

# Введение

Эта книга о преодолении расстройства пищевого поведения, о том, как мы это сделали, как помогли сделать то же тысячам других людей и как надеемся помочь сделать вам. Мы взяли за этот проект, потому что хотим поделиться своими знаниями, предложить практические стратегии и действительно эффективные методы, а также собственный опыт и опыт наших клиентов, чтобы облегчить вам процесс восстановления. Книга предназначена для людей с проблемами с пищевым поведением и образом тела. Вам не нужен какой-либо официальный диагноз, чтобы извлечь пользу из этой книги. Если вы ограничиваете себя, переедаете, вызываете рвоту, слишком строго соблюдаете диету и постоянно взвешиваетесь, злоупотребляете физическими нагрузками или регулярно совершаете прочие навязчивые действия, связанные с питанием или весом, наша книга способна помочь вам встать на путь выздоровления и не сойти с него. Хотя этот ресурс предназначен для тех, кто страдает расстройством пищевого поведения, он также будет информативным и полезным источником для семьи, друзей и профессионалов.

Это личная книга, к которой можно обращаться в процессе выздоровления. Вы можете читать главы по порядку, пропустить что-то или начать с наиболее актуальных разделов. Наша цель — помочь вам понять, как у вас развилось расстройство пищевого поведения, и вооружить вас необходимыми инструментами и стратегиями для перемен и исцеления. Мы не предлагаем диагностических критериев или подробных сведений о медицинских осложнениях, а также не объясняем различные доступные формы лечения. Если вы хотите получить больше информации об этих аспектах лечения и восстановления, обратитесь к ресурсам в конце книги, где приведены рекомендации для дальнейшего чтения. Эта книга не заменяет медицинскую, психиатрическую или терапевтическую помощь. Если вы еще не обратились к специалистам, настоятельно рекомендуем сделать это и пройти тщательное медицинское обследование,

поскольку существует множество медицинских последствий РПП, которые могут быть незаметными или неочевидными, но очень опасными. Мы понимаем, что некоторые читатели выберут книгу, вместо того чтобы обратиться за профессиональной помощью. Если это ваш случай, мы надеемся помочь вам начать свой путь и в дальнейшем побудить обратиться за любой подходящей помощью.

Книга содержит личные рассказы других людей, в том числе наши (авторов), которые боролись с расстройством пищевого поведения и выздоровели. Исследования показывают, что работа с выздоровевшим человеком — позитивный и значительный опыт для человека с РПП. Это не означает, что необходимым условием для выздоровления является работа именно с терапевтом, который сам прошел этот путь, но общение с людьми с аналогичным опытом успешного преодоления РПП жизненно важно. Сообщать клиентам о том, что мы “выздоровели”, несколько противоречиво, поскольку есть те, кто не согласен с этой практикой. Мы признаём их сомнения и понимаем, что такого рода признание требует большой ответственности и профессиональной проницательности. Опыт страданий и победы над РПП наградила нас некоторыми из самых полезных инструментов, которые есть в нашем арсенале, чтобы помогать другим. Мы постоянно слышим от клиентов: осознание факта, что мы выздоровели, является одним из наиболее благотворных аспектов их лечения. Хотя мы решили поделиться нашими собственными историями, ничего не скрывая, в некоторых рассказах и примерах клиентов мы изменили одну или две детали, чтобы соблюсти конфиденциальность.

В этой книге мы не только делимся личными переживаниями, но и показываем читателю, как происходит работа между нами в качестве терапевта и клиента, тем самым давая представление о процессе с обеих сторон. Гвен Грабб была пациенткой Центра лечения расстройств пищевого поведения в Монте-Нидо, когда он впервые открылся в 1996 г., а Каролин Костин была владелицей, управляющей и терапевтом. Примеры предназначены для объяснения терапевтического процесса. Вам предстоит понять свои страхи и причины сопротивления, прояснить проблемы, сделать терапию эффективнее и найти мотивацию обратиться за помощью, даже если вы потеряли надежду или боялись это сделать. Мы надеемся, что такой двусторонний подход поможет справиться со стыдом, укрепить

пить доверие и показать, что вы тоже можете выздороветь и жить нормальной, полноценной жизнью.

