Я знаю о весе все… и даже больше

Автор:
Ирина Головина

Я знаю о весе все… и даже больше

Ирина Анатольевна Головина

Правильное питание без правил

Очень редко, когда женщина бывает полностью довольна своей внешностью. Всегда есть желание что-то изменить в жизни, в себе и, конечно же, похудеть.

Ирина Головина, врач-психотерапевт с 20-летним стажем, за это время узнала о весе все, что возможно, и хочет научить тебя. Принимай себя, услышь сигналы своего тела, люби и заботься о душе и теле, ведь только в гармонии можно начать избавляться от лишнего веса и избежать срывов, при которых килограммы, с которыми распрощались мы с таким трудом, возвращаются порой в троекратном размере.

Худей спокойно и без правил.

Ирина Головина

Я знаю о весе все… и даже больше

Спасибо моим родителям – Галине Яковлевне и Анатолию Алексеевичу – за все то, что во мне есть. Спасибо тебе, Альбина, за твою веру в меня. Спасибо тебе, мой муж Игорь, за поддержку.

Без вас, дорогие мои, не было бы этой книги.

Головиной (Гой) Евгении и Головиной Веронике – спасибо за помощь в написании книги.

Существует способ комфортно избавиться от лишнего веса. Не веришь? Имеешь право. Я такая же, я тоже не всем и не всегда верю, но послушай, ты точно можешь избавиться от лишнего в твоей жизни и от нелюбимого веса тоже – прочти эту книгу до конца, ничего не пропуская.

Сила воли и особая диета? Я не буду принуждать позитивно мыслить и считать калории. Все проще!

За 20 лет работы по методике, разработанной лично мной, я многим помогла. Но не всем, врач не Бог. Стань частью тех, кто уже потерял вес. Что ты теряешь? Решайся.

Мне кажется, что мою книгу будут читать в основном женщины. Если ты, читатель, мужчина, прости за обращение в женском роде. Конечно эта книга и для тебя тоже.

Борьба с лишним весом и у мужчин, и у женщин одинакова. У вас все получится. Вы прекрасны.

С уважением, И. Головина

golovina24.ru

igolovina24@list.ru

Почему я написала эту книгу

Здравствуйте, меня зовут Ирина Головина.

Я практикующий доктор, врач-психотерапевт, и решила написать эту книгу, чтобы рассказать ВСЮ ПРАВДУ О ЛИШНЕМ ВЕСЕ.

Помимо специализации по психотерапии и психиатрии наркологии, за 30 лет работы в медицине, в клинике Научно-исследовательского института медицинских проблем Севера Российской академии медицинских наук, я имею еще несколько специализаций (в частности, по диетологии) и занимаюсь вопросами избыточного веса около 25 лет, и я действительно знаю о весе все… И даже больше. В этой книге я развенчаю все мифы, расскажу о всех манипуляциях, которым подвергают человека те, кто поставил эту востребованную тему на рельсы бизнеса, кто понял, что на этой теме можно очень хорошо заработать.

Понимаю, что не всем моя книга придется по душе. Но если хоть кому-то она поможет решить проблему веса, проблему нервных срывов или какую-то другую психологическую проблему, буду считать, что время на написание этой книги потрачено не зря.

Я считаю необходимым рассказать вам абсолютно честно о законах работы вашего организма на уровне психологии и физиологии, но понятным и доступным языком. Те, кто ищет чуда, кто готов рисковать своим здоровьем и еще платить за это из своего кармана, пусть закроют эту книгу и пойдут дальше искать спасителя и волшебника. Это не моя аудитория. Моя аудитория – это грамотные, разумные люди. Те, кто не хочет быть жертвами манипуляций и психотехнологий, которыми атакуют их сознание, прикрывшись красивыми вывесками. Те, кто, имея в штате огромное количество опытных психологов и пиарщиков, очень ловко, грамотно и профессионально манипулируют вашим сознанием. Все просто. Сначала надо устроить день открытых дверей, убедить, что у тебя есть лишний вес, а может, подключить для этого и телевидение. И вот уже с экранов телевизоров и со страниц книг тебя программируют на то, что ты не идеальна. Напичкать тебя комплексами, а потом предложить уникальную методику, или коктейль, или биодобавку, которая без диет и без ограничений поможет тебе избавиться от лишнего веса. Навсегда. До желаемых тобой идеальных килограммов. Правда, это будет стоить дорого. Но разве жаль заплатить за мечту? И ты оставляешь свои деньги и свое здоровье, а они снова и снова говорят тебе, что ты не идеальная, значит, не имеешь права ни на любовь, ни на счастье. И ты снова веришь. И снова и снова… Устала? Может, перестанешь это делать? Передохнешь?

Я развенчаю все мифы, расскажу о всех манипуляциях, которым подвергают человека те, кто поставил тему похудения на рельсы бизнеса, кто понял, что на ней можно очень хорошо заработать.

Раскрыть всю правду о лишнем весе я считаю своим профессиональным долгом. В клятве Гиппократа главные слова: не навреди. Так вот, сейчас очень многие, обещая то, чего не бывает, наносят вред тем, кто верит в это. А потом «срыв», и разочарование, и потеря физического и психического здоровья. Отсюда булимии, анарексии, депрессии, а также миокардиодистрофии, гормональные сбои в работе всего организма. Я расскажу вам о тех психотехнологиях, которые используют против вас. Для чего расскажу? Чтобы, будучи вооруженными этими знаниями, вы могли сохранить свое здоровье и свои финансы. А еще моя книга поможет вам действительно ЛЕГКО И КОМФОРТНО СНИЗИТЬ ВЕС без финансовых потерь, а главное, сохранив свое здоровье.

Моя позиция: не разрешайте себя обманывать и манипулировать собой. Прочитав эту книгу, вы приобретете много новых знаний, они пригодятся вам не только в вопросах снижения веса, но в бизнесе, в выстраивании семейных отношений, в воспитании детей. Не верите? Вы ничем не рискуете. Конечно, в этой книге больший акцент я буду делать на теме избыточного веса, но те, у кого его нет, могут применить эти знания, чтобы не набрать его, чтобы не допустить одну большую ошибку – не сломать определенные механизмы в организме ваших детей или внуков, те механизмы, которые приводят к избыточному весу.

О чем эта книга

Как ни странно, но, несмотря на то что книга будет посвящена снижению веса, о питании здесь будет сказано немного. Мне кажется, тема правильного питания всем доступна, все знают, как надо правильно питаться. Я расскажу, почему, имея знания, человек не может выполнять эти рекомендации, что ломается в его организме и почему это происходит? Зачем? Чтобы в дальнейшем вы не тратили свое время и деньги и чтобы не повредили эти механизмы у себя и у своих детей. Вот моя главная цель: если у вас по каким-то причинам нарушилась

правильная работа организма, то после прочтения этой книги есть шанс, что все восстановится. Не верите – проверьте. Вам это ничего не будет стоить. Просто прочтите эту книгу от начала и до конца. Даже если иногда будет скучно – наберитесь терпения. Это все, что от вас нужно, и все у вас получится.

Самое большое число страниц в этом издании, около 70 % от всего материала, будет посвящено антистрессовой программе.

? Как стать стрессоустойчивым?

? Как не брать на себя негативные эмоции окружающих людей?

? Как менее эмоционально реагировать на все, что происходит вокруг?

? Как правильно ставить цели, чтобы достигать их?

? Как уменьшить психоэмоциональное напряжение, которое является причиной эмоционального выгорания?

Доказано, что существует прямая связь между избыточным весом, негативными эмоциями и психоэмоциональным напряжением, которое испытывает человек, находясь в стрессе. И уж точно именно из-за этого напряжения наступает то, что называется страшным словом «срыв». Отчего он происходит и что с этим делать? Я занимаюсь этими вопросами всю свою профессиональную жизнь и продолжаю изучать эту проблему в работах российских и зарубежных ученых. И всеми знаниями, всем своим опытом, который я накопила за много лет, готова поделиться с вами, дорогие мои читатели.

На страницах этой книги будет много историй из моей психотерапевтической практики. Для чего нужны эти истории? Чтобы показать, как теоретический материал можно применить к конкретным житейским ситуациям. Красной нитью будет проходить тема УВАЖЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ. К своему телу и к своей душе. «Психо» в переводе с латыни означает «душа». Научиться жить в гармонии со своим телом и со своей душой – это верный путь к долгой и счастливой жизни.

Я отдаю себе отчет, что тема любви к себе – это достаточно избитая тема. Люби себя, полюби себя – отовсюду слышишь эти призывы. Сейчас это очень модно, в тренде, как говорится. Много статей в журналах, много передач на ТВ, много сайтов и форумов в Интернете на эту тему. Только не всегда это понятно с практической точки зрения. Что такое любить себя? Что делать? Как поступать? Быть эгоистом? Плевать на всех? Перетягивать на себя одеяло? Или… Как это: любить себя? Вы удивлены? Вы открыли книгу про лишний вес, а здесь о любви.

Что такое любить себя? Что делать? Как поступать? Быть эгоистом? Плевать на всех? Перетягивать на себя одеяло? Или… Как это: любить себя?

Да, почти все проблемы начинаются у человека, когда он перестает себя любить или любит, но неправильно. А вот что такое любить себя, чтобы быть здоровым физически и психически, чтобы иметь минимум конфликтов и успешно из них выходить, чтобы проблемы решались, а мечты исполнялись – я об этом расскажу. А вы сравните: так ли вы себя любите? И, если захотите, сможете что-то поменять.

Я врач-психотерапевт, и, как врач выписывает рецепт, так и я, доктор, тоже буду давать вам конкретные алгоритмы решения психологических проблем. Это будут практические, очень эффективные рецепты, и их использование не будет требовать у вас ни финансовых затрат, ни дополнительного времени.

Меньше всего я хочу выступать в роли учителя. Поэтому у меня есть предложение. Можно я буду обращаться к вам, читателям, на ты? Я хочу стать твоим другом и обещаю, что все, что буду тебе предлагать, будет предельно честным, без хитростей и манипуляций. Я не хочу тебя учить, и так вокруг достаточно тех, кто это делает. Замечала, как часто, прикрывшись соответствующими регалиями («я – психолог», «я – диетолог»), тебе советуют то или иное. Они знают, что для тебя хорошо, а что плохо? И когда ты будешь питаться именно так, позитивно мыслить, вести здоровый образ жизни, тогда ты будешь счастливой, стройной и красивой. Ты выполняешь все это, но счастливой себя не чувствуешь. Стройной становишься, но не надолго, и опять это страшное слово «срыв». Как сказала мне одна моя знакомая: «Я так устала выглядеть красивой, счастливой, беззаботной и радостной». Если и ты от этого устала, пожалуйста, побудь собой. Реальной, настоящей. Перестань бороться с самой собой, ведь есть более легкий способ забыть страшное слово «срыв».

Есть более легкий СПОСОБ КОМФОРТНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА – полюбить себя по-настоящему.

Ты избавишься от лишнего веса, если полюбишь себя реальную, не выдуманную. ПОЛЮБИШЬ СВОЕ ТЕЛО И СВОЮ ДУШУ.

Не веришь? Имеешь право не верить. Я такая же, и я тоже не всем и не всегда верю. Но ты точно сможешь комфортно избавиться от лишнего в твоей жизни, а вместе с этим – и от лишнего веса. Ты сделаешь это, если прочтешь эту книгу до конца, ничего не пропуская.

