» для тех, кто от них страдает?
- Как это все влияет на лечение?

«Пища для размышлений. Поиск смысла в расстройстве пищевого поведения» раскрывает сложную взаимосвязь между физическими проявлениями расстройств пищевого поведения и системой мышления, лежащей в их основе. Выходя за рамки традиционных многомерных моделей и не прибегая к расплывчатым фразам в духе «никто не знает, что их вызывает», книга рассказывает о том, как семена расстройств пищевого поведения закладываются практически с начала жизни, показывает, как можно отследить и предсказать их развитие с самого младенчества, объясняет каждый связанный с ними паттерн. Демонстрируя, как генетика и воспитание влияют на формировании первых моделей мышления и пищевого поведения, издание иллюстрирует, как даже случайно возникшие трудности в эмоциональном развитии ребенка (если вовремя их не заметить и не исправить ошибки) могут при-

вести к тому, что еда станет основным источником моральной поддержки и подпитки на всю жизнь, спровоцировав появление расстройства пищевого поведения и подготовив почву для последующих психологических проблем, которые могут ему сопутствовать.

В книге *«Пища для размышлений. Поиск смысла в расстройстве пищевого поведения»* я развиваю идеи, впервые изложенные в моей докторской диссертации и позже опубликованные в статье под названием *The 'Perseverant' Personality: A Pre-attachment Perspective on the Etiology and Evolution of Binge/Purge Eating Disorders* («Настойчивая личность: как формирование привязанности в раннем детстве влияет на склонность к перееданию и очищению организма») в журнале *Psychoanalytic Dialogues* (2007)¹. Я определяю **«персеверативную личность»**² как «ведущую одинокий и замкнутый образ жизни, отражающийся на мышлении и влияющий на построение взаимоотношений с другими; жизнь при этом организована вокруг устойчивой физической и эмоциональной зависимости от еды как основного помощника при обработке информации и главного способа эмоциональной саморегуляции»³. Люди с персеверативной личностью учатся «думать» телом; их тело и разум работают *попеременно*, а не *взаимодействуют между собой*. Эмоциональные переживания, переполняющие их, вызывают произвольные физические

¹ Kullman, A. (2007). The 'perseverant' personality: A pre-attachment perspective on the etiology and evolution of binge-purge eating disorders. *Psychoanalytic Dialogues* 17(5): — p. 705–732.

² Англ. *perseverant* от лат. *perseveratio* — «настойчивость», «упорство». Персеверация — навязчивое повторение какой-либо деятельности, эмоции или ощущения, следование уже неактуальной, не приносящей успеха модели поведения. — *Примеч. ред.*

³ Там же. — С. 718.

реакции (навязчивые мысли о еде, неутолимый аппетит, желание голодать или «очищать организм», искаженное восприятие образа тела), а не подсказывают им здравые решения, которые действительно могли бы помочь успокоиться и вернуть ментальное состояние в норму¹. Для людей с персеверативной личностью фраза «пища для размышлений» имеет самое буквальное значение.

Книга «Пища для размышлений. Поиск смысла в расстройстве пищевого поведения» опирается на модель реляционного психоанализа и основывается на идеях о происхождении мышления, предложенных психиатром и психоаналитиком У. Бином. Эта модель показывает взаимосвязь тела и разума и помогает проследить, как ранний опыт развития и построения взаимоотношений влияет на то, как мы учимся думать, есть и в конечном счете регулировать собственные эмоции. Симптомы и проявления расстройства пищевого поведения рассматриваются как метафоры, каждая из которых символизирует мысли, идеи и чувства, для которых не нашлось слов и которые невозможно описать. Исследуются семейная история и динамика — не для того, чтобы возложить на кого-то вину, а для того, чтобы понять, какую роль они играют в формировании личности и как они могут непреднамеренно заложить основу для «мышления» телом, а не разумом.