Мы начинаем наше признание прямо здесь, поскольку завершаем введение в книгу знакомством с нами. Ниже представлен необходимый по мере прочтения глав и личных размышлений контекст.

## История Каролин

У меня развилось расстройство пищевого поведения примерно в 15 лет. Все началось с диеты, на которую мы сели с друзьями в старших классах. Я была единственной, кто так и не прекратил ее соблюдать. В 16 лет перед поступлением в колледж я весила на 18 кг меньше и чувствовала себя в 18 раз хуже, чем до того, как начала ограничивать себя в еде. Я не знала, что болею. Не было ни книг, ни специальных телевизионных передач, ни лечебных программ, рекламирующих помощь. Моя мама отвела меня к врачу, чтобы выяснить, в чем дело, но результаты анализов пришли нормальными. Я продолжала верить: со мной все в порядке и окружающим нужно “просто оставить меня в покое и позволить мне есть то, что я хочу”. Я гордилась потерей веса. Это был признак успеха и силы воли. Я верила, что могу контролировать голод и отказаться от “жирной” пищи, хотя, точнее, я была одержима едой и думала об этом день и ночь. В конце концов, как это часто бывает при РПП, в моем сознании все продукты стали жирными, и сама необходимость питаться начала казаться слабостью и неудачей. И все же я продолжала упорствовать из-за сильного страха перед последствиями в том случае, если откажусь от жесткого контроля. Сейчас лучше всего назвать это фобией набора веса.

По мере того как я становилась все тоньше и стройнее, мне казалось, что я становлюсь толще. Казалось, что живот выпирает, и бедра выглядят слишком большими, независимо от того, сколько веса я сбросила. Целью было прожить день, съедая как можно меньше. Страх стал настолько всепоглощающим, что я боялась лизнуть почтовую марку, опасаясь “лишних” калорий. Однажды я выпила глоток обычного безалкогольного напитка, который приняла за диетическую газировку. Когда я поняла свою ошибку, меня охватила паника. Я чувствовала себя опозоренной и виновной. Мой разум был полностью

захвачен навязчивой идеей о калориях, весе и еде. В разговорах с клиентами я сравниваю это с промывкой мозгов, но хорошая новость в том, что вы можете перепрограммировать себя. Я хочу, чтобы другие знали: то время я не верила в изменения. Я представить не могла, что когда-нибудь такое поведение станет просто старым воспоминанием о давно ушедшей болезни. Я никогда бы не подумала, что однажды буду есть пасту, пиццу, торты, шоколадные батончики и все, что захочу, без каких-либо раздумий и тревог. Я бы никогда не поверила, что перестану считать калории или взвешиваться. Тем не менее все это — правда, и может быть правдой для вас тоже.

Люди всегда спрашивают: “Что помогло тебе выздороветь?” или “Что изменило тебя?” Точно так же, как существует множество факторов, которые объединяются в развитии расстройства пищевого поведения, есть много аспектов, которые должны встать на место, чтобы все изменить. Есть несколько моментов, которые, на мой взгляд, являются ключевыми. Одним из них был опыт, который я пережила однажды утром в своей комнате в общежитии колледжа. Я говорила себе, что больше *не собираюсь* терять вес, но и набирать его я тоже не хочу. Я была уверена, что для поддержания веса ем достаточно. Однако встав на весы во время обычного утреннего взвешивания, я увидела, что цифра снова снизилась. Я услышала себя: “Я больше не контролирую это; это контролирует *меня*”. Я знала, что мне нужна помощь, и начала искать ее, но не могла найти никого, кто когда-либо слышал о человеке с расстройством пищевого поведения, а тем более лечился от него. Мое выздоровление зависело только от меня, и борьба была долгой и тяжелой. Я не собиралась набирать вес, но хотела лучшей жизни, и набор веса должен был произойти как часть этой цели. С набором веса я начала усиленно заниматься физическими упражнениями. Этот аспект тоже следовало обдумать, принять и отпустить.