Тебе не понадобятся сила воли и особая диета. Я не буду принуждать тебя позитивно мыслить и считать калории. Все проще! На самом деле эта проблема имеет простое и легкое психологическое решение. И за 20 лет работы по методике, которую придумала лично я, собрав все знания о законах работы человеческого тела и души, я многим помогла. Ты можешь зайти на мой сайт golovina24.ru, если захочешь увидеть реальные отзывы, реальные фото и реальное видео о моей работе. Конечно, я не смогла помочь всем, ведь врач не Бог. Но помогла очень многим. И ты можешь быть в их числе. Что ты теряешь? Максимум – все останется, как было. Зато приобрести можешь многое. Решай сама.

Ты избавишься от лишнего веса, если полюбишь себя реальную, не выдуманную. Только по-настоящему.

ЕСЛИ ТЫ ПОЛЮБИШЬ СВОЕ ТЕЛО И СВОЮ ДУШУ. Да, я про душу. Странно? Ничего странного в этом нет. Повторю еще раз: «психо» в переводе с латыни означает «душа». И у тебя, и у меня она есть. Я познакомлю тебя с твоим телом и с твоей душой. У тебя уже вызвало раздражение это заявление? А может, усмешку, скепсис или злость? Не сдерживай эти чувства. Поживи с ними. Кто придумал, что мы должны избавляться от негативных эмоций? Дело в том, что иногда они не враги, а друзья, защита. Например, сейчас твое раздражение говорит тебе: «Сколько уже ты потратила времени, денег и даже здоровья на эти чудодейственные обещания!» Имеешь право и злиться, и сомневаться. Пусть это чувство будет с тобой, если оно тебе зачем-то нужно в данную минуту.

Не знаю, какой вес у тебя, но у меня он не идеальный. Конечно, у меня нет ожирения, но на чей-то взгляд моя фигура, возможно, далека от совершенства. Иногда я слышу: как можно кому-то помогать и при этом иметь не идеальную фигуру? Возможно, они хотят меня обидеть, но их слова вызывают у меня совсем другие эмоции. Я сочувствую этим людям. Возможно, они не подозревают, что и с неидеальной фигурой можно быть счастливой, любимой и успешной. Иногда намного счастливее и успешнее тех, кто все время, всю энергию и даже саму жизнь тратит на то, чтобы стать идеальной.

А я просто живу. Приняла себя не идеальную. Реальную. И это такое счастье, и я хочу, чтобы меня любили. Меня, реальную. И ты этого хочешь. Я знаю. Потому что мы все хотим, чтобы нас любили. Реальных. И я имею право на любовь, и ты имеешь на нее право!

Я не хочу учить тебя, как надо правильно питаться, и без меня таких хватает. Знаю (и ты знаешь), что пища должна быть полезной, а главное, вкусной. Я расскажу тебе, как устроен твой организм, расскажу о законах, по которым работает и живет твое тело и мое, и любого живущего на планете живого существа. Я расскажу тебе, как устроена твоя психика. А уж если опять же «психо» в переводе с латыни – «душа», значит, я расскажу про твою душу. Я познакомлю ТЕБЯ С ТОБОЙ. Странно звучит, но это так, и я хочу сделать это для тебя.

Буду рада, если, прочитав эту книгу, тебе станет легче жить, если ты будешь меньше уставать, ведь тебе не придется больше бороться с собой. Ведь на борьбу, пусть даже с собой, тратится очень много энергии, и это одна из причин эмоционального выгорания. Договорившись с собой, научившись слушать свой организм и свое тело, ты действительно сможешь добиться того, чего не смогла добиться ни одна диета и ни одна уникальная методика.

Если ты делаешь что-то и это приводит к отрицательному результату, то остановись, подумай и начни делать что-то другое.

В психологии есть основной закон: если ты делаешь что-то и это приводит к отрицательному результату, то остановись, подумай и начни делать что-то другое. Ты полжизни боролась с лишним весом. Давай оставим лишний вес в покое. Много чести – столько сил на него тратить. Я предлагаю пойти другим

путем: подружись со своим телом, со своим организмом, со своей душой. И уж если тратить силы и энергию, а также время, то твой организм и твоя душа больше всего этого заслуживают.

Лично я с проблемой избыточного веса сталкивалась два раза: после вторых родов (я родила после тридцати) – тогда я более или менее быстро с этим справилась, а вот когда мой возраст стал приближаться к пятидесяти… Физиологические изменения в организме, операция, гормональные препараты, которые необходимо было принимать, – все это изменило мое тело. Повторяю: ожирения у меня, к счастью, не было и нет.

Что же считать лишним весом с точки зрения медицины, с точки зрения физиологии нашего организма? Есть такое понятие ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА. Во всем мире его используют для того, чтобы определить, есть ли у человека избыточный вес. В норме индекс массы тела составляет от 19 до 25 единиц. От 25 до 30 – эти значения говорят о нарушении питания. А вот диагноз с некрасивым словом «ожирение» ставится, если индекс массы тела более 30.

Мой индекс массы тела 25. После операции был 30. Для меня это было много. Я высокого роста, а высокие женщины сразу становятся большими! Я стала снижать вес, индекс массы тела дошел до 23. Снова вернулся к 25. И так два раза. Да, мне было непросто принять новое тело: при росте 183 см практически всю жизнь мой вес не превышал 75 кг. Но, как сказала Катрин Денев, после 40 лет надо выбирать: плюс 1 кг на бедрах или минус одна морщинка на лице. Я поняла: надо учиться жить в новом теле. Возможно, я так себя успокаиваю. Но для меня душевное спокойствие гораздо важнее, чем идеальная фигура.

Не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней. Здоровью не мешает, решила я, а красота – понятие относительное. Живу спокойно и веду привычный образ жизни. Но это я так решила, а у тебя на этот счет наверняка есть свое мнение. Пожалуйста, продолжай уважать свою точку зрения. Я буду настаивать на том, чтобы ты верила себе!

Я обещаю, что твой лишний вес уйдет и срывов не будет, если ты до конца прочтешь эту книгу и в дальнейшем будешь слушать свой организм. Сделай это. Можешь, конечно, этого не делать, но ты ведь ничего не теряешь. Приобрести же можешь многое. В первую очередь – приобрести себя – реальную, а не выдуманную, идеальную.

Уровень 1. Кто я?

Только если ты захочешь, или Что значит осознать проблему

Иногда мне встречаются люди, которые хотят многое изменить в своей жизни, но при этом не хотят менять ничего.

Как я уже говорила, в психологии есть основной закон: если ты делаешь что-то и это приводит к отрицательному для тебя результату, остановись и подумай: то ли ты делаешь? Затем начни делать что-то другое.

У нас в стране о психотерапии знают мало. Почему-то многим психотерапевт представляется няней в детском саду, которая будет вытирать слезы и сопли и уговаривать: не переживай, может, все обойдется. Одна моя клиентка сказала: «Какая же жестокая наука – психотерапия!» Она не жестокая – она правдивая. Мы, и ты и я, иногда хотим жить в иллюзиях, и все бы ничего, но иногда эти иллюзии заводят в тупик, а чтобы решить проблему, ее надо осознать. Это не всегда легко.

В книге множество примеров, потому что я не научный работник, я практик. Подчеркну: в примерах я сохраняю стиль рассказчиков, чтобы передать колорит и глубину проблемы (жру, придурок, жирная… и так далее). Пример, который я сейчас приведу, не имеет отношения к проблеме лишнего веса, но объясняет понятие «осознать» и суть психотерапии как таковой.

На приеме:

«У меня сыну 14 лет. Я не знаю, что с ним делать, он неуправляемый. Дело в том, что он похож на своего отца. Я с ним разошлась, когда сыну было 5 лет, но гены вылазят. Мой бывший муж – придурок. У них по мужской линии все придурки. И отец бывшего мужа, и братья его. И мой сын в них пошел. Я с ним уже драться начала, но не убить же мне его. Да он уже сильнее меня, скорее он меня

прибьет».

Вот такая грустная история. Как ты думаешь, возможно ли решить эту проблему, если женщина живет с мыслями об отце, о его генах и родстве? Пока женщина не осознает, что за воспитание ребенка отвечает она, что в системе «мать – ребенок» главная – мать, что ответственность за отношения с мальчиком лежит в первую очередь на ней, ей невозможно будет эту проблему решить. Но легко ли ей это осознать? Ведь на этапе осознания, возможно, будут боль, отчаяние, но решить эту проблему полностью возможно, только пройдя через процесс осознавания. Да, возможно, это будет болезненно, но хорошие отношения с сыном – результат осознавания – будут стоить всех эмоциональных затрат.

Я не знаю тебя, не знаю, как тебя зовут, но расскажу о тебе много, даже то, что ты сама о себе не знаешь. Возможно, в историях, рассказанных мной, ты будешь узнавать себя. И не всегда это будет легко, но я буду давать очень эффективные и действенные рецепты, чтобы ты могла изменить ситуацию или отношение к ней.

Только если ты захочешь.

Стань свободной и не слушай никого

СТАТЬ СВОБОДНОЙ и взять на себя ответственность за эту свободу. Свободной от чьих-то правил, чьих-то советов. НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ ТОЛЬКО СВОЮ ДУШУ И СВОЕ ТЕЛО.

Разреши кое-что тебе рассказать, и тогда решай: нужно тебе это или нет?

Мне самой эти знания, рецепты и алгоритмы помогают в бизнесе, в воспитании детей, в решении личных вопросов. Большинства целей ты, как и многие из нас, как иногда и я, не можешь достичь по одной простой причине – ты не умеешь правильно их ставить.

Как правильно ставить цель, или Хотеть меньше, чем можешь.

Удивляет? Многих из нас, и тебя наверняка тоже, учили и продолжают учить: быстрее, сильнее, лучше, изо всех сил, несмотря ни на что. Ты делаешь это и чувствуешь себя все более усталой, вялой, обделенной, виноватой, что не оправдала чьих-то ожиданий, обиженной, что тебя не поняли. А ты ведь так старалась! Беспокоишься и терзаешься за причиненные кому-то или даже самой себе страдания и неприятности – и набираешь лишний вес. Если хотеть меньше, чем можешь, можно прожить легко и счастливо. А главное – КОМФОРТНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА И ЗАБЫТЬ ПРО СТРАШНОЕ СЛОВО «СРЫВ».

Если уметь ставить цель правильно, многие вещи в твоей жизни обязательно превратятся из мечты в реальность.

Цели бывают реальные, они мотивируют, дают силы, энергию, работоспособность и желание их достигать. Если же цели нереальные, не обеспеченные ресурсами, то они, вызывая невротические реакции (страх, вину, обиду, тревогу), демотивируют, забирают энергию, настроение, желание и работоспособность. Давай разбираться (рис. 1).

Цель мотивирующая всегда должна быть чуть меньше порога твоих возможностей на сегодняшний день. Лишь у единиц не так: покорители Эвереста, покорители Северного полюса, может быть, спортсмены. Ты не из таких? Значит, у тебя, как и у меня, как и у большинства, для комфортной жизни цель должна быть чуть ниже порога! По-другому – ХОТЕТЬ ЧУТЬ МЕНЬШЕ, ЧЕМ МОЖЕШЬ, и тогда ты проживешь долгую и счастливую жизнь.

Рис. 1. Хотеть меньше, чем можешь

Именно хотеть! Пойми меня правильно. Делать можешь много, а хотеть чуть меньше, и именно тогда ты будешь чаще радоваться даже самому маленькому результату, и в твоей жизни будет много счастливых минут. Если ты

испытываешь дискомфорт, то скорее всего твоя цель выше твоего порога.

Есть эффективные правила постановки цели. Эффективно – значит уметь решать какую-то проблему или поставленную задачу с наименьшими затратами ресурсов, то есть с наименьшей потерей времени, с наименьшими, возможно, финансовыми затратами и, что очень важно, с наименьшими эмоциональными затратами. Эти правила я даю слушателям на тренингах и семинарах по психологии бизнеса. Тебе я тоже это расскажу. Мы с тобой это соединим с нашей темой – комфортно снизить вес и избежать срывов. Бонусом предлагаю использовать эти знания в жизни при постановке любой цели.