В издании «Пища для размышлений. Поиск смысла в расстройстве пищевого поведения» описываются собирательные образы людей, которые сложились в результате моей работы с клиентами, страдающими расстройствами пищевого поведения. В этих образах воплощены черты, которые объединяют тех, кто столкнулся с этими расстройствами, и раскрываются общие для них темы, с их помощью освещаются трудности,

¹ Там же. — С. 720.

с которыми сталкивается большинство обладателей персеверативных личностей. Каждая глава и каждый клинический случай не только *рассказывают* об особенностях персеверативной личности, но и показывают, как они проявляются в жизни человека в целом и в терапевтическом альянсе в частности. Книга выходит за рамки того, *что делает* персеверативная личность, и задает вопрос «*Почему?*» Почему именно этот симптом? Почему именно сейчас? Как этот человек пытается помочь себе?

Первая часть — «Устанавливая связь» — посвящена основам. На примере Меган, клиентки, обратившейся за помощью, можно увидеть, как возникли идеи о персеверативной личности. Эта часть объединяет психоаналитическую теорию, исследования в области нейробиологии и мой собственный клинический опыт и показывает, как «неконтейнированные»¹ эмоциональные взаимодействия, начинающиеся с самых первых кормлений в младенчестве, могут повлиять на развитие мышления, заложить основу для формирования персеверативной личности и в конечном счете поспособствовать развитию расстройства пищевого поведения.

Во второй части — «Мышление телом» — описана структура персеверативной личности и выделены ее отдельные элементы. В ней показано, как эти элементы взаимодействуют друг с другом, содействуя возникновению расстройства пищевого поведения и влияя на повседневную жизнь человека.

Третья часть — «Мышление разумом» — представляет мой современный психоаналитический взгляд на лечение расстройств пищевого поведения, объединенный с медитативными и когнитивно-поведенческими стратегиями. В ней

¹ Bion W. R. (1962b). Learning from experience. In *Seven Servants: Four Works by Wilfred R. Bion*. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1977, pp. 1–111.

раскрывается интегрированный подход, который я называю «распаковкой». В противовес традиционным протоколам лечения, которые часто учат клиентов «открывать» и «закрывать» нерешенные эмоциональные проблемы снова и снова, «распаковка» объединяет несколько стратегий в одну модель, которую я считаю более универсальной и эффективной в борьбе с расстройствами пищевого поведения. Она значительно действеннее, чем любая отдельно взятая модель сама по себе. Помогая увидеть, как расстройство пищевого поведения вписывается в структуру психики человека с персеверативной личностью, третья часть также показывает проблемы, неизбежно возникающие в процессе лечения, и отмечает успехи, которых клиентам удастся достичь на пути к выздоровлению.

Несколько примечаний к тексту.

- Я использую термины «мать» или «другой» для обозначения главного воспитателя/кормильца, неважно, мужчина это или женщина.
- Чаще всего в книге встречаются местоимения женского рода. Это связано с тем, что пациентов-женщин большинство, но ни в коем случае не означает, что мужчины не обладают персеверативной личностью.
- Я употребляю слово «клиент», а не «пациент», поскольку считаю, что оно лучше передает эмоциональное состояние человека, ищущего помощи в борьбе с расстройством пищевого поведения.

Термин «персеверативная личность» уникален благодаря тому, что не содержит отсылки к моделям поведения, свойственным людям с болезнью или зависимостью. Он акцентирует внимание не на том, что «не так» с человеком, а на том, как творческие, находчивые, чувствительные и проницательные личности учатся сдерживать свою тревожность и деструктив-

ные эмоциональные реакции с помощью тела. В книге *«Пища для размышлений. Поиск смысла в расстройстве пищевого поведения»* я выражаю свои убеждения, которые заключаются в следующем: мы видим на столе жизни множество блюд, но в конечном счете только мы сами должны решать, что из этого мы положим в свою тарелку. Переосмысляя прошлое и экспериментируя с эмоциональными «кухнями», я старалась показать, как персеверативные личности могут противостоять собственным автоматическим мыслям, отделить еду от эмоций и перенаправить свое упорство и энергию, которые подпитывают их расстройство пищевого поведения, в стремление жить более наполненной жизнью.