Много чего помогло мне на этом пути. Исследования в области психологии помогли мне понять свой разум, подтолкнув к созданию проектов по модификации поведения, и измениться. Любовь и безоговорочная поддержка матери заставили меня поверить в себя и служили опорой в моменты отчаяния. Я поняла, что могу говорить людям правду, и они будут любить меня больше, а не меньше,

поэтому обратилась к окружающим с просьбой о помощи. Работа в качестве учителя дала мне чувство цели. Наконец, исследование в области философии и духовности сместило мое внимание с внешнего на внутреннее и придало жизни новый смысл на более одухотворенном уровне. Так я восстанавливалась и становилась тем, кто я есть сегодня. Став терапевтом в 1977 г., я сразу же начала рассказывать тем немногим клиентам, с которыми работала, что знаю из личного опыта, через что они проходят. Я открыто во всем признавалась. Как оказалось, мой опыт и выздоровление стали отличительной чертой моей философии лечения. Я сделала два важных открытия в области РПП:

- 1) полное выздоровление возможно;
- 2) выздоровевший терапевт может поделиться своей историей с клиентами, поскольку это ценный инструмент в его арсенале терапевтических методов и примеров.

## История Гвен

Мне было всего 11 лет, когда я села на свою первую диету. До этого дня я не слишком задумывалась о еде и своей фигуре или весе. Моя мама всегда говорила о диетах и социальных опасностях избыточного веса. Хотя ее намерения были благими, с момента первой диеты мои отношения с едой и телом изменились очень негативным и крайне разрушительным образом. Следующие семь лет я потратила на похудение. Мне казалось, что я терплю сокрушительную неудачу. Неэффективность диет подтверждала отсутствие у меня самодисциплины и усиливала чувство стыда и безнадежности.

В 18 лет я уехала, чтобы поступить в колледж, и мой вес был больше, чем когда-либо в жизни. Боясь быть отвергнутой, я избегала встреч с людьми, общения, вечеринок и мероприятий. На самом деле я не хотела быть одна, но мои решения удерживали меня в таком состоянии. Я верила, что вес был причиной изоляции, и во мне зрел отчаянный гнев на саму себя. Я не знала, как помочь себе, и снова мама (которая была очень любящей и искренне пыталась помочь) в ответ на мою боль предложила похудеть, чтобы повысить свою самооценку, и прислала свою последнюю диету. Ни один

из нас не мог понять, что лишний вес был скорее симптомом, чем самой проблемой. Из-за тяжелой депрессии и отсутствия друзей диеты полностью завладели мной. В итоге ситуация дошла до полномасштабного расстройства пищевого поведения. Я очень быстро худела. Приемы пищи превратились в строгие ритуалы. Постоянные физические упражнения и взвешивания помогали убедиться, что я не набираю вес.

Тогда у меня не было возможности узнать, что происходит с моим разумом и телом, или предугадать, как действия изменят меня в будущем. Это был 1980 г, и в то время было очень мало информации о РПП. Я никогда даже не слышала об анорексии или булимии. В течение следующих двух лет, по мере того как мое РПП прогрессировало, я тщательно все скрывала и решительно отвергла любые опасения по поводу своего веса. На самом деле, когда люди говорили о моей худобе, я приходила в восторг, а их беспокойство обо мне ощущалось, как теплые объятия. Такая забота казалась мне очень приятной после многих лет, когда я не испытывала ничего, кроме стыда за свое тело.

Вскоре поведение начало сказываться на здоровье. После очередного посещения медицинского центра с многочисленными заболеваниями и продолжающимися инфекциями врач поставил меня перед фактом и использовал слово “анорексия”, чтобы описать мое состояние. Я была шокирована, сбита с толку и подумала, что он просто пытается напугать меня. После этого я начала опасаться за свое здоровье, но страх набрать вес был намного сильнее. Наконец, тот же врач порекомендовал мне прервать учебу до тех пор, пока мне не окажут помощь, и, если я не сделаю это добровольно, он пригрозил сделать официальный запрос. Поскольку у меня не было выбора, я вернулась домой, ничего никому не сказав. Я была в ужасе от мысли прекратить ритуалы и набрать хоть пару килограммов. Когда я пыталась что-то изменить, тревога не давала покоя до тех пор, пока я не находила способ избавиться от еды. К счастью, простое пребывание дома в кругу друзей помогло мне чувствовать себя менее изолированной, и я начала есть больше и относиться к себе немного лучше. Я вернулась к учебе, но мое состояние было далеко не оптимальным.