Составь список своих целей прямо сейчас еще до начала обучения. ТВОЯ ЦЕЛЬ связана с лишним весом. Обозначь что ты конкретно хочешь.

Немного психологии, или Я должна… Я хочу… Я могу

Психика человека – это очень сложная «многоклеточная» структура. В одном человеке одновременно живут несколько психологических личностей. Представь себе крупную организацию с несколькими отделами – так и наша психика имеет несколько эго-состояний. Несколько Я.

У тебя (и у меня, и у всех), но я буду про тебя – мы же договорились, есть некая психологическая энергия, сравнимая с финансами в организации, и куда финансы уйдут, в какой отдел, – тот отдел будет чувствовать хорошо себя. Так вот куда, в какую часть личности уйдет твоя психологическая энергия, та часть личности и выйдет на уровень мысли и поступка в данный отрезок времени.

В каждый отрезок времени в тебе может проявиться одна часть личности. В каждый момент времени ты можешь находиться в одном эго-состоянии.

Но уже в следующую секунду это может быть другое эго-состояние. Иногда я предлагаю такую метафору. Представь себе, что у тебя есть трое очков в карманах. Очки родителя, в дальнейшем, на протяжении всей книги, я буду обозначать вот так: РОД – ДОЛЖЕН. Очки ребенка будем обозначать так: РЕБ – ХОЧУ, и очки взрослого будем обозначать так: ВЗР – МОГУ. Какие очки наденем, такой ситуацию и увидим, так и поступим, то и почувствуем.

Так много психоэмоциональных срывов и психосоматических болезней у нас потому, что мы ставим цель то в позицию ХОЧУ, то в позицию ДОЛЖЕН, при этом не учитывая главного: а МОГУ ли я? Уолт Дисней, который, видимо, любил метод Эрика Берна, назвал эти части личности по-своему: РОД – критик, ВЗР – реалист, РЕБ – мечтатель.

Кто я – мечтатель, критик, реалист?

Будем разбираться подробно. Я расскажу тебе о структуре личности по Эрику Берну в моем изложении. Будет много примеров из жизни, но все совпадения случайны. Бывали в твоей жизни ситуации, когда ты делаешь одно, а хочешь – другое? «Но я же порядочный человек, я же обещала, мало ли что мне хочется?» – думаешь ты. Бывало такое? Или ты всегда живешь так, как хочешь? А бывало так: ты поступила как хотела, но не получила удовольствия, потому что в следующий отрезок времени ты начала испытывать вину за свой поступок? Это твои части личности так общаются между собой. Одна говорит: «Я это хочу». А другая говорит: «Ты это должна». Осознать это непросто.

Вопрос клиентки: «А как надо – как должна или как хочу?» На этот вопрос каждый ответит себе сам после того, как мы все детально разберем. Подробнее об этом я расскажу в главе об антистрессовой программе. Начать же проводить понемногу психодиагностику стоит уже сейчас, я ведь рассказываю о твоей душе. В каких соотношениях части личности уживаются в тебе? Познакомься

сама с собой, со своей душой, а дальше я буду знакомить тебя с твоим телом, и тебя ожидает много удивительных открытий!

Названия эго-состояний говорят сами за себя, и лишний раз убеждаешься, как каждое из них важно.

– РЕБ – МЕЧТАТЕЛЬ. Там живут наши фантазии и творчество. Может, помнишь в каком-то фильме, как о самом большом недостатке, говорили о человеке: «У него нет мечты». Невозможно добиться ничего, если у тебя нет РЕБ МЕЧТАТЕЛЯ. Мечта, желание. Наше хочу – все это есть обязательное условие для самореализации.

– РОД – КРИТИК. Он тоже необходим, чтобы по дороге к мечте предусмотреть риски, решить проблемы и не наворотить дел. РОД – КРИТИК, к примеру, сдерживает от того, чтобы набрать кредитов и долгов в погоне за мечтой и оставшуюся жизнь бегать от кредиторов.

– ВЗР – РЕАЛИСТ. Чтобы в жизни добиваться своих целей с наименьшими затратами ресурсов, научиться отстаивать свои интересы, чтобы прожить не чужую жизнь, а свою комфортную жизнь, в которой мечты сбываются, нужно чаще надевать очки ВЗР, взвешивать: «Что я могу? Чего я не могу? Какого ресурса мне не хватает?»

Нужно учиться мыслить, находясь в очках ВЗР – РЕАЛИСТА, эти очки нам в этом помогут. Осознавать, что в каких-то ситуациях у тебя нет возможности помочь даже близким людям или есть возможность, но ты просто не хочешь этого делать, и это тоже твое право. Возможно, эти люди не уважают тебя или нарушают границы. Главное, не испытывать при этом чувства вины.

Твой ВЗР может подсказывать о том, что твои близкие на что-то способны, на что-то – нет, они имеют право не хотеть делать того, что ты от них ожидаешь. Ты сама должна задуматься над тем, почему окружающие относятся к тебе так, а не иначе. Как ты выстраиваешь с ними общение? И если они тебе дороги, может, стоит попробовать вести себя с этими людьми по-другому?

Мечтать можно находясь в очках РЕБ, а выставлять конкретные цели, решать проблему или конфликтную ситуацию, только в очках ВЗР.

Зафиксируй и определи свои действия, поступки и желания. Посмотри, кого в тебе больше.

Рецепт от стресса № 1: Хочешь получить? Сначала дай!

Нет результата – начни делать что-то другое

Например, часто мы что-то просим или требуем, обижаемся, злимся. Тратим свои ресурсы: время, силы, энергию, иногда даже здоровье. Входим в психоэмоциональное напряжение и, как следствие, болеем, страдаем пищевой или алкогольной зависимостью. (Подробнее об этом позже.) А выход прост. Человек может дать тебе многое, только ты сначала дай ему то, что ему от тебя нужно, и ты добьешься своего (не берем в расчет аморальных типов, с такими лучше вообще не общаться).

Мы не любим отдавать, но самое страшное, что мы этого не осознаем. «Это я не люблю отдавать?» Возможно, ты тоже удивишься. «Да я только и делаю, что отдаю». Тут стоит уточнить: отдаю то, что Я ХОЧУ отдать. И получить обратно то, что мне нужно. Я хочу, чтобы все было, как я хочу. Возможно, это не про тебя, но есть в твоем окружении такие люди. Правда, трудно с ними? Но мы-то с тобой не такие. Я хочу, чтобы все было, как Я хочу, при этом эгоистом себя не считаю.

Иногда меня спрашивают: «Как узнать, что хочет другой?» Во-первых, спрашивать: «Как бы ты хотел?», «Как тебе будет лучше?». Во-вторых, наблюдать: в результате какого моего поступка человек поступает так, как мне нужно, и когда он начинает садиться мне на шею? Какое его поведение тебя устраивает? Вот так и поступай.

Эффективный способ узнать, чего хочет человек, это понаблюдать за ним в конфликте, когда он перестает себя контролировать.

Например: «Почему Машка своему мужу и то, и то, и то, а ты!..» Таким образом твой муж (или другой человек) прокричал свои потребности. И если подумать, то большую половину из них тебе вовсе не трудно удовлетворить. Но мы этого не делаем. Как сказала мне одна моя клиентка: «Да знаю я, что он хочет от меня услышать, знаю. Не дождется». Вот так! Она знает, что хочет муж от нее услышать, но не говорит ему это, и человек всю жизнь проживет, так и не дождавшись того, что ему было нужно и важно.

Когда все хорошие слова скажем? Когда человека будут закапывать? А скажи ты ему при жизни эти добрые слова, может, он на несколько лет больше бы прожил. Но он не дождется, и она в ответ не дождется того, что ей было нужно. Зато плохими словами и негативными эмоциями делимся от всей широкой русской души: и критикуем, и ругаем (и других, и себя), а потом жалуемся – положительных эмоций не хватает. Кто-то это запивает, кто-то заедает. Вот так и живем! Грустно! А для того, чтобы человеку комфортно и счастливо жилось, есть много простых рецептов.

Понаблюдай за собой, кому и что ты хочешь сказать. Выплесни все хорошее, оцени, что изменилось в тебе.

Правило психологического комфорта 7:1, или Рецепт № 2

Чтобы человек не был психоэмоционально напряжен, на 1 отрицательную эмоцию должно быть не менее 7 положительных эмоций. Доказано, что отрицательные эмоции влияют на организм сильнее, чем положительные. Они вызывают выработку в организме адреналина и кортизола, эти вещества снижают иммунитет, и многие болезни возникают по этой причине. Эти стрессовые вещества ведут к психоэмоциональному напряжению, к

эмоциональному выгоранию, к депрессии, к синдрому хронической усталости.

Домашнее задание

Похвали себя 7 раз. Ищи любой повод, некоторым нужно этому научиться. Они искренне спрашивают: «А за что себя хвалить?» Вот что предлагаю я:

«Да, покричала, но не стукнула же».

«Да, опоздала. Но ведь пришла».

«Обед приготовила, а могла просто консервы открыть». – Да, да, даже за это похвали себя.

Тебе говорят, что ты наглая, а ты говоришь, что просто уверенная в себе и целеустремленная. Не забудь сказать близким людям все хорошие слова, которые ты хочешь им сказать. Найди повод сказать.

«Да, мой муж трусоват, но зато меньше шансов, что он влипнет в нехорошую историю».

«Он не слабохарактерный, а добрый и отзывчивый человек».

Похвали себя:

Хочешь заполучить расположение начальника? Все его ругают, а ты встань и перечисли все хорошее, что связано с этим человеком, и у тебя будет больше шансов, что именно к тебе будут относиться лучше, чем к тем, кто только критикует, а похвалить забывает. Я никогда не поверю, что в человеке нельзя найти что-то хорошее. Если ты начальник? Подчиненные будут относиться к

тебе с большим уважением, даже когда ты перестанешь быть их руководителем, если, прежде чем поругать, ты похвалишь. И не поверю, что не за что хвалить, просто в нашей культуре принято критиковать. Других хвалить – как будто подлизываешься, а себя хвалить – нескромно.

Искренне похвали 7 знакомых и скажи им об этом:

Что ты почувствовала?

Если ты отправила людям, с которыми общаешься, отрицательную эмоцию, исправь ситуацию. Дай им 7 положительных эмоций. И если покритиковала себя, обязательно найди повод похвалить.

На тренингах по психологии бизнеса, или по стрессоустойчивости, или на других тренингах, которые я провожу, есть упражнение: выйти и всем рассказать о себе, раскрыть свои сильные стороны, похвалить себя. Для некоторых – да что там, для большинства! – это невероятно трудное задание. Если ты относишься к таким людям, то даю установку: перед сном похвали себя минимум 3–5 раз, и тогда ты уснешь крепким и сладким сном. Как сказала Голда Меир: «Не будь таким скромным, ты не такой великий».

Это второй антистрессовый рецепт. Он достаточно эффективный и не требует особых усилий. Я дам еще много рецептов на страницах этой книги, и ты можешь их использовать, а можешь и забыть. Как ты решишь. Но если ты хочешь снизить вес и жить без срывов, ты уже начала делать все это прямо сейчас, все у тебя получится и все будет так, как ты задумала.

Алгоритм постановки цели, или Почему мы не достигаем их?

Часто мы не можем достичь цели, потому что находимся в эго-состоянии, которое мешает нам сделать это эффективно. ХОЧУ – и точка! Мы основываемся только на своих эмоциях, желаниях и ощущениях («Мне кажется, у меня это получится».). Например, хочу вес 50 кг, но для того, чтобы достичь цели, ее надо правильно обозначить.

5 ПРАВИЛ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ SMART:

S (specific) – конкретная;

M (measurable) – измеримая;

A (attainable) – достижимая, согласованная, экологичная;

R (realistic) – реалистичная;

T (time-based) – ограниченная во времени.

•?Вернись и попробуй поставить маркер к каждой цели

Правила постановки реальных целей

1. Сделать ее реальной: что ты получишь, когда добьешься своего? Что и кто тебя окружает?

2. Сенсорный опыт: что ты будешь видеть, слышать, чувствовать?

3. Какие у тебя есть для этого ресурсы? Внешние и внутренние (внешние – деньги, связи, информация, внутренние – знания, опыт, личные качества).

4. Какие ресурсы необходимо привлечь дополнительно?

5. Что мешает? (Ничего не должно мешать, если что-то мешает, то возвращайся к первому пункту.)

6. Экологичность: что ты готова отдать? Или каким другим, важным для меня целям стремление к этой цели может помешать? Экологичность цели – запомни это слово, оно будет часто встречаться на страницах этой книги. Для меня, как для психотерапевта, это важно, потому что большинство эмоциональных выгораний, психоэмоциональных напряжений возникает тогда, когда цель неэкологична. И все срывы в пищевом поведении – это следствие неэкологично выставленных целей.

7. Сроки (обозначь несколько этапов и дай им четкие сроки).

8. Что достижение этой цели даст тебе в будущем?

Правильно сформулируй одну, самую главную цель – снижение веса (кг + время), дай ей маркер и ответь на все вопросы:

Возможно, именно тот вес, к которому ты стремишься, мешает твоей жизни. Давай вернемся к теме лишнего веса и разберем конкретный пример из моей практики.

Про Наталью, а может, про тебя

Приходит женщина на прием.

Наталья. Возраст 39 лет. Рост 163 см. Вес 108 кг. Основные жалобы: плохое настроение, ничто не радует. Нет желаний вообще: ни куда-то ходить, ни чего-то покупать. Раньше просто не нравилась самой себе, теперь буквально ненавидит. За что? Прежде всего за безволие. Худела много раз, последний раз

сбросила 35 кг, но вес удержать не может. На вид телосложение гиперстеничное: короткая шея, короткие ноги, так называемая широкая кость (обхват запястья 20 см). Из анамнеза: всегда была полная, сколько себя помнит. Окончила школу с весом 63 кг. И несмотря на то что индекс массы тела у нее был 23 (а ты уже знаешь, что это физиологическая норма), она считала себя толстой. Теперь видит себя на фото и понимает, что была красавица, но не нравилась себе. Стеснялась своих полных бедер (как у мамы) и очень комплексовала по этому поводу. Вступила в сетевой маркетинг, название не помнит, но продукты покупала для снижения веса: коктейли, биодобавки. Похудела за первый месяц на 8 кг (Внимание! Более чем 10 % от своего веса в месяц снижать недопустимо, особенно при отсутствии избыточного веса – индекс массы тела 23). За 3 месяца похудела на 13 кг (именно тогда она сломала свой метаболизм, у нее нарушился обмен веществ). Достигла 50 кг. Летала от счастья! Познакомилась с парнем. Влюбилась (влюбленные переходят на внутренние эндорфины, и им легко не поправляться. О том, что это такое эндорфины, позже). Вышла замуж, родила. После родов весила 78 кг. Она старается похудеть, но желаемых 50 кг больше не добивалась. Затем вторые роды. После них весила 82 кг. На тот момент ей было 33 года. Она просто возненавидела себя за безволие (цитирую ее слова). Была везде, где обещали помочь снизить вес, пила и ела все, что обещало потерю веса. Максимум худела до 72 кг, но с каждым разом набирает все больше.

Как чувствовала себя с весом 72 кг? Нормально, только все равно было некомфортно. «Я же помню, как хорошо мне было с весом 50 кг». Два года назад стала весить 120 кг. Обращалась куда-то за помощью, похудела до 85 кг. Теперь снова 108 кг. Она в панике, в истерике (ее слова). С каким весом нравилась себе? «Ну конечно 50 кг!» Дома скандалы. Муж злится, что она тратит деньги на похудание, а сама только поправляется. У нее то депрессия, то агрессия по отношению ко всем тем, кто обещал, что помогут похудеть, к мужу и в первую очередь – к самой себе.

Говорю ей о том, что она ставит нереальную для своего организма цель, и теперь уже ЕЕ ОРГАНИЗМ впадает в «истерику».

«Зачем вам 50 килограммов?» – спрашиваю я. «Да 50 килограммов я хотела до первых родов. Я же не сумасшедшая, я же понимаю, что в 39 лет, после вторых родов, может, это и нереально, хотя у меня подруга ростом, как я, трое детей, а весит 55 килограммов. Ну ладно я уже ХОТЯ БЫ (в русском языке «хотя бы» это не совсем радостное понятие) согласна на 65 килограммов!» НА 65 КГ (выделяю

я), она такой была в 17 лет, после окончания школы!

– Ваша программа поможет? Вы гарантируете? А то мне надоело деньги на ветер выкидывать и еще больше набирать вес. Я с ума скоро сойду и со мной вся моя семья, – говорит она в отчаянии и уточняет: – Только чтобы больше не поправляться! А то все только обещают!

– По каким критериям вы будете оценивать, помогла ли я вам? – снова уточняю я. – Стабильный вес в 65 килограммов?

– Да! – отвечает она.

– А если вы похудеете всего до 78–82 килограммов?

– Нет. Я все равно буду толстой, я так не согласна.

Дополнительно выясняется, что активность низкая, работает главным бухгалтером в крупном холдинге. Ответственность на работе высокая, очень устает, психологически тяжело. К тому же она похожа на отца и его сестер, те очень полные. Мама не полная, но с широкими бедрами, а по отцовской линии все крепыши – и женщины, и мужчины. Муж высокий, избыточного веса нет. Муж трудится физически, ест много, но не поправляется. У них два сына. И старший, и младший серьезно занимаются плаванием в школе олимпийского резерва. Любят много поесть. Каждый день в доме выпечка, плотная серьезная еда должна быть обязательно («А то меня съедят», – грустно шутит она.).

Уважаемый мой читатель, тебе знакома такая история? Или похожая? Могут меняться цифры и ситуации, но суть одна. Ты ставишь перед своим организмом нереальные цели, не обеспеченные ресурсами и неэкологичные для твоей жизни.

Может быть, цель, о которой сейчас ты подумала, не имеет отношения к лишнему весу?

Правила достижения любых целей одни и те же, и, выставляя нереальную цель, ты находишься в очках МЕЧТАТЕЛЯ – ХОЧУ.

Именно поэтому цель не может быть достигнута, а в случае, если твоей целью является снижение веса, наступает срыв – это ответ твоего организма на тот стресс, который ты ему устроила. Возможно, твой организм не имеет ни внешних, ни внутренних ресурсов, необходимых для достижения этой цели.

Про ресурсы внешние и внутренние, или Как достичь цели

Ресурсы бывают внешние и внутренние.

Хотелось бы сразу оговориться про лишний вес. Когда ставишь цель похудеть, сразу оцени, сколько времени ты можешь выделить на физические нагрузки, массаж, бассейн и сколько денег из своего бюджета ты готова тратить на это постоянно.

НЕ только В МОМЕНТ активного СНИЖЕНИЯ ВЕСА (это достаточно короткий период, когда ты и, возможно, вся твоя семья готовы тратить деньги и время в неограниченном количестве), А ВСЕГДА! Ты готова всегда ставить вопрос поддержания постоянного веса в приоритет? Да, ты можешь добиться идеального веса, но отговорки – подружки, кафе, праздники, гости, нет времени – нужно будет забыть навсегда. Не противоречит ли это всему остальному в твоей жизни? Ты хочешь жить ради самой жизни или ради идеального веса?

Внешние ресурсы – деньги, время, знакомства, новая информация.

Меня печалит ситуация, когда с большого экрана какое-нибудь публичное лицо (актриса или телеведущая) говорит: «Ну я же могу, посмотрите на меня». Так и хочется ответить: «Дорогая моя, так ведь это твоя работа – следить за собой, проводить в спортзале большую часть жизни!» Как сказала одна телеведущая: «В мой тюнинг вложено столько денег, что на два «Мерседеса» хватит!» – а у кого-то еще больше, и при этом они как будто упрекают реальную женщину: «Посмотри на меня». При том что у нее, у ведущей, у детей – няня, дома – помощница по хозяйству, а иногда и личный повар. У нее есть деньги на личного диетолога и на личного фитнес-тренера. А у тебя? Зачем ты стремишься быть

такой, как она? У вас разные возможности, у вас разные внешние ресурсы.

Мои внешние ресурсы для достижения задуманного веса и его удержания

Глядя на эту экранную красотку, у которой, конечно, тоже много личных проблем, повторюсь: ее работа – это хорошо выглядеть. И обычные, реальные женщины, ты и я, начинаем чувствовать себя виноватыми, входить в нересурсное состояние, в психоэмоциональное напряжение, по-научному – в невроз. На страницах этой книги я расскажу, что такое невроз и чем он опасен для нервной системы, для психики, для организма в целом. Я расскажу очень подробно, каким образом и почему невроз скажет тебе: «Иди поешь, успокойся», и этот невроз, возможно, будет следствием того, что ты недовольна своим весом. Видишь, какой парадокс? Но это так. Испытывая недовольство своим весом, ты пойдешь к холодильнику. Хочу 50 кг! Вот они, те, кто является легкой добычей для нечестных психологов, или, как они себя называют, специалистов по здоровому образу жизни, специалистов по здоровому питанию, часто не имеющих специального медицинского образования или попросту купивших диплом. Эти люди манипулируют сознанием, вызывая твою детскую часть личности, твоего внутреннего ребенка, РЕБ. Они вступают в разговор с ним, умело отключив твоего взрослого, ВЗР, твое сознание.

«Хочешь похудеть до 50 кг? Без проблем», – говорят они.

Ты уточняешь: «Навсегда?»

«Конечно», – радостно поддакивают они.

Пожалуйста, научись ставить достижимые цели во всем, и, в частности, в отношении веса. Реальные для тебя, с учетом твоих внешних и внутренних ресурсов.

Касаемо Натальи, героини моего рассказа, важен ее внутренний ресурс – наследственность. Возможно, врожденное количество адипоцитов, то есть жировых клеток, у нее больше, чем у подруги (той, на которую она, очевидно, равняется: вес 55 кг, трое детей, при этом рост и возраст одинаковые у обеих). Тем, у кого этих жировых клеток больше от рождения, намного труднее удерживать вес. Разговор про адипоциты (жировые клетки) еще впереди. Также к внутренним ресурсам Натальи относятся наследственный обмен веществ ниже среднего, гиперстеничное строение тела (запястье 20 см – широкая кость), а у подруги окружность запястья, возможно, 13 см – тонкая кость. Наталья никогда не была худышкой. Мы не все знаем про наш организм, но, очевидно, есть что-то индивидуальное, особенное в нашем организме, что определяет телосложение (кто-то крупнее, это не ожирение, но и распускать себя нельзя). Прибавляем сюда сидячий образ жизни Натальи, реальную нехватку времени на дополнительную активность, плюс трое мужчин в доме, не склонных к лишнему весу и любящих поесть, и это, давайте смотреть правде в глаза, в небольшой квартире, не в коттедже на другом этаже, а здесь, у тебя перед глазами, постоянный фактор раздражения. Еда!

К внутренним ресурсам относятся состояние здоровье, особенности характера, знания, опыт, возраст.