Вскоре после этого я познакомилась с Альбертом, за которого позже вышла замуж. Я забеременела очень скоро после нашей свадьбы, несмотря на признаки и предупреждения о возможном бесплодии. Хотя беременность дала мне короткую передышку от навязчивых идей, с появлением детей я быстро вернулась к привычным ритуалам и страхам по поводу еды и своего тела. После рождения третьего ребенка я снова взялась за контроль с особым упорством, и однажды после пробежки у меня случился приступ судорог. Это событие послужило катализатором необходимости обратиться за помощью. Тогда я во всем призналась мужу, впустив его в свой мир.

В то время было не так уж много вариантов помощи. У меня не было никакого опыта в терапии, и я действительно не знала, какая помощь нужна. Амбулаторное лечение оказалось неэффективным, а мысль о лечении стационарном приводила меня в ужас. Я была почти готова отказаться от попыток, когда кто-то упомянул, что Каролин, выздоровевший терапевт, теперь помогает другим, проводя сеансы у себя дома. Это вселило в меня некоторую надежду, и я согласилась встретиться с ней. Я очень боялась выздоровления и всего, что за этим последует, но Каролин сразу же дала мне ощущение безопасности. Она понимала мою проблему и обнадеживала, поэтому я согласилась на лечение. Ничего не осознавая, я приняла решение, которое стало важным поворотным моментом в моей жизни и началом моего выздоровления от РПП. Это был медленный процесс с многочисленными неудачами, поворотами и отступлениями. Нужно было преодолеть очень много страха, но я не сдавалась. Трудно точно сказать, когда выздоровление произошло окончательно, но это произошло. Сейчас я в мире с собой, и наслаждаюсь настоящими близкими отношениями с окружающими людьми.

То, что я перенесла такую серьезную болезнь и смогла оправиться от нее, помогло мне стать более сильным и счастливым человеком, чем я когда-либо могла себе представить. Стать терапевтом было естественным развитием этого процесса, и я очень предана своему делу. Для меня большая честь и радость поделиться с читателями богатым опытом и уроками, извлеченными на этом пути. Надеюсь, в моих словах вы обретете надежду и исцеление.



## Письменное задание

Когда вы видите такой заголовок в книге, это означает, что вам пора воспользоваться теорией на практике. Мы настоятельно рекомендуем завести дневник и тщательно выполнять задания, чтобы усвоить материал. Несмотря на заманчивое желание поскорее прочитать задания и двигаться дальше, мы подчеркиваем, что их выполнение позволит извлечь из книги намного больше пользы. Ведение дневника помогает прояснить мысли и чувства, лучше познать себя и управлять сильными эмоциями и переживаниями. Письменное описание эмоциональной ситуации поможет снизить реакцию на нее, даже если вы ни с кем не делитесь своими записями. Описание в дневнике мыслей и чувств позволяет высвободить их и вернуться к ним позже. Так вы увидите свой прогресс и отследите проблемные моменты. Решившись поделиться с кем-то дневниковыми записями, вы получите обратную связь, свежий взгляд и поддержку. Наконец, *ведение дневника* — это одна из трех черт, которая объединяет наших клиентов (вместе с *отказом от ритуала постоянно взвешиваться* и *поиском поддержки* при первых признаках проблемы). Все это ценная информация, и мы подчеркиваем эффективность дневниковых записей для всех клиентов. Отказ от взвешивания и поиск поддержки подробно рассматриваются в последующих главах книги.

Мы предлагаем вам по несколько заданий в каждой главе, которые иногда даны просто в конце главы, чтобы не запутывать читателя и не нарушать ход чтения. Выполнение заданий важно и стоит потраченного времени, но если вы не готовы или не хотите этого делать, не волнуйтесь, так как эта книга в любом случае принесет вам пользу.



## От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>