Поставь Наталья цель, реальную для себя, с учетом всех внутренних и внешних ресурсов, и она могла бы жить с весом в 80 кг долго и счастливо. Ведь удерживать такой вес легче, чем стараться продолжать его снижать. Представьте, она встает на весы и видит 80 кг! Ура, не больше! И от радости ее организм выделяет эндорфины – гормоны счастья. Оттого, что она собой довольна, радость!

Мои внутренние ресурсы для достижения задуманного веса и его удержания

Но нет, ей не нравится цифра на весах – 80 кг! Ужас, и так уже месяц. И ограничиваю себя в еде, и ноги от ходьбы уже сбила в мозоли, а ОН, вес, стоит на месте. И стресс, и раздражение, и злость, и страх: неужели не будет уходить этот проклятый вес? И мысли: надо поголодать. Может, опять эти коктейли из сетевого маркетинга попить? Может, на рисовую диету сесть? Может, калории начать считать или вокруг дома бегать? Ладно, с понедельника ни кусочка сладкого, по утрам – вокруг дома и по вечерам – тренажерный зал. А дальше… Смотри главу про механизм голода полных людей, я там все описала очень подробно. Порочный круг. И в понедельник (а до понедельника страх будет заедаться) снова 81 кг.

И… СРЫВ!

Знакомая ситуация?

Отчего бывают срывы

70 % срывов происходят из-за того, что в погоне за идеальным, придуманным весом, на который нет ни внешних, ни внутренних ресурсов, организм входит в истерику и снова набирает вес. Кстати, к внутренним ресурсам относится и возраст, а с возрастом обмен веществ снижается. Неправильно поставленная цель – вот причина почти всех разочарований в нашей жизни, и в твоей тоже.

Ты сердишься на меня. Ну что ж, имеешь право, эта информация не нравится никому. Можно комфортно снизить вес и ЖИТЬ БЕЗ СРЫВОВ, для этого надо ПРИНЯТЬ СЕБЯ РЕАЛЬНУЮ, ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ И ПОСТАВИТЬ РЕАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ.

«…Нет ничего легче, чем бросить курить. Я делал это 200 раз», – говорил Марк Твен, автор «Приключений Тома Сойера». Мы можем перефразировать: «Нет ничего проще, чем похудеть. Я делала это 200 раз». Если эта фраза о тебе, то продолжай читать эту книгу. Что ломается в организме таких людей? Почему ломается, а главное, что с этим делать? Я знаю, почему иногда легче вес сбросить, чем удержать его. Почему наступают срывы и что с этим делать. Прочитав книгу, ты научишься слышать свой организм. Ты можешь верить, а можешь не верить, но твой вес будет снижаться без лишних усилий, ты забудешь про лишний вес, а лишний вес забудет про тебя. Твой организм сам будет считать калории и сообщать тебе об этом. Взамен ты должна пообещать,

что больше не будешь его обижать. Никогда в жизни не упрекнешь его в том, что у тебя недостаточно длинные ноги или недостаточно большая грудь.

Пообещай, что кроме как «уникальная», «особенная», «удивительная» ты никак не назовешь ни одну часть своего тела. Пообещай, что ты научишься дружить со своим организмом, со своим телом, со своей душой. А он взамен сохранит твое здоровье, твою молодость, твою красоту, вернет тебе любимую одежду, а главное, уверенность в себе, и все в твоей жизни будет так, как ты задумала.

Ученики пришли к Иисусу и спросили его: «Почему у тебя все получается, а у нас не получается?» – «Я делаю это с верой», – ответил Иисус.

Поверь, пожалуйста, в себя, в свой организм, полюби себя и свое тело, потому что и здоровье, и счастье, и радость – все это живет в тебе. Все это заложено природой, создавшей тебя и меня, Творцом. Я буду говорить Творцом для тех, кто в Него верит. И Природой – для атеистов.

Что такое психоэмоциональное напряжение

Про страшное слово «невроз», или Отчего устала твоя душа

Зачем нужна антистрессовая программа для снижения веса и профилактики срывов? Потому что стресс и вес связаны друг с другом. Каким образом? Ты скоро это узнаешь, а сначала вспомни, какие бывают негативные эмоции? Злость. Обида. Вина. Тревога. Беспокойство. Стыд. Страх. Когда я задаю этот вопрос моим клиентам, то очень часто они забывают о страхе, а ведь именно он и его разновидности – беспокойство, тревога – являются обычно источником стресса. Страх осуждения, страх непонимания, страх не выплатить ипотеку или что заболеет мама, страх, что с твоим ребенком или с кем-то из близких случится беда или что тебя разлюбит твой любимый человек, страх одиночества или насмешек.

Так вот все, что мы относим к негативным эмоциям, в психотерапии называется словом «невроз». Страшное слово. Как часто мои клиенты пугаются этого слова!

Один мужчина так и сказал: «Ну все, диагнозы пошли».

Психоз – это диагноз, а невроз – это психоэмоциональное состояние, которое может быстро проявиться или надолго остаться с человеком.

Часто слово «невроз» я заменяю на более приятное для слуха слово – «напряжение». Невроз, то есть психоэмоциональное напряжение, может быть осознанным и неосознанным. Осознать невроз, с которым живешь давно и который стал частью характера, и справиться с ним бывает сложнее, чем справиться с острым, недавно возникшим неврозом. Осознанный невроз – это когда человек четко понимает, что сейчас он испытывает обиду, или вину, или злость. Неосознанный – это когда человек говорит: «Я не злюсь», – и при этом сжимает челюсти или кулаки. Или говорит, что ему было совсем не страшно. «Конечно, любой бы этого испугался, а я нет», – убеждает он кого-то, а при этом его шея и грудь покрываются пятнами. Человек говорит, что он вовсе не волнуется, а руки у него трясутся. Конечно, есть вероятность, что он попросту не хочет этого признать перед другими, но чаще всего это не осознается. Так вот это неосознанный невроз, неосознаваемое психоэмоциональное напряжение.

Порой человек не может выделить какую-то конкретную негативную эмоцию, его сознание не может принять в себе что-то с точки зрения общественных норм или с точки зрения его воспитания неприемлемое, не может согласиться с каким-то чувством или с какой-то эмоцией.

Пример: женщине изменил муж. «Я ее (разлучницу) не осуждаю. Ей 35 лет. Ей тоже надо рожать детей и выходить замуж», – старается она убедить меня (или себя?). Но при этих словах она сжимает зубы так, что даже желваки видны. В этом случае можно говорить о неосознанной эмоции злости. Или другая клиентка убеждает меня, что не обижается на свою маму, но у нее на глаза наворачиваются слезы. В этом примере, возможно, происходит вытеснение обиды, так как для клиентки неприемлемо злиться или обижаться на мать.

Мужчина убеждает меня, что он не испугался – налицо стереотип о том, что настоящие мужчины не должны испытывать страх, и этот самый страх вытесняется в бессознательное.

Вот так с детства формируется психоэмоциональное напряжение, которое потом не осознается. Проглотила обиду и злость, проглотила страх и тревогу – и они засели глубоко в бессознательном, в нашей психике, а значит, в нашей душе. Впоследствии они могут проявиться в виде фобий, или психосоматических болезней, или приступов компульсивного переедания – это неконтролируемое поглощение пищи в большом количестве: ты, возможно даже испытывая ненависть к себе за безволие, злоупотребляешь едой. Бывало ли такое у тебя? Продолжим про невроз.

Диалог из практики:

– Обиделся?

– Нет.

– Разозлился?

– Нет.

– Испугался?

– Нет.

– А что?

– Да ничего, – почти кричит в ответ.

– Что, настроение плохое?

– Нормальное. – Но на глаза наворачиваются слезы.

Иногда невроз – это не конкретная негативная эмоция, а целый букет неприятных эмоций, эмоциональный дискомфорт.

В дальнейшем под словом «стресс» я буду подразумевать не научное определение, а вот этот эмоциональный дискомфорт, который трудно передать словами. Бывало ли с тобой такое? Мои клиенты, как правило, со мной соглашаются: «Бывает». Тогда я задаю вопрос: «Как часто с тобой это бывает?»

Определи уровень собственного психоэмоционального напряжения

Я иногда шучу, что я хоть и блондинка, но очень конкретная блондинка: люблю конкретные цифры. Я создала следующую шкалу для определения уровня стресса:

0% – постоянное спокойствие постоянный эмоциональный дискомфорт – 100%

Как часто у тебя возникает эмоциональный дискомфорт? У меня были в жизни периоды, когда на все 100 %. Конечно, я как психотерапевт с помощью рецептов и секретов, которыми с тобой поделюсь, относительно быстро снижала эти цифры до предельно допустимых.

Предлагаю оценить свое психоэмоциональное напряжение за последние 2–3 года и за последний год

Кто-то скажет: «Ну конечно, не 0 %, но 15–20, не больше». А кто-то: «Если стресс – это эмоциональный дискомфорт, то, значит, всегда. Все 100 %», и тут же, как бы оправдываясь, объясняет причины: мама, муж, ребенок, работа… Всегда в стрессе живу! Кто-то говорит: «Не 100 %, но 80 – точно». Говорят и о 60 %, кто-то – о 30 %.

А как ответишь на такой вопрос ты? Но помни правила ответов на любые тесты: отвечать первое, что приходит в голову – это работает наша интуиция.

Мой следующий вопрос: кто или что является причиной твоего эмоционального дискомфорта? Мне не нужны имя, отчество и фамилия – кем они тебе приходятся? Стандартные ответы: работа и семья. Уточняю дальше: «Их социальная роль?» Отвечают: «Муж или жена». «Дети». «Мама, реже папа». «Сестра или брат». «Свекровь или теща». «Соседка или подруга». На работе это подчиненные, начальники, коллеги, клиенты (если работа в сфере услуг или связана с общением с людьми). Кто-то отвечает: финансы. Уточняю: «Щи пустые или жемчуг мелкий?» Смеются: «Жемчуг…» Кто-то говорит: «Жилищный вопрос». Спрашиваю: «Жить негде?» Ответ: «Коттедж не могу достроить». Или ипотеку взял, чтобы детям квартиры купить.

Иногда стресс возникает из-за болезней детей. Уточняю: инвалидность? Бог с вами, пугается человек. Частые простуды.

Иногда мои клиенты отвечают: «Я сам/сама – источник стресса: не успеваю, не понимаю, часто раздражаюсь или обижаюсь». И т. д.

Ответь (вместе решим, что нужно делать):

Предлагаю еще один тест с 2 шкалами:

1. Как часто ты бываешь недовольна собой, испытывая неудачи:

0% – 30 % – 50 % – 70 % – 100 %?

2. Как часто ты бываешь недовольна окружающими, испытывая неудачи:

0% – 30 % – 50 % – 70 % – 100 %?

Запиши эти цифры, мы к ним еще вернемся

Влияние стресса на твой организм, и на мышкин тоже

Проводился опыт. В огромные клетки поместили много мышей. В первой клетке мышам создавали райские условия жизни, и мыши жили в «мышином раю»: их кормили, поили, поддерживали комфортную температуру. Во второй клетке мышам тоже создавали отличные условия, но один раз в десять дней провоцировали стресс: не кормили или не поили, им бывало слишком жарко или слишком холодно, подводили к клетке кота. В третьей клетке десять раз в день провоцировали стресс. Как ты думаешь, кто дольше прожил? Часто отвечают – мыши из третьей клетки. Я не устаю удивляться: почему многие считают, что хронический стресс – это путь к долгой и счастливой жизни? В третьей клетке мыши умерли в первую очередь. Кстати, от вполне привычных нам болезней: язв желудка или двенадцатиперстной кишки, осложненных кровотечением, от инфарктов, инсультов. В данной подгруппе был очень высок процент онкологии, ведь доказано, что стресс – один из факторов риска возникновения онкологии. В третьей клетке мыши сходили с ума, они забивались в угол, демонстрируя страх или, наоборот, проявляя повышенную агрессию друг к другу. Дольше всех прожили те мыши, которые находились во второй клетке, и ученые доказали, что вещества стресса равноценны яду: в малых дозах лечат, в больших – убивают.

Предлагаю шкалу зависимости стресса и работоспособности, стресса и настроения, стресса и здоровья (рис. 2).

Если стресс отсутствует полностью, то развивается апатия. Зачем что-то делать и к чему-то стремиться, когда все и так есть? Почему золотая молодежь с тарзанок прыгает, на мотобайках гоняет с огромной скоростью, в секты вступает, на крючья себя подвешивает? Адреналина не хватает. Со здоровьем может быть плохо потому, что от скуки и безделья человек начинает подвергать

себя бессмысленным обследованиям. А ведь, как известно, нет здоровых людей, а есть недообследованные. И тогда находят что-то и начинают лечить… и долечат до аллергии. Потом лечат аллергию. Если же вещества, провоцирующие стресс, повышаются, то и работоспособность повышается, и настроение боевое, и болеть и обследоваться некогда. В малых дозах такие вещества держат в тонусе иммунную систему, укрепляют нервную систему и психику. Мы – и тело, и душа, – получив дополнительные внутренние ресурсы в виде опыта, мудрости и знаний, становимся готовыми к новым испытаниям.

Рис. 2

Но когда веществ, провоцирующих стресс, слишком много, получается обратный эффект, то есть существует некий порог. О нем мы поговорим чуть позже, и до этого порога дополнительный процент стресса – это наш внутренний ресурс. После этого порога даже один дополнительный процент стресса снижает работоспособность. Бьешься как рыба об лед, а результатов нет, снижается настроение, ухудшается здоровье, появляются психосоматические болезни, долгонепроходящая простуда, ведь переизбыток стресса угнетает иммунную систему, и организм перестает сопротивляться инфекциям. Вот почему одной из причин частых простудных заболеваний у маленьких детей может быть, как ни странно, плохой психоэмоциональный климат в семье, например ссоры родителей. У ребенка, испытывающего постоянный стресс, снижается иммунитет или проявляется психосоматика: язвы, экземы, вегетососудистая дистония (давление то падает, то повышается), могут присоединиться панические атаки или нарушения сна. Человек не может совладать со своими эмоциями: становится несдержанным, раздражается, кричит, вспыхивает как спичка или обижается и плачет. С тобой такое случается? Чем выше у тебя уровень стресса, тем больше шансов, что, читая эти строки, ты находишь у себя эти симптомы (хронический стресс обычно заедается).

При стопроцентном стрессе, или близко к тому, наступает то, что называется астено-депрессивный невроз.

Астено-депрессивный невроз: усталость тела и души

Симптомы этого невроза зашифрованы в самом названии. Астения – усталость тела, депрессия – усталость души. Люди с таким неврозом рассказывают, что они, даже просыпаясь по утрам, чувствуют себя разбитыми.

Моя мама уходила из жизни долго и тяжело, у папы от горя отказали ноги, и чуть не погибла от анафилактического шока моя старшая дочка. В это же время у меня был разлад с мужем, да еще любимая собака – добрейший, умнейший 8-летний ретривер Дилан – заболела, страдала, и ее пришлось усыпить. Все это со мной происходило в один недолгий отрезок времени, и я тогда не теоретически, а на своей шкуре поняла, что такое астено-депрессивный невроз. Есть даже такое выражение: будто черти на мне всю ночь катались. Утро, я всю ночь спала, но встать утром не могла, потому что болело все тело, болела душа. Хотелось или плакать, или кричать, или и плакать и кричать одновременно, или еще лучше – закрыться в комнате и никого не видеть, уснуть и не проснуться. Очень тяжелое состояние. И если вовремя его не снять, то это переходит в неосознанный невроз, человек начинает думать, что у него такой характер. И окружающие считают, что у него такой характер. Кто помнит его молодым, расскажет про этого человека, что он был когда-то другим, веселым, дружелюбным, а сейчас? Помните, собака бывает кусачей только от жизни собачьей? Или тоже из мультика: «Я почему злым был, – говорит почтальон Печкин, – потому что у меня велосипеда не было». Появился у человека повод для радости – и его невроз прошел.

Чем выше уровень стресса, тем больше шансов или заработать психосоматические болезни, или приобрести какую-либо зависимость, например пищевую.

Почему именно психотерапевты работают и с пищевой, и с алкогольной, и с игровой зависимостью, и с табакокурением? Потому что, как тебе ни покажется странным, в формировании какой-либо зависимости именно невроз, внутреннее напряжение играют роль детонатора. Любая зависимость – и пищевая тоже – это следствие невроза. Об этом я расскажу чуть позже подробно в главе «Как и почему лишний вес и невроз связаны между собой», если у тебя хватит терпения дочитать до конца эту книгу, и дам практические рекомендации для решения

этой проблемы.

Пищевая зависимость

Имея специализацию психиатра-нарколога, я какое-то время работала с алкогольной зависимостью, и мне легче объяснить, что такое пищевая зависимость, через зависимость алкогольную. Здоровый человек хочет пить алкоголь – пьет, не хочет – не пьет. Человек, страдающий алкоголизмом, хочет – пьет, и не хочет – пьет. Здоровый человек хочет есть – ест, не хочет – не ест. Человек, страдающий пищевой зависимостью, хочет – ест, не хочет – все равно ест!

Вернемся к шкале стрессов.

Каждый из нас периодичеси испытывает негативные эмоции, и если твой уровень стресса между 10 и 30 %, у тебя все хорошо. Скажи спасибо тем, кого ты вспомнила в качестве источника твоего дискомфорта, источника стресса, ведь именно благодаря им тебе не грозит апатия! Благодаря им твоя иммунная система укрепляется, а твоя психика и нервная система становятся все стабильнее.

Так что же такое критический порог в?30 %? Мужчина спрашивает: «Если человек злится или обижается, если человек тревожится или испытывает страх, значит, он в неврозе?» Нет, это еще ничего не значит. Вопрос в том, как часто он находится в этом состоянии?

Если ты выбрала?40–50 %?– это уже пограничное состояние, ты, образно говоря, между второй и третьей клетками.

А вот если у тебя больше 50 %, хочу тебя расстроить – ты в третьей клетке. И нужно срочно принимать меры.

На протяжении всей книги я буду возвращаться к слову «ответственность». Как правило, самые хорошие события, происходящие в жизни человека, связаны со

словом ответственность, но и часто неосознаваемые неврозы – следствие гиперответственности или безответственности.

Гиперответственность! Это когда человек берет на себя ответственность за то, что не в его силах: за маму, за папу, за Жучку, за внучку. Есть люди, которым мало отвечать за себя, они отвечают за всех. Даже за посторонних людей. Часто можно услышать: «Мне было стыдно за него». За другого взрослого человека другой взрослый человек испытывает чувство стыда. У тебя так бывает? Повышенное чувство ответственности, почему оно появляется, почему, возможно, стало чертой характера, что плохого оно в себе несет и что с этим делать? Есть те, кто, наоборот, не хочет брать ответственность даже за себя, – это тоже источник стрессов. Об этом позже в главе «Как устроена твоя психо… то есть душа».

Как и почему лишний вес и невроз связаны между собой

А еще про кошку, лошадь и корову

Давай поговорим о том, почему стресс и лишний вес связаны между собой. Вспомни: если заболеет корова или лошадь, кошка или собака, может ли она найти травку, которая поможет ей выздороветь? Воспоминание из детства: бабушка по утрам, выгоняя корову Майку, говорит пастуху: «Что-то прихварывает она у меня, отгони ее, – и называет какое-то место, куда отогнать. – Может, поест какую травку». Любое животное знает траву, которая помогает организму. Откуда знает? Ведь ни лошадь, ни собака не изучали фармакологию – их организм знает это изначально! ВНИМАНИЕ! Не конкретная кошка Мурка знает, а кот Васька не знает, корова знает, а лошадь не знает. Это знают все животные на уровне инстинктов. Неужели ты думаешь, что человеческий организм глупее кошкиного?

Организм хочет быть здоровым и жить долго – это инстинкт самосохранения.

Я, Ира, Маша, Наташа, Иван этого не знают. А ОРГАНИЗМ знает. А еще организм знает, что помимо веществ, провоцирующих стресс, которые в избыточном

количестве могут уничтожить человека, есть другие вещества – вещества счастья, вещества радости! Это эндорфиноподобные вещества. Они создают ощущение психоэмоционального комфорта, счастья, спокойствия, могут разрушать вещества, провоцирующие стресс, и выводить их из организма. Эндорфиноподобные вещества бывают внутренние и внешние. К внешним относится, например, алкоголь. Выпил 150 граммов коньяку или пару бутылок пива и… отпустило. Уже не так обидно или обидно, но я могу сказать об этом или поплакать, а со слезами вещества, провоцирующие стресс, выводятся из организма. Пища – это тот же самый внешний эндорфин. Некоторые продукты содержат вещества, которые, поступая в организм, распадаются путем биохимических реакций до спиртоподобных веществ, так вот, съел что-то вкусненького или чего-то очень много (если пищи много по объему – в этом случае запускается другой механизм действия, но также важный для организма), и вроде бы отпустило. Кто-то это осознает, а кто-то – не осознает, но организм это знает.

Рассказ клиентки: Прихожу домой очень уставшая. Работа ответственная. Руководитель жесткий, подчиненные делать ничего не хотят. Прихожу, а расслабиться не могу, в голове словомешалка, в груди давит от усталости. И знаете, в этом случае если я поем – это одно, а вот если я переем – вот тогда я могу расслабиться. Чтобы стало пусто здесь (показывает на голову) и легче здесь (показывает на грудь), мне надо много-много съесть. И когда тут давит (показывает на область желудка), то тут и тут (снова на голову и грудь) становится хорошо!

Вот такая грустная история. Может, кто-то узнал себя? Раскрываю механизм действия. Как только вещества, провоцирующие стресс, превышают допустимые 30 %, организм сам включает инстинкт самосохранения. «SOS! Спасай себя, – говорит организм. – Делай что-нибудь, а то заболеешь серьезной болезнью или будет нервный или психический срыв. Спасай себя! Дай эндорфинов!» Организму нет дела до того, что на тебя любимое платье не налазит или джинсы не застегиваются. Организму сейчас важно не погибнуть и снизить количество веществ, провоцирующих стресс, до предельно допустимого уровня. До тех самых 30, максимум 50 %. И он знает, как это делать.

Повторюсь, это знает не моя личность, а мой организм, мое тело это знает. У животных – растение, после которой становится легче, а у человека –

эндорфиноподобные вещества. И ноги сами понесут к холодильнику. Конечно, есть еще внутренние эндорфиноподобные вещества (о них поговорим позднее), но, поверьте, организму легче получить внешние эндорфины: пиво, например, или шоколадку. К тому же организм запоминает легкий способ получения эндорфинов.

Как только какая-то ситуация вызывает выработку веществ, провоцирующих стресс, более 30 %, организм говорит «SOS, спасай себя», он запомнил, что ему помогло в прошлый раз, и ноги снова несут тебя к холодильнику или в то место, где есть эндорфины. Это хорошо для организма или плохо? Кто-то ответит: «Плохо, я же поправляюсь. Вес набираю от этого». И тогда я долго и нудно рассказываю, что было бы с организмом, если бы он не вывел избыточное количество веществ, провоцирующих стресс, из организма. Может быть, появилась бы стрессовая язва желудка. Организм умеет расставлять приоритеты. Как сказала мне одна клиентка, услышав мой рассказ: «Так я не жрала (звучит грубо, но я ее цитирую), я не жрала, а спасалась!»

Конечно, в этом случае прием пищи – способ выжить с минимальными потерями для организма в данный момент времени. Подчеркиваю – в данный момент. Что будет дальше с килограммами, с джинсами, со здоровьем? Организм так далеко не заглядывает. «Ешь, – говорит организм, – спасай себя». Если такое состояние возникает раз или два раза в год (например, до отвала наесться шоколада), ничего страшного в этом нет. Только у многих это происходит гораздо чаще: раз в неделю, через день, каждый день…

Представь себе ситуацию: прожила женщина с мужчиной 25 лет и никогда его пьяным не видела. Но однажды он пришел домой настолько пьяный, что у порога свалился, да и мочевой пузырь там же опорожнил. Впервые за 25 лет. Наутро он ей рассказывает, какой вчера он стресс испытал, какая беда случилась, поэтому он так напился. Осудит она его за это или пожалеет? Самый частый ответ: адекватная женщина, конечно, пожалеет. Другая ситуация: муж каждый день приползает домой пьяным, падает у порога, мочевой пузырь там же опорожняет и каждый раз наутро рассказывает истории про стресс. Тоже пожалеет? Дело не в том, что человек заедает стрессы или запивает их. Дело в том, как часто это с ним случается, этот самый стресс.

Одна клиентка так мне сказала о себе: «Я, когда нервничаю и психую, много жую». И на вопрос: «Как часто вы нервничаете и психуете?» – она ответила: «Да постоянно». То есть она нервничает и психует по каким-то житейским мелочам,

причем постоянно или почти постоянно, соответственно, много ест и поправляется. Затем еще больше нервничает и еще больше психует, соответственно, больше ест. Еще быстрее поправляется. Нервничает и психует в два, в три раза больше, и уже не просто поправляется, а катастрофически набирает вес! Не перепутала ли она, что такое жизнь, а что такое стресс? Может, она саму жизнь принимает за стресс, а стресс – за жизнь? Может, ей нужно разделить эти понятия и стрессов не будет? Прошла неделя – стресса нет, прошла другая – стресса нет. Жить стало скучно. Что бы такое придумать, чтобы хоть чуть-чуть адреналинчик появился? Думаешь, это невыполнимо – жить без стрессов? Но приблизиться к этому точно можно. Я уже дала тебе пару рецептов, и с их помощью ты сможешь на 5—10 % снизить уровень психоэмоционального напряжения, и предложу еще примеры практических инструментов, иначе проблему лишнего веса не решить. Или решить, но не надолго, и тогда ты рано или поздно можешь стать жертвой тех, кто будет на тебе зарабатывать с помощью психотехнологий, которым они хорошо обучены.

Я сама однажды давно пришла на такой тренинг, когда только начала изучать нейролингвистическое программирование. И ведущий этой группы прямо сказал, что по окончании курсов он научит всех втюхивать людям любые вещи. Так и сказал: «Втюхивать». И пообещал научить забирать энергию у людей. Я ушла с этого тренинга. Мне ближе подход Ричарда Коннера, моего учителя. Он в 90-е годы женился на русской женщине и осел в России, организовав Институт семейной психотерапии и психологии бизнеса. Будучи американцем, он был личным учеником Джона Гриндера, основоположника нейролингвистического программирования, был лично знаком с Лиз Эриксон, дочерью великого Эриксона, основоположника недерективных суггестивных методик – иными словами, гипноза. Этого многие боятся, хотя если гипноз проводит грамотный врач-психотерапевт, практически любая болезнь проходит быстрее, я тоже использую это в работе с психосоматическими расстройствами и с зависимостями.

Мы, специалисты, на тренингах-семинарах обучаемся психотехнологиям, как воздействовать на сознание и подсознание, но при условии, что клиент сам нас попросил избавить его от какой-то болезни или привычки и это принесет ему только пользу.

Не навреди! Однажды к Ричарду Коннеру подошла девушка, участница группы, и сказала ему спасибо. Она объяснила, что работает в сфере продаж и после обучения у него, с помощью методик, которые он дает, у нее возросли продажи

во много раз и что она распродала даже залежалый, испорченный товар. Ричард подошел к организатору группы и, хотя его доход зависел от количества человек в группе, сказал, что он не хочет видеть на семинарах эту девушку. Он запретил ей посещать его тренинги. Вот он какой, мой учитель! К сожалению, не все люди обладают такими нравственными качествами, и многие психологи используют свои знания, чтобы обогатиться за счет обмана, пообещав вам «чудо».

Механизм, который играет важную роль в формировании пищевой зависимости: неконтролируемое потребление пищи – это лишь следствие некоего внутреннего психоэмоционального напряжения, и пока это напряжение не снизить, потребность в избыточной пище будет сохраняться как способ спасти себя.

С помощью предлагаемых мною антистрессовых рецептов можно уменьшить психоэмоциональное напряжение, например, со 100 до 70 %, или с 80 до 50 %, или с 50 до 30 % – это вполне возможно, и, как следствие, комфортно и без срывов снизить вес. Это подтверждают годы работы по разработанной мной методике.

О любви правильной и неправильной

Любите ли вы себя? Вот уже много лет я начинаю практически любую работу – будь то семейная проблема или психологическая проблема одного человека – с этой фразы. Работу с лишним весом я также начинаю с этих слов. Любишь ли ты себя? Не со всеми клиентами у меня такие доверительные отношения, как с тобой. Я никогда своим клиентам не рассказывала ни про маму, ни про дочку, ни про собаку Дилана! А тебе рассказала. Думаю, мне тоже захотелось выговориться, показать тебе, что я имею право говорить об этих проблемах, потому что я знаю о них не понаслышке, я испытала их, что называется, на своей шкуре. Я такая же, как ты. Мы с тобой похожи. Те, у кого никогда не болела душа, – рафинированные куклы Барби, у которых самая большая проблема в жизни – это подорожание маникюра, давно закрыли эту книгу и пошли искать ЧУДО-способ сбросить вес. Ты можешь быть внешне похожа на красивую куклу, ухоженную, нарядную, но если ты еще со мной, то у тебя, как и у меня, есть

душа, умеющая чувствовать и страдать, любить, быть счастливой и радостной. Я обращаюсь к тебе в женском роде, мне кажется, что мои читатели – женщины. Но, возможно, мою книгу читает мужчина, его душа так же любит, страдает, радуется и огорчается. Все одинаково, потому эта книга и для мужчин тоже.

Помню, один мой клиент мужчина достаточно раздраженным голосом на мой вопрос: «Любите ли вы себя?» – ответил: «При чем здесь это, мы к вам худеть пришли, а не о любви разговаривать». Да при том! В течение почти 20 лет работы психотерапевтом я сделала для себя вывод.

Большинство проблем у человека возникает из-за того, что он себя не любит или любит, но неправильно, если следствие такой любви – болезни, психологические комплексы и формирование зависимостей.

Как правильно любить себя? Об этом поговорим на страницах этой книги. И ты решишь: правильно ли ты себя любишь? Если неправильно – ты все сможешь исправить, если захочешь. И рано или поздно все в твоей жизни будет так, как ты задумала.

Любите ли вы себя?

Каких только ответов на этот вопрос я не слышала за много лет моей работы! «Люблю. Не люблю. Обожаю. Ненавижу. Смеетесь?»

«Любить себя такую?! – разводит руки в ширину женщина с весом 160 кг, и на ее глазах наворачиваются слезы. – Любила, когда было 60 кг».

Тогда я предлагаю подумать. Получается так: появились лишние килограммы – любить себя надо меньше. Потом будут появляться все новые и новые морщинки – повод любить себя еще меньше. Волосы или зубы выпадают? Вот еще поводы

нелюбви к себе.

Одна моя клиентка с раздражением сказала грубо, даже вульгарно, но я процитирую: «Любить себя? Такую корову целлюлитную?» (Это она о себе так!)

Интересно, много среди моих читателей тех, кто может продолжать себя любить, даже когда кто-то будет им разочарован? Ты так сможешь?

Некоторые начинают рассуждать: «А что вы имеете в виду под словами «любить себя»? Как я отношусь к своему телу или к своим мыслям? К своим поступкам или к своему внутреннему духовному миру, к своим…» Тут я их перебиваю со смехом: «Ну вы философ! Так мы до утра не разойдемся. У вас есть дети?» – «Есть». – «Вы их любите?» – «Конечно!» – не раздумывая ни секунды, отвечает «философ». «А что же вы меня об их внутреннем мире не спрашиваете?» – «Ну это другое», – отвечает «философ».

Нет, это не другое. Настоящая любовь она абсолютна и безусловна. Любишь? Да! А вот люблю, НО! Это уже любовь с условиями, когда требуется хорошо выглядеть, правильно поступать, всего добиваться, всем нравиться и далее по списку… Значит, если плохо выгляжу, не добиваюсь всего сама, кто-то мною недоволен, кого-то разочаровала, то… Недостойна любви. Тебе знакома такая философия? Любовь с условиями – это уже не любовь!

«Психо» в переводе с латыни означает «душа».

У нас есть такая структура – назови ее твоим внутренним реальным Я, если не веришь в существование души. Так вот, эта структура, каким бы ты ее словом ни назвала, это некая константа, постоянная величина. В математике это число Пи (3,14). В физике это ускорение свободного падения (9,8 м/сек?

). В психологии постоянная структура это душа, внутренняя часть нас. Она не зависит от того, сколько нам лет и сколько мы весим.

Знаешь анекдот про лягушку? «Не смотрите на меня, что я с виду зеленая и скользкая. Я внутри белая и пушистая». «Так что, – спрашиваю я, – у вас здесь, –

касаюсь груди, – нет ничего белого и пушистого?» Ответы слышу самые разные, грустные ответы. Например: «Ничего там нет!» В этих случаях у меня холодок по телу проходит. Это есть у всех! Но некоторые люди отвернулись от этой части своей личности, отвернулись от своей души. Вот она, их душа, там и плачет, а может, и того хуже: она перестала чувствовать и желать. Таким людям важнее, что происходит там (машу я рукой вдаль), чем все, что происходит здесь (касаюсь я своей груди). Таким людям важнее, что они обо мне думают, а не что я думаю о себе, о своей жизни, о своих поступках. Таким людям важнее, что они про меня говорят, чем то, что я сама чувствую. Типичный пример: «Но если я ей откажу, она же обидится?!» Получается, других такие люди обидеть боятся, а себя обижают всю жизнь. Они бывают очень добры, великодушны и заботливы к нуждам других, к первому встречному, даже к дворняжке, пробегающей мимо, но не к себе. Им не хватает времени или смелости спросить себя: «ЧТО Я ЧУВСТВУЮ? ЧЕГО Я ХОЧУ? ЧТО Я ДУМАЮ? КАК Я СЧИТАЮ?»

Скажи себе: «Отныне буду заботиться о своих чувствах, исполнять свои желания, уважать свое мнение!»

Многие так говорят вслух, но это слова их разума, а не души, и часто это не осознается. «Люди обидятся. Люди осудят. Люди не поймут» – это бывает более значимо. В это время душа, внутреннее реальное Я, плачет. И вместо того, чтобы начать уважать свои чувства, мысли и желания, человек говорит душе: «Съешь шоколадку и не ной». Но душа хочет другого. Чего? Об этом мы поговорим в главе «Любишь ли ты себя по-настоящему?».

Поверь в себя. Полюби себя. Поговори со своей душой. Спроси ее, чего она хочет, и услышь ее.

И снова о любви

Ты любишь лишние жировые клетки? Не те, которые нужны организму, даны природой в некоем умеренном количестве и выполняют определенные функции в организме. Любишь ли ты те, другие, лишние? Подумай!

Мне доводилось слышать разные ответы: «Не люблю», «Ненавижу», «Люблю – это же часть меня», «Не знаю». Кстати, слова «не знаю» старайся не произносить. «Не знаю» переводится как «думать не хочу, потому что если подумаю, то до чего-то додумаюсь и что-то пойму – и придется меняться». Помните правило № 1? Не доволен результатом, СДЕЛАЙ ПО-ДРУГОМУ! А менять, как ни странно, не хочется.

Мы действительно имеем право не задумываться над какими-то вопросами, если от этого становится слишком больно. Это может быть проблемой других людей, а у тебя нет ни времени, ни желания думать за них, поэтому ты отказываешь кому-то в помощи. А если это твоя проблема, то, возможно, в данный момент у тебя нет ресурса решить ее. Ты можешь снизить градус психоэмоционального напряжения, позволив себе не решать свои или чужие проблемы при отсутствии в данный момент времени ресурса для их решения. Помнишь правила постановки цели? Соблюдай экологичность: решая чужую проблему, ты можешь создать дополнительную проблему себе. Поэтому ты, конечно, имеешь полное право говорить «нет». Если же ты решила снизить вес, то ответ «нет» не принимается. Подумай! Интересная, на мой взгляд, информация.

Доказано, что среднестатистический человек думает 10 минут в сутки. Оставшееся время он находится в очках РЕБ (то есть живет эмоциями и желаниями) или в очках РОД (стереотипы мышления и поступков). Я была очень удивлена, когда впервые узнала об этом. Конечно, мы с тобой не среднестатистические и думаем больше.

Так вот, те, кто считает, что лишние жировые клетки – это часть самого себя и поэтому их надо любить, с ними поговорим чуть позже.

Сейчас поговорим с теми, кто не любит свои жировые клетки. За что ты их не любишь? Только прошу ответить на этот вопрос коротко, тезисно, 3–4 слова. Я же, как Станиславский, буду говорить «верю» или «не верю». Некоторые пытаются рассказать мне длинную историю: они же к психотерапевту пришли, пусть он их послушает. Например: «Я родилась 4 кг 800 г и уже в роддоме была самым крупным ребенком, мне мама рассказывала. Мама тоже была полная. Бабушка полтора центнера весила, самая здоровая во всей деревне была. А вот ее бабушка… Это кем же она мне приходится? (Начинает загибать пальцы.) Пра, нет, прапра, нет, прапрапра…» Если что-то пытаться подсказать, то она начинает нервничать. Вроде, не мешайте, без вас сосчитаю. Я ее перебиваю. Случается, в ответ обижаются со слезами на глазах: «Я думала, вы поговорите

со мной, послушаете». Слушаю я при другой психотерапевтической работе, а перебиваю потому, что вижу: человек включил психологическую защиту. Это в психотерапии называется забалтывание проблемы. Я, конечно, могу послушать про всю ее родню, рассказать, что ей нельзя есть, а что можно, взять деньги и попрощаться. Возможно, она уйдет от меня довольная: «Какая милая женщина эта доктор, послушала, посочувствовала, пожалела». Но ведь я работаю на результат, и поэтому я ее перебиваю. Я говорю, что буду слушать только то, что поможет решить проблему.

Понаблюдай за собой. Как часто ты говоришь «не знаю» или забалтываешь какую-то проблему вместо того, чтобы начать ее решать?

О влиянии неправильной любви на твое тело

Я продолжаю спрашивать каждого:

– За что вы не любите лишние жировые клетки?

– Ноги болят, и давление поднимается.

– Верю, – говорю я. – Ведь Творец (для атеистов – Природа), создавая нас, дал нам сердце. И сказал: «Вот тебе, дорогая моя, сердце. Бери его, и лет 120 оно будет работать для тебя». Вы имеете индекс массы тела 36, – вашему бедному сердцу приходится работать за двоих, троих или пятерых. Конечно, 120 лет никак не получается. Верю! И ножки даны Богом, или Природой, чтобы носить одну Лену или Наташу, Таню или Олю, Петю или Дениса. Конечно, ни позвоночник, ни ноги не выдержат такой нагрузки в течение 120 лет. Да, жировые клетки забирают здоровье. Они так и говорят: «Отдай свое здоровье». И человек отвечает: «Возьмите мое здоровье». Да, лишние жировые клетки забирают здоровье. За что еще вы их не любите?

– За то, что уверенность забирают. Комплексовать стала. Виду, конечно, не подаю, но на встречу выпускников не пошла, к институтской подруге на юбилей не пошла. Абонемент в бассейн выбросила.

После здоровья самый значимый внутренний ресурс – уверенность.

Особенно в молодости, когда наша самооценка еще не до конца сформирована и очень зависит от мнения окружающих, этим часто пользуются те, кто хочет за счет тебя решить свой финансовый вопрос, набить свой карман твоими деньгами, вбить тебе комплекс неполноценности: неидеальный вес, неидеальная кожа, некрасивая и так далее. Почему по статистике анорексией и булимией страдают чаще подростки? Подросткам, у которых еще нет ВЗР, внушить что-то очень легко. Ведь наш ВЗР – это по-умному неокортекс, серое вещество, лобные доли головного мозга. Эта часть мозга есть только у человека. В мозге много разных структур. Есть структуры мозга, самые глубокие, где находятся все жизненно важные центры, даже называется он мозг рептилии – этот мозг самый древний. Есть еще одна часть мозга, которая называется эмоциональный мозг, он есть и у животных. Они, животные, злятся, радуются, испытывают беспокойство. Лобные доли – это достояние Homo sapiens, человека разумного. Ведь именно там расположен центр логики, причинно-следственной связи, то есть если я хочу иметь что-то, что я должен для этого сделать? Сложные логические цепочки причинно-следственных поступков мы выстраиваем именно с помощью этого отдела мозга. Это центр ответственности, центр последовательности. Лобные доли начинают свое развитие с 6 месяцев, формируются полностью только к 22–25 годам. Странно, но об этом мало знают даже психологи и педагоги. Они ругают ребенка 10–12 лет, приговаривая: «Ты что, не знал, к чему этот поступок приведет?» Удивительно слышать эти слова из уст педагогов. Они, как никто другой, должны знать, что чем младше ребенок, тем лобные доли менее развиты. Ребенок реагирует спонтанно. Сделал, увидел результат и сам напугался. Много и взрослых людей так живут. Не мы с тобой, а те среднестатистические, которые думают 10 минут в сутки. Получается, что взрослым – можно, а детям – нельзя. Это называется двойные стандарты. Хочешь иметь разумного ребенка, развивай своего ВЗР, но это я не о тебе, это я о людях вообще. Чем младше ребенок, тем легче вложить ему в голову все что угодно, запрограммировать его мышление, его поведение. Человек в дальнейшем назовет это своим характером, своими привычками, а как это сформировалось – забудет. И самооценка человека, которому внушили, что он толстый неудачник, еще в детстве, снижается – в дальнейшем, даже превратившись в прекрасного лебедя, у этого человека будет всю жизнь заниженная самооценка. Поэтому иногда умница, красавица, добрая – а живет с моральным уродом: у нее с детства занижена самооценка. Еще и общество поддакивает: ты толстая, кто с тобой еще, кроме него, жить будет? И она верит. Очень, очень грустно от таких историй. Часто и взрослому человеку удается

внушить, что он неидеален. Виду ты, конечно, не показываешь, но теряешь свою внутреннюю уверенность. Например, обладать лучшим мужчиной, только когда похудеешь. Глядя на симпатичного, состоятельного, свободного мужчину, мечтательно произносим: «Да, достанется же кому-то…» Почему же не тебе? «Да ты что, я что, в зеркало себя не вижу?» Если же у женщины уже есть такой мужчина, то она, будучи неуверенной в себе, начинает его ревновать, скандалы закатывать: «Я знаю, что ты меня толстой считаешь. Я знаю, что я тебе не нравлюсь!»

Звонит мне одна такая: «Хочу похудеть. Мне 37 лет, и после вторых родов я сильно поправилась». Спрашиваю рост и вес. Отвечает: рост 173 см, вес 76 кг. Я говорю: есть избыток, но немного. «Немного? – возмущена она. – Да килограммов на 20 минимум мне надо худеть». – «На 20? – теперь уже возмущена я. – А когда в жизни вы весили 56 кг?» – «Да всегда», – отвечает. Уточняю: когда, сколько лет назад, стабильно 2–3 года этот вес держался, без изнурительных голодовок? (Такими вопросами я определяю, насколько реальную цель человек поставил для своего организма.) «Ну, наверно, до первых родов, 16 лет назад». – «А зачем вам так худеть?» – «Ну мой муж считает, что я – корова толстая». Я в ужасе: «Он вам такие слова говорит?» – «Нет, он мне так не говорит, он говорит, что я ему нравлюсь, но я знаю, он думает, что я корова». Очередная проекция. Конечно, она себе не нравится, конечно, это она себя считает толстой. Она потеряла уверенность в себе и в своей привлекательности. И это у женщины с небольшим избытком веса, а действительно полные женщины иногда просто ставят на себе крест и на своей личной жизни: мать, дочь, подруга, сотрудница, но не женщина.

Чем еще мешают лишние жировые клетки? «Недавно в банк пришла, а мне с порога предлагают пенсионный вклад открыть, а ведь мне 45 лет, да меня в больнице даже терапевт спросила: «На пенсию оформляетесь?» А мне до пенсии еще 10 лет».

Лишний вес старит человека.

Из девушки делает женщину.

Из женщины делает тетеньку, из тетеньки – бабушку.

22-летний полный парень в автобусе вместо слов «Молодой человек, ты выходишь?» слышит: «Дяденька, вы выходите?»

За что еще не любите лишние жировые клетки? «Устаю сильно. Ленивая какая-то стала. Раньше шустрая была, а теперь все больше посидеть да полежать хочется».

Конечно, лишние жировые клетки забирают энергию, забирают легкость. Душа бы у нее еще взлетела, а лишние жировые клеточки предлагают: «Ну что, поела? Иди ложись».

«Одежду, которая нравится, не могу купить», – вступает в разговор 22-летняя девушка. Да, да, закивали все. Конечно, душа ее просит другую одежду, другой длины, другого фасона, другого цвета, но лишние жировые клетки говорят. «Ты будешь носить то, что мы тебе разрешим».

Таня, 30 лет, вес 110 кг, рост 168 см. Из тех, кто всегда был полным. «Мне 30 лет через месяц будет. И я вдруг поняла, что за всю жизнь не носила одежду, которая бы мне нравилась. Ношу только то, что налазит».

«Личную жизнь забирают. Интерес к интимной жизни потеряла…» – это сказала 38-летняя женщина.

У мужчин особенно часто потенция и вес в обратно пропорциональной связи. Чем больше вес, тем тестостероны выделяются меньше, ведь жировая ткань способствует выработке женских гормонов.

«У меня забрали мою красивую фигуру. Талия была, все завидовали. А тут недавно пояс нашла от свадебного платья, так голень им не могла обхватить».

«Верю, верю, верю! – говорю я и еще раз уточняю: – Правильно ли я поняла, что лишние жировые клетки забрали у вас Здоровье, Красоту, Молодость, Уверенность, Одежду, Легкость, Энергию? И вы от себя, ЛЮБИМОЙ, это забрали, и им, нелюбимым, это отдали? Это так?» – «Да, так», – грустно соглашаются мои клиенты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/golovina_irina/ya-znayu-o-vese-vse-i-dazhe-bol-she

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить