

ВЕРА ФРАНК

ВЫХОД — Есть,



ИЛИ КАК
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ БУЛИМИИ

100 ЗА ДНЕЙ

руководство + дневник

Вера Франк
Выход – есть, или
Как избавиться
от булимии за 100 дней.
Руководство + дневник

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69507682
ISBN 9785006037366*

Аннотация

Вера Франк дала себе обещание помогать людям избавиться от зависимости, если ей самой удастся выздороветь. В своей книге она собрала изученные и испробованные лично методики борьбы с булимией. Опыт автора полезен, доступен и основан на научном подходе. Поняв причины развития и механизм булимии, оценив свою «историю болезни» и положение «здесь и сейчас», человек поймет, почему не удавались прошлые опыты и как действовать эффективно. В помощь работе над собой дневник с заданием на каждый день.

Содержание

Глава 1.	6
Как читать книгу	9
Метод	11
Глава 2.	13
Осложнения булимии	18
Распространенность булимии	20
Уровень смертности	21
Влияние булимии на ближайшее окружение	22
Другие сопутствующие расстройства	23
Глава 3.	24
Биологические факторы	26
Внешние факторы: окружение	29
Психологические и эмоциональные факторы	31
Восприятие тела. Неудовлетворенность своим телом	33
Черты личности	34
Глава 4.	38
Триггер	40
Переедание и чистка	43
Разрыв шаблона	47
Глава 5.	49
Мотивация	49
Оценка ожиданий	52

Ваша личность.	59
Ваши потребности	86
Ваша жизнь.	91
Конец ознакомительного фрагмента.	98

Выход – есть, или Как избавиться от булимии за 100 дней Руководство + дневник

Вера Франк

Я дала обещание помочь хотя бы одному человеку стать свободным, если я выздоровею. Эта книга содержит изученные и испытанные лично мной методики

Редактор Екатерина Долгова

Корректор Елена Кулыгина

Дизайнер обложки Клавдия Шильденко

© Вера Франк, 2023

© Клавдия Шильденко, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-3736-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1.

Предисловие и дисклеймер

Моя книга предназначена для тех, кто хочет справиться с булимией, их родственникам, друзьям, кругу поддержки. Она написана по принципу «не навреди». Я ссылаюсь на источники информации, называю авторов методов, если они изобретены не мной. Я предлагаю использовать практики, описанные в этой книге, совместно с другими способами борьбы с булимией, будь то консультации психологов, помощь группы поддержки или использование иной полезной информации.

Более пяти лет осознанной работы помогли мне создать систему самопомощи, которая вытянула меня из зависимости. Методы, используемые мной, относятся к различным направлениям в психологии, коррективке поведения, мыслей, окружения, а также включают внедрение полезных привычек в повседневную жизнь. Они основаны на анализе типичных характеристик людей, страдающих от булимии, изучении исследований расстройств пищевого поведения (далее РПП) и на моих успехах и неудачах. Возможно, не все способы подойдут каждому читателю, но они однозначно приблизят их к выздоровлению. По крайней мере человек проведет «домашнюю работу», поймет причины рас-

стройства и в случае необходимости будет подготовлен к эффективному общению с психологом.

Эта работа не нацелена на зарабатывание денег на страдающих людях. Надеюсь, что мне удастся по крайней мере покрыть основные расходы. Я написала книгу в свободное время, которое могла бы провести с любимым человеком и дочкой. Моим вознаграждением будет выздоровление хотя бы одного зависимого от булимии. И я знаю, что это произойдет. Если это удалось мне, значит, вы тоже можете.

Почему моя книга будет полезна читателям?

Я вас понимаю, как никто другой. Я прошла через булимию и чувствую боль и беспомощное положение человека, страдающего от этого расстройства, невозможности контролировать свое поведение, ненависти к себе. Булимия – это двойная жизнь, ни одна из составляющих которой не является вашей настоящей. Как и вы, я хранила «страшный секрет», боялась и стыдилась возможного разоблачения. Я все еще помню ощущение абсолютного одиночества, когда даже близкие люди не в состоянии понять боль и глубину происходящего.

Я нашла путь исцеления и разработала методику самолечения. Я работала с российскими и зарубежными психологами, читала литературу, исследования, проходила обучение в области практической психологии, общалась с людьми с расстройствами пищевого поведения. Все вышеперечисленное привнесло вклад в разработку моделей и техник, из-

ложенных в этой книге. Тем не менее, несмотря на огромное количество изученной информации, краеугольным камнем моего исцеления стала работа над собой. Поэтому я написала книгу-практику. Никто не сделает работу за вас, но выполнение простых упражнений, которые вы легко встроите в ваш ежедневный график, приведет вас к выздоровлению.

Я пишу по делу и ценю ваше время. Моя книга дает план работы над собой и базовую аналитику. За теоретическими объяснениями сразу следует практика. К книге приложен дневник с полезными упражнениями, который я предлагаю вам ежедневно заполнять после прочтения книги.

Моя книга о вас и для вас, мой опыт или опыт моих знакомых используется по мере необходимости и в силу полезности.

Как читать книгу

Вы можете пропускать главы, если вам так удобно. Например, одним читателям будет интересно узнать про причины возникновения булимии, другим захочется перейти сразу же к практике. Вы всегда сможете вернуться к пропущенной главе, когда этого захотите.

Книга построена таким образом, чтобы быть максимально полезной для освобождения от булимии. Вначале читатель изучает теорию, и она помогает ему лучше понять себя. Практическая работа начинается с наиболее легкого, но базового уровня – корректировки поведения. Далее читателю предлагаются более сложные техники, такие как работа с улучшением образа тела, с психологическими характеристиками, мыслями и эмоциями.

Лучше читать книгу медленно, выполняя задания, размышляя о прочитанном. Это поможет вам глубже усвоить информацию и сохранить мотивацию выздороветь.

На этапе выздоровления носите книгу или заметки книги с собой. Это нужно делать по нескольким причинам. Например, если вы почувствуете сильное желание переесть или вызвать рвоту, вы всегда сможете открыть главу с рекомендациями, как остановить срыв. Если вы заметите, что ваше настроение зависит от того, как вы воспринимаете вашу внешность в данный момент, вы перечитаете главу о работе с мыс-

лями. А если вам в голову придет идея, как помочь себе в выздоровлении, как изменить ваше поведение, или вы поймете, что провоцирует срывы, вы всегда можете сделать необходимые записи в соответствующий раздел книги.

После прочтения книги вам будет предложен ежедневник, заполнение которого поддержит вашу мотивацию и не даст забыть о прочитанном еще в течение двух месяцев.

Метод

Метод избавления от булимии заключается в комплексном подходе к процессу и предполагает выполнение простых контролируемых шагов. Схематично можно представить его следующим образом (см. **рис. 1**).

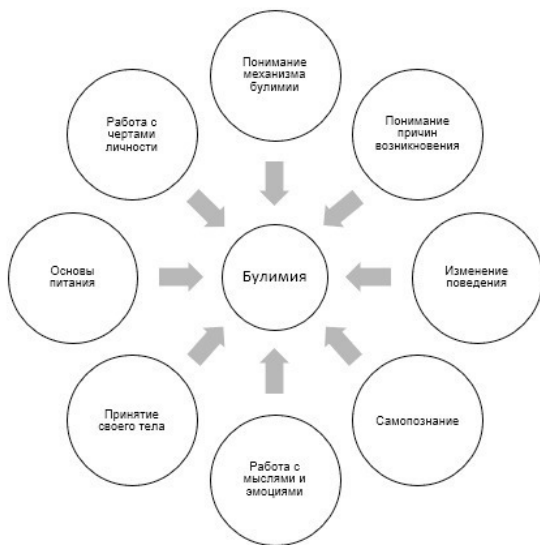


Рис. 1. Метод работы

Каждый из элементов содержит теорию и практические

задания, после выполнения которых вы проведете переоценку своих прежних знаний и убеждений. Вы ознакомитесь и попрактикуете различные методы и в конце концов найдете ваш эффективный способ справиться с расстройством. Я желаю вам удачи. Получилось у меня – значит, и у вас все получится!

Глава 2.

Что такое булимия?

Много лет назад, когда я впервые осознала, что болею булимией, мне было по-особенному неприятно читать статьи про это расстройство. Казалось, что авторы не понимают вообще, что происходит с человеком. С тех пор информация стала более разносторонней. Появились психологи, специализирующиеся на расстройствах пищевого поведения, в социальных сетях можно найти инфлюэнсеров и просто людей, которым удалось вылечиться. Булимия описывается не только на поверхностном уровне, авторы затрагивают и глубинные причины появления этого расстройства. В настоящее время проводится все больше исследований на эту тему. В то же время по причине того, что больные скрывают свое расстройство, исследования проводятся на небольшом количестве испытуемых и могут содержать искажения.

Булимию как одно из психологических расстройств диагностируют по следующим критериям [1]:

– повторяющиеся эпизоды переедания, характеризующиеся одновременно:

- поеданием в течение определенного времени (например, любого двухчасового периода) количества пищи, которое точно больше, чем то, что большинство людей съели бы

за аналогичное время при аналогичных обстоятельствах;

- чувством отсутствия контроля над приемом пищи во время эпизода (например, ощущение, что человек не может прекратить есть или контролировать, что или сколько он ест);

– повторяющееся неадекватное компенсирующее поведение для предотвращения набора веса, такое как:

- вызываемая рвота;
- злоупотребление слабительными, мочегонными или другими лекарствами;
- голодание;
- чрезмерные физические нагрузки.

– переедание и неадекватное компенсирующее поведение происходят в среднем не реже одного раза в неделю в течение трех месяцев.

– на самооценку чрезмерно влияют форма и вес тела.

Чаще всего люди, страдающие булимией, стыдятся своих проблем с питанием, пытаются скрыть свое поведение. Приступы переедания обычно происходят тайно или как можно незаметнее. Следы тщательно скрываются. Человек может прятать еду, покупать аналогичные продукты взамен съеденных, чтобы окружающие не заметили их исчезновения, прятать пустые обертки от еды.

Переедание продолжается до тех пор, пока человек не почувствует дискомфорт, боль от переполнения желудка или страх.

После переедания человек использует компенсирующее поведение для предотвращения набора веса. Рвота является наиболее распространенным методом. Она облегчает дискомфорт от переедания и уменьшает страх набрать вес. В некоторых случаях рвота становится самоцелью, и человек переедает, чтобы вызвать рвоту, или вызывает рвоту после употребления небольшого количества пищи.

Больные вызывают рвоту с использованием пальцев или инструментов для стимуляции рвотного рефлекса (например, зубной щетки). С течением времени люди становятся настолько искусными, что могут вызывать рвоту в любой момент. Рвота вызывается тихо, человек может включить воду в уборной, чтобы заглушить звуки. Туалет всегда в идеальном состоянии, так как следы от рвоты тщательно скрываются.

Другие виды компенсирующего поведения включают злоупотребление слабительными и мочегонными средствами, употребление препаратов, содержащих гормон щитовидной железы в попытке избежать увеличения веса. Больные сахарным диабетом и булимией могут пропускать или снижать дозы инсулина, чтобы снизить метаболизм пищи, потребляемой во время переедания. Некоторые могут чрезмерно заниматься физическими упражнениями, даже несмотря на травму или другие медицинские осложнения.

Люди пристально следят за массой тела: они соблюдают диету и воздерживаются от высококалорийной пищи (до на-

чала приступов булимии). Они могут периодически голодать, пропускать прием пищи, сидеть на диетах, часто считают калории. Вместо приема пищи они могут пить напитки. В то же время строгая диета или голодание чередуются с приступами неконтролируемого обжорства.

У людей с расстройством присутствует постоянный страх поправиться, и они пытаются похудеть независимо от своего веса. Мысли, которые их занимают повседневно, связаны с внешним видом, весом, едой.

Люди с расстройством булимии часто имеют предрасположенности в отношении еды и диеты. Они могут отказываться от определенных групп продуктов, например, с повышенным содержанием жиров или углеводов. Они делят продукты на полезные (например, низкокалорийные, с высоким содержанием протеина, без сахара) и запрещенные (вредные, высококалорийные). В обычной ситуации, когда человек не собирается вызывать рвоту, он ест полезные продукты. Но во время булимического срыва он выберет пищу из запрещенного списка, и, как правило, она будет иметь высокую калорийность (например, чипсы, пирожные, шоколад, орехи). Опытные больные заранее планируют, чтобы употребленную пищу можно было легко и незаметно вывести с помощью рвоты. Сладкое может чередоваться с соленым, жареным, маринованным. Большинство больных вызывают рвоту сразу после еды. Им сложно испытывать чувство насыщения или пресыщения. Сразу после приема пищи они

отправляются в туалет, а если какие-то внешние обстоятельства мешают им очиститься, они чувствуют раздражение.

Срыв может планироваться заранее и начинается с похода в магазин, заказа еды онлайн, выбирается место и время, когда человека никто не потревожит. Также срыв может произойти незапланированно. Люди могут пропустить встречи или пренебречь обязанностями, отдав предпочтение обжорству. Зная о своем расстройстве и чрезмерном влечении к еде, они избегают мероприятий, на которых контроль над приемом пищи может быть потерян, например, вечеринок или ужинов в ресторанах.

Люди озабочены тем, как они выглядят, они постоянно проверяют свое отражение: для проверки слоев жира в организме они щиплют себя за талию, живот, ляжки, регулярно взвешиваются и измеряют себя. В большинстве случаев они имеют нормальную массу тела, поэтому другие чаще всего не знают, что близкий человек страдает от булимии. Представление о своем теле искажено: больные убеждены, что у них избыточный вес, в то время как на самом деле они имеют здоровый или недостаточный вес, однако им все равно не нравится, как они выглядят.

Они часто страдают от перепадов настроения: они чувствуют, что не могут контролировать свое поведение, жизнь, испытывают чувство никчемности, стыда, вины, ненависти к себе.

Осложнения булимии

Большинство тяжелых последствий булимии проявляется через много лет, и, к сожалению, это редко приводит к осознанной корректировке поведения, так как моментальные выгоды от поддержания веса превышают гипотетические проблемы со здоровьем в будущем.

Чаще всего булимия проявляет себя через:

- эрозию зубной эмали. Зубы человека с 10—15-летним стажем булимии могут требовать косметической коррекции. Постоянное окисление от рвоты способствует разрушению эмали и ускорению стирания зубов;
- рубцы на коже тыльной стороны кисти в результате вызывания рвотного рефлекса: «знак Рассела»;
- кислотный рефлюкс (изжога, ощущение жжения в пищеводе и грудине);
- нарушения менструального цикла и репродуктивной функции;
- запоры, вздутие живота;
- нарушение жидкостного/минерального баланса организма;
- сниженное содержание калия, натрия, магния, кальция в организме;
- обмороки, судороги, нарушение сна, затуманенность со-

знания;

- ледяные руки и ноги.

Из редких и очень редких проявлений:

- сердечная аритмия в результате электролитных нарушений;
- повреждение почек, почечная недостаточность;
- поражение печени;
- ослабленная иммунная система;
- постоянная потеря костной массы. Переломы и пожизненные проблемы, вызванные хрупкостью костей и суставов. Остеопения, остеопороз;
- пневмония может быть вызвана всасыванием рвотных масс в легкие.

Распространенность булимии

Как много людей болеют булимией? Результаты исследований отличаются в зависимости от страны, расы, пола и возраста, но если взять средние показатели, то количество людей, перенесших булимию в течение жизни, варьируется: 1,9% (диапазон от 0,3 до 4,6%) у женщин и 0,6% (диапазон от 0,1 до 1,3%) у мужчин [2]. Также я сталкивалась со средними значениями: 1,5% у женщин и 0,5% у мужчин [3]. Иначе говоря, три женщины или один мужчина из 200 человек. Не так уж и редко, правда?

Уровень смертности

Булимия ассоциируется с повышенным уровнем смертности. Риск смертности в два раза выше у людей с булимией по сравнению с людьми, сопоставимыми по возрасту и полу с отсутствием этого расстройства [4]. Например, в исследовании, проведенном с участием 196 женщин с булимией, общий коэффициент смертности составил 2,0% [3]. Уровень смертности у мужчин с расстройством булимии примерно такой же, как и у женщин, однако женщины с булимией живут дольше, чем мужчины с булимией [5].

Влияние булимии на ближайшее окружение

Булимия приносит боль и страдания не только самим заболевшим, но и их семьям, друзьям. К негативным проявлениям булимии можно отнести проблемы в семье, ложь, ссоры из-за еды, внешности, упреки, депрессию, бездумную растрату денег на еду, непонимание со стороны самых близких людей. Поведение человека может быть импульсивным, и обижаться они могут как будто бы без повода. Они многое принимают «близко к сердцу».

В случае, если члены семьи знают о булимии близкого им человека, то они могут испытывать чувство вины или беспокойство. Часто попытки помочь не работают. Большинство людей считает, что у человека с булимией слабая сила воли, они не воспринимают это расстройство всерьез и не понимают его причин. Это может привести к еще большему отстранению и непониманию со стороны человека, страдающего булимией.

Дружеские и романтические отношения могут также страдать. Больные иногда ведут себя холодно, раздражительно и даже агрессивно с близкими людьми. Они замыкаются в себе и часто им неинтересен сексуальный контакт.

Другие сопутствующие расстройства

Иногда булимия может протекать на фоне других расстройств, и в этом случае я рекомендую обратиться к психологу. Среди подобных расстройств:

- депрессия;
- социальная фобия и социальная тревога;
- посттравматическое стрессовое расстройство;
- импульсивные формы поведения;
- расстройства личности.

Если вы сомневаетесь, то лучше проясните этот аспект со специалистом. На сегодняшнем уровне развития науки и компетентности профессионалов вам помогут решить вопрос, и ваша жизнь наладится.

Глава 3.

Причины булимии

Каковы причины булимии по мнению общества? Люди, у которых не было расстройств пищевого поведения (РПП), называют влияние средств массовой информации и транслируемых культурных идеалов основными факторами развития этих расстройств. В то же время для тех, кто когда-либо страдал от РПП, это одни из наименее вероятных причин развития расстройства. Последние склонны недооценивать влияние окружения на развитие расстройств пищевого поведения.

Также преобладает мнение, что искажение образа тела (например, когда люди с РПП считают себя толстыми, а на самом деле имеют недостаток веса), а также собственное поведение больных, например, следование диетам из-за желания быть худым, являются факторами развития РПП [6]. Но насколько правильно возлагать вину на человека, который не в состоянии контролировать свое поведение?



Рис. 2. Причины булимии

Давайте разберемся, как возникает булимия. Основные причины развития расстройства схематично представлены на **рис. 2**. Совокупность биологических, психологических и внешних факторов (окружение) в дополнение к личностным особенностям и искаженному восприятию собственного тела приводят к началу булимии. Факторы «восприятие тела» и «черты личности» я отношу в отдельный блок. Они сформировались под влиянием окружения, биологических, психологических факторов, но играют ключевую роль и тем самым заслужили особое место.

Биологические факторы

Генетика

Генетическая предрасположенность играет существенную роль в развитии расстройства. Исследования, проведенные с участием близнецов, подтверждают связь между генетическими факторами и расстройствами пищевого поведения. Как работают подобные исследования? Однояйцевые близнецы являются точными генетическими копиями друг друга, в то время как у двуяйцевых близнецов совпадает примерно 50% генов. Высокое совпадение исследуемого признака (наличия булимии) у однояйцевых близнецов при минимальном совпадении этого же признака у двуяйцевых свидетельствует о генетическом факторе развития признака. Исследования указывают, что примерно 54—83% склонности к булимии может быть объяснено генетическими факторами [7].

Нейробиология

Многие исследования изучают связь уровня серотонина и дофамина с расстройствами пищевого поведения. Так, у людей с булимией отмечается пониженный уровень как серотонина, так и дофамина.

Серотонин часто называют «гормоном хорошего настро-

ения» и «гормоном счастья». Он вырабатывается в организме в моменты эйфории и понижается во время депрессии. Серотонин помогает контролировать настроение и аппетит. При отсутствии пищи в течение длительного времени у людей с булимией наблюдается большее снижение уровня серотонина, чем у других людей, что является причиной переедания и повышенной раздражительности.

Уровень серотонина после излечения от булимии может отличаться от уровня во время расстройства. Так, некоторые исследования отмечают, что уровень серотонина сохраняется низким и после окончательного выздоровления, в то время как другие обнаружили, что низкий уровень серотонина во время расстройства сменяется на высокий уровень после.

Что касается дофамина, то существует четкая зависимость у людей с расстройством и вылечившихся от булимии: уровень дофамина низкий в обоих случаях. Исходя из исследований, булимия связана с более низким уровнем дофамина и некоторых его рецепторов. В то же время на переедание в значительной степени влияет высвобождение дофамина в определенных частях мозга [8].

Дофамин участвует в поведении, мотивированном вознаграждением (например, старательная учеба, чтобы получить хорошие оценки, или усердный труд, чтобы получить повышение на работе). Он способствует созданию предвкушения от получения результата или нежелания его получения. Дофамин вырабатывается в больших количествах во вре-

мя положительного опыта, например, секса, приема пищи, приятных телесных ощущений, таким образом, придавая этим событиям мотивационную значимость. Нейробиологические эксперименты показали, что даже воспоминания о поощрении могут увеличить уровень дофамина, поэтому данный нейромедиатор используется мозгом для оценки и мотивации, закрепляя важные для выживания и продолжения рода действия. Люди с пониженным уровнем дофамина и дофаминовых рецепторов склонны к вредным привычкам – в частности, страсти к азартным играм, обжорству, к поиску экстремальных способов получения удовольствия от жизни.

У людей с булимией наблюдаются нарушения функции дофамина, характерные для лиц со злоупотреблением психоактивными веществами, в частности с кокаиновой и алкогольной зависимостью [9]. Сложность лечения булимии заключается в том, что в отличие от наркотиков или алкоголя еду невозможно удалить из окружения человека, так как она необходима для жизни. Это делает выздоровление от булимии особенно трудным.

Но, с другой стороны, знание о необходимости повышения уровня дофамина может помочь в лечении булимии. Например, изменение поведения человека путем поощрения и подкрепления желаемых форм поведения (когнитивное-поведенческая терапия) на сегодняшний момент является одним из эффективных методов лечения.

Внешние факторы: окружение

Семья и окружение

Исследователи находят связь между булимией и неблагоприятной обстановкой в семье, проблемами в отношениях с родителями, родственниками, а также с ближайшим окружением. Например, в детстве вас дразнили или высмеивали из-за размера или веса или присутствовало неадекватное воспитание в сфере пищевого поведения.

Ранние травматические и стрессовые события

Исследования утверждают, что ранние травматические и стрессовые события являются факторами развития РПП [10]. Относятся ли к факторам риска сексуальное и физическое насилие, до сих пор вызывает споры у исследователей. Они не столько специфичны для булимии, сколько для психических расстройств в целом. В книге вы найдете несколько техник принятия прошлого, они будут полезны в случае, если вы испытывали насилие, но эти методы не заменят работу с профессиональным психологом. О таких событиях в жизни не расскажешь друзьям или родственникам. Подобные травмы могут жить с вами десятилетия, и нужен опытный специалист, чтобы помочь проработать обиду, гнев и страх.

Социально-культурные факторы

Западная культура последних десятилетий ценит стройное спортивное тело, прославляет худобу и в целом придает телу большое значение. Кино, журналы, телевидение постоянно обсуждают внешность знаменитостей. Красивая внешность, идеальная фигура ассоциируются с богатством, успехом, высшим классом. Так, например, в таких странах, как Япония, Иран и Сингапур, количество расстройств пищевого поведения больше среди женщин, которые подверглись воздействию западной культуры, например, в результате временного проживания в западных странах для получения образования, во время отпуска или через средства массовой информации.

Профессиональные стандарты

Модельный бизнес, балет, гимнастика, спортивные танцы, фигурное катание, скалолазание, бодибилдинг и т. п. заставляют соответствовать строгим стандартам формы и веса, поэтому среди людей этих сфер деятельности распространены расстройства пищевого поведения.

В более широкий круг профессий, которые также требуют красивую внешность, можно отнести работу на телевидение, ресепшн и другие виды деятельности, связанные с публикой и привлечением внимания.

Психологические и эмоциональные факторы

Сложности в психологической и эмоциональной сферах часто приводят к расстройствам пищевого поведения. Несмотря на то, что психологические и эмоциональные факторы являются фундаментальными факторами развития расстройства, в отличие от биологических и внешних факторов они поддаются корректировке, так как чаще всего находятся в зоне влияния человека.

Можно привести следующие примеры сопровождающих булимию факторов:

- низкая самооценка, перфекционизм (рассмотрим более подробно в чертах личности);
- страх взросления, внутреннее сопротивление принятию на себя обязанностей взрослого и желание вернуться к безопасности детства. Этот фактор риска развития булимии чаще всего проявляется уже в более позднем возрасте: от 20 до 30 лет. В этот период молодые люди и девушки сталкиваются с новыми сложностями, такими как переезд из родительского дома, получение работы, вступление в брак или становление родителем. Люди с высоким уровнем страха зрелости могут обратиться к беспорядочному питанию во время переходов развития, как к неверно направленной попытке почувствовать контроль или регулировать эмоции

перед лицом подобных изменений [11];

- межличностное недоверие, страх формирования близких отношений, нежелание демонстрировать чувства окружающим и, как следствие, трудности в регулировании негативных эмоций;

- чувство отсутствия контроля над жизнью, беспомощности в решении проблем;

- чувство вины и стыда, ощущение неудачи;

- навязчивые мысли и озабоченность;

- чувство отчуждения и одиночества, ощущение «я никому да не вписываюсь»;

- депрессия, тревога, гнев или одиночество;

- гипервозбудимость, при которой человек считает, что другие люди наблюдают за ним и ждут, чтобы противостоять или вмешаться;

- различные страхи (страх неудачи, разоблачения и т. д.).

Восприятие тела.

Неудовлетворенность своим телом

Степень удовлетворенности и неудовлетворенности телом может являться частью самооценки больных булимией. Люди оценивают свое тело, сопоставляют его с идеальным типом, принятым в культуре. Исследования, проведенные в этом направлении, показывают связь между неудовлетворенностью собственным телом и РПП.

Сложно определить, является ли недовольство своим телом фактором ухудшения симптомов расстройства пищевого поведения или причиной развития расстройства. Неудовлетворенность своим телом присутствует и у людей без расстройств пищевого поведения. Так, в отчете об образе тела, проведенном в Великобритании: «Образ тела: как мы думаем и относимся к своему телу» в 2019 году и выпущенном Mental Health Foundation, сообщается, что каждый пятый взрослый (20%) испытывал стыд, чуть более трети (34%) чувствовали себя подавленными, а 19% испытывали отвращение из-за своего образа тела в течение последнего года [12].

Черты личности

Люди, страдающие булимией, похожи друг на друга [13]. В большинстве исследований личностные черты оценивались у испытуемых во время расстройства, поэтому некоторые их личностные особенности могут также являться негативным последствием булимии. Тем не менее есть и исследования, подтверждающие факт, что личные качества остаются и после полного выздоровления [14].

Исходя из моих личных наблюдений, можно вылечиться от расстройства, жить без срывов, но черты личности останутся прежними. Нужно приложить усилия, чтобы скорректировать некоторые свои особенности, но не факт, что это нужно делать. Люди прекрасны в их разнообразии. И в других контекстах жизни эти же личностные черты могут принести скорее пользу, чем вред.

Возможно, вы заметите некоторые личностные качества в себе, как и я узнаю себя во многом из нижеперечисленного. Я не буду обещать вам полного совпадения. Каждый человек уникален, но тем не менее существует стойкая корреляция между поведением людей с булимией и нижеперечисленными личностными характеристиками:

- высокий уровень стремления к новизне. Эта черта личности характеризуется импульсивным принятием решений, вспыльчивостью, экстравагантностью, необходимостью ис-

кать новые и захватывающие стимулы, драматизацией, чрезмерными расходами и поиском острых ощущений, экстраверсией, нетерпимостью к рутине. Исследования связывают стремление к новизне с возможной дисрегуляцией дофамина и серотонина, что приводит к злоупотреблению пищей как видом вознаграждения;

- избегание вреда – черта личности, характеризующаяся чрезмерным беспокойством, пессимизмом, застенчивостью, повышенным чувством страха, склонностью к сомнениям и утомляемостью;

- перфекционизм – стремление к идеалу. Завышенные требования к себе. Все или ничего. Перфекционизм может привести к тому, что человек будет жестко придерживаться строгих правил относительно того, что и когда он должен есть. Люди делают чрезмерный акцент на достижении идеала красоты и могут быть чрезвычайно критичными, когда их ожидания не оправдываются. Перфекционизм способствует развитию булимии, а также ее поддержанию. Ученые отмечают, что терапия, направленная на грамотную работу с перфекционизмом, играет важную роль в преодолении расстройства [11];

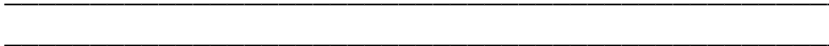
- низкая самооценка (восприятие своей компетентности, убеждения о своих способностях);

- низкая самонаправленность (способность регулировать и адаптировать поведение к требованиям ситуации для достижения лично выбранных целей, нежелание принимать от-

ветственность за свой собственный выбор).

Задание. Какие факторы из вышеперечисленных (внешние, биологические, психологические, черты личности, восприятие тела) повлияли на возникновение булимии в вашем случае? Напишите развернутый ответ с примерами из жизни.

Какие практические выводы вы можете сделать, получив эту информацию? На какие зависящие от вас факторы вы можете повлиять? Каким образом?



Глава 4.

Замкнутый цикл булимии

В этой главе мы рассмотрим поведение человека с расстройством булимии и проанализируем, что запускает срыв, как он происходит, почему сложно остановиться и люди теряют контроль над ситуацией. Понимание механизмов булимии важно тем, что, увидев происходящее со стороны, вы сможете внести необходимые корректировки в ваше поведение, мысли и таким образом выйти из замкнутого цикла булимии.

Схематично можно представить поведение человека так (см. **рис. 3**).

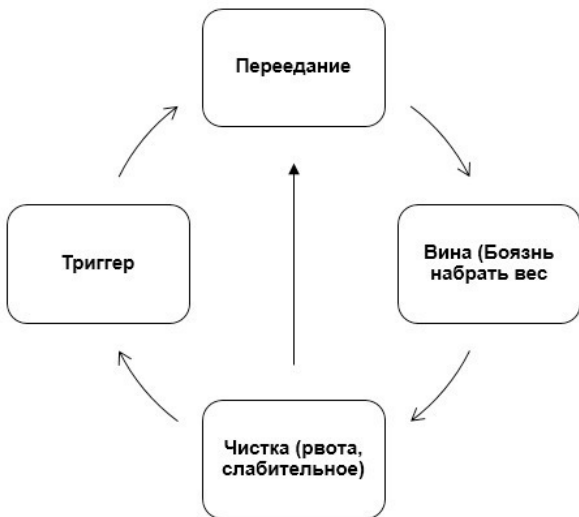


Рис. 3. Цикл булимии

Триггер

Процесс переедания запускает так называемый триггер (иначе, спусковой рычаг или кнопка). Триггером может выступить буквально все, что вызывает эмоциональную реакцию человека. На ранних этапах булимии триггером могла быть, например, мысль о недовольстве собственным телом, желание похудеть. Чем дольше мы болеем, тем более изощренные триггеры могут запустить цикл. Срыв становится нашей привычной реакцией на совершенно разные раздражители.

Триггером могут выступать как внутренние негативные мысли и эмоции человека, так и внешние факторы-раздражители.

Внешние триггеры – это события, вызывающее сильную эмоциональную реакцию, например:

- проблемы (в отношениях, на работе);
- обязанности, выполнять которые человеку не хочется;
- взаимодействие с людьми;
- ситуация, на которую человек не может повлиять;
- необходимость принятия сложного решения;
- вкусная еда;
- диеты и т. д.

Внутренние триггеры – такие мысли, эмоции, чувства, ощущения, как:

- переживание из-за внешнего вида, веса, фигуры;
- внутренние сильные эмоции (страх, злость, несправедливость, обида, чувство вины);
- скука;
- усталость;
- желание чего-то, кажущегося человеку недоступным (лучшая жизнь, любовь, дружба, карьера, деньги, власть);
- неуверенность в себе;
- одиночество, ощущение «я не вписываюсь» и т. д.

Триггеры можно условно разделить на первичные и вторичные.

Первичные триггеры провоцируют человека на единственный эпизод переедания: переедание —> вина —> чистка. После переедания и последующей чистки человек останавливается и цикл прекращается.

Вторичные триггеры запускают механизм переедание —> вина —> чистка повторно: так человек может находиться в цикле несколько часов подряд.

Первичные триггеры могут отличаться от вторичных. Чувство вины, никчемности, неумения контролировать себя или оставшаяся вкусная еда в холодильнике могут выступить вторичными триггерами в процессе, запущенном под влиянием других факторов. Человек может думать: «Ну, раз я все равно начал процесс, нет смысла останавливаться, начну новую жизнь завтра», или «Я могу переест, все равно я буду вызывать рвоту, ведь я не способна остановиться, как

нормальные люди», или «Лучше я съем этот торт сегодня, вызову рвоту, и провокатор в виде торта исчезнет, иначе что мне делать с тортом завтра, мне в любом случае его нельзя есть».

Важно понимать, что как первичными триггерами, так и вторичными можно научиться управлять. Умелая работа с первичными триггерами поможет не допустить срыв, но если цикл булимии уже запущен, то работа со вторичными триггерами поможет сократить время срыва (один цикл: переедание – рвота, вместо пяти подряд) и не допустить его повторения. Это как спасательный круг тонущему человеку и, кстати сказать, большая победа на пути к выздоровлению. Иначе говоря, не страшно, если оступился один раз, но лучше не усугублять.

Переедание и чистка

Переедание выполняет в цикле булимии две функции.

1. Человек использует еду как ответ на триггер для его подавления. Иначе говоря, это механизм преодоления, способ справиться. Переедание нейтрализует мысли, заставляет человека временно забыть о воздействии неприятного фактора. Действительно, когда мы едим, нам хорошо, мы успокаиваемся, расслабляемся, забываем о проблемах. Это своего рода наркотик, но легальный, доступный, повсеместный;

2. Переедание является реакцией на голод, следующий за диетами, которые человек использует, чтобы компенсировать предыдущее переедание.

В «Руководстве по самопомощи при нервной булимии» от доктора Криса Фримана и Джиллиан Дауни я встретила следующую схему [15]. На ней изображено потребление еды человеком без расстройства пищевого поведения и с булимией.

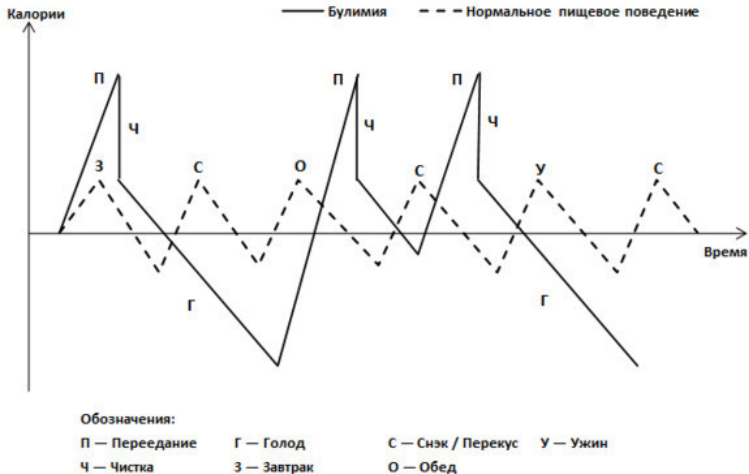


Рис. 4. Поведение при булимии

Как показано на графике (**рис. 4**), люди с нормальным пищевым поведением едят достаточно часто, регулярно. Они не испытывают сильный голод и, следовательно, употребляют меньшее количество калорий за прием пищи. Люди с булимией съедают как минимум в два раза больше калорий, затем вызывают рвоту. Как видно на графике, чистка помогает частично избавиться от калорий. Однако часть калорий организм успевает усвоить. Например, сахар начинает расщепляться уже во рту и быстро усваивается организмом. Получается, что количество не выведенных с помощью чистки калорий равно уровню нормального потребления человека без РПП. Это объясняет факт, что большинство людей

с булимией имеют ИМТ (индекс массы тела) в зоне нормы или чуть ниже нормы. После переедания и чистки человеку удается какое-то время игнорировать голод. Он пропускает прием пищи. Через какое-то время чувство голода достигает максимального значения, и, не в силах терпеть голод, человек, страдающий булимией, набрасывается на еду, переедает. После обжорства он опять испытывает чувство вины, вызывает рвоту, через какое-то время испытывает голод, затем опять следует переедание, рвота и т. д.

Такая схема поведения также присуща людям, сидящим на голодных диетах. Что бы мы ни делали, но чувство голода – это природная реакция организма, желание выжить, с которым практически невозможно бороться. Часто мы даем себе обещание сесть на диету на следующий день после сытного ужина, но нас хватает ненадолго, так как терпеть голод сложно, мотивация в какой-то момент сходит на нет, и мы переедаем.

Так как голод, диеты и любые ограничения могут выступать триггерами, во время выхода из булимии я не рекомендую вводить сильные ограничения в еде, которые могут нарушить процесс выздоровления

Люди, страдающие от компульсивного переедания (другой вид РПП), испытывают облегчение и останавливаются. Люди с булимией также получают желанное удовлетворение после переедания, но к ним приходит вина за свое поведе-

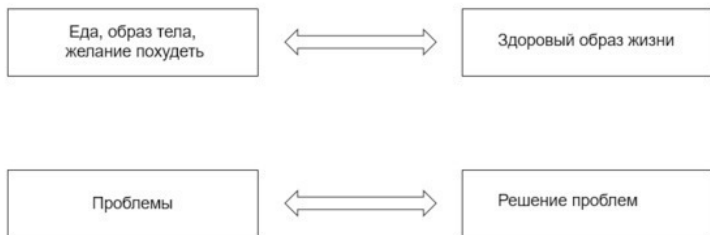
ние. Они испытывают страх набрать вес и поэтому прибегают к компенсирующему поведению в виде вызывания рвоты, приема слабительного и т. д.

Малый цикл «переедание → вина → чистка → переедание» длится в течение одного дня и может продолжаться несколько часов подряд. Он запускается уже вторичными триггерами и может прерваться из-за таких естественных факторов, как отсутствие вкусной еды, которая используется во время срыва, наступление ночи, возвращение членов семьи домой, необходимость идти на работу, учебу, встречу, выполнение каких-либо других обязательств или усталость.

Задание. Запишите список ваших первичных и вторичных **ТРИГГЕРОВ**. По мере чтения книги и в случае срывов дополняйте список. Что вызывает срыв в вашем случае?

Разрыв шаблона

Прекращение замкнутого цикла булимии может произойти, если одна из цепей – причинно-следственная связь – будет нарушена. Методика, описанная в этой книге, строится на разрыве связей «триггер → переедание (как способ решить проблему) → вина → чистка → ограничения (голод, диеты, спорт) → переедание» на две отдельные составляющие.



Когда проблемы, сложности, стрессы, трудности и т. д. будут решаться эффективными способами, булимия перестанет быть замкнутым кругом бесконтрольного поведения. По мере чтения книги и выполнения упражнений вы начнете осознавать, что переедание не решает проблем, а только усугубляет общее состояние здоровья. Изменения в вашем

образе мышления будут происходить постепенно, а действия начнутся с простых подконтрольных вам шагов.

Метод затрагивает каждый этап цикла булимии и нацелен на разрыв цикла. Если не получится на одном уровне, всегда найдется слабое звено, которое даст трещину, и булимия отступит. По мере чтения книги вам будет предложено множество вариантов и способов справиться с расстройством. Для начала забудьте о том, что у вас булимия, и узнайте себя немножечко ближе.

Глава 5.

Самопознание

Мотивация

Задание. Цель данного задания – определить и зафиксировать вашу мотивацию к выздоровлению. Для этого предлагаю ответить на следующие вопросы и записать ответы ниже:

– Почему вы хотите выздороветь? *Пример: я хочу взять под контроль мою жизнь. Я не хочу потратить мою жизнь на булимию.*

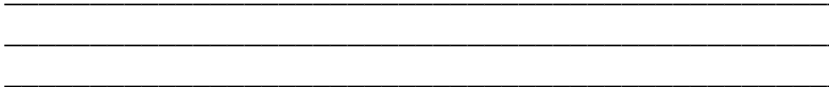
– Что вам это даст? Какие дополнительные ресурсы у вас появятся (время, деньги, навыки, информация, люди)? *Пример: у меня появится больше времени для моей семьи/для реализации моего предназначения.*

– Каких негативных последствий в случае выздоровления вам удастся избежать? *Пример: я сохраню мое здоровье, я сэкономлю 300 тыс. рублей (стоимость восстановления моих зубов).*

Почему вы хотите выздороветь?

Что вам это даст? Какие дополнительные ресурсы у вас появятся (время, деньги, навыки, информация, люди)?

Каких негативных последствий в случае выздоровления вам удастся избежать?



Оценка ожиданий

Приняв решение прочитать эту книгу, вы уже начали путь к выздоровлению. Никто не знает, будет ли этот путь извилистым, прямым, сколько препятствий вы встретите на пути и сколько времени вам понадобится, чтобы его пройти. Мой путь занял пять лет, и у меня были откаты и тяжелые жизненные ситуации. Много времени ушло на поиск лучших методик выздоровления.

Это работа. Я не буду обещать вам чуда, как обещают чуда различные диеты, пояса для похудения, приносящие кратковременные результаты. В моей методике секрет заключается не в волшебной палочке или поцелуе, от которого в одночасье изменится ваша жизнь. Так бывает только в сказках и дешевых маркетинговых уловках. Хотя секрет выздоровления прост: работа принесет результат, если ее проделать. Если вы просто прочитаете книгу, но не выполните предложенные мной задания, то положительный эффект от полученных знаний будет значительно меньше. Нужна ваша старательная работа, ваш вклад, самоанализ и желание измениться.

Выздоровление требует времени. Для того чтобы уверенно сказать: «Булимия в прошлом», – нужно научиться решать проблемы, переживать стресс, менять жизнь, выражать эмоции и т. п. без помощи булимии. На это иногда нужно больше времени, чем кажется. Такие сложные периоды

в жизни, как расставание с любимым человеком, смена работы, рождение ребенка и другие жизненные ситуации, чаще всего происходят не сразу, а в течение определенного промежутка времени, и могут потребовать от вас солидной устойчивости. Только время покажет, удалось ли извлечь уроки и усвоить методику. Нужна дополнительная практика, стресс-тест. С течением времени в результате проб и ошибок вы поймете, какие методики будут для вас эффективными, а какие нет. На это тоже нужно время.

Будут откаты и срывы. К ним нужно быть потенциально готовым и относиться спокойно. Хотелось бы пожелать, чтобы в вашем случае их не было вообще, но, если срывы будут, знайте, что это нормально. Без срывов нам сложно исследовать себя. Разбирая подробно каждый случай булимии, вы будете узнавать о себе все больше и быстрее приблизите ваше выздоровление. Поэтому после срыва нужно будет грамотно скорректировать путь и не позволить мимолетному событию откатить ваш прогресс назад. Лечение булимии – это два шага вперед, один назад, и это абсолютно нормально. Примите это как аксиому.

Соппротивление. У вас может возникнуть сопротивление. Вы уже привыкли идти по протоптанной дорожке. А тут нужно менять жизнь, ваше поведение, мысли, меняться самому. Ваши старые убеждения будут оказывать сопротивление новым. Может измениться баланс отношений с людьми: вы расширите личные границы. Иногда захочется все бро-

силь, и в этот момент нужно поднять мотивацию. Про работу с сопротивлением я пишу в главе про скрытые выгоды, в процессе чтения книги вы всегда можете отправиться к этой главе.

Ваш вес может увеличиться. Это произойдет не обязательно, но вы должны быть к этому готовы. Ваш организм начнет как будто заново работать. Вы учитесь кушать, находите баланс в жизни и еде. Вы заново приобретаете навыки, заложенные природой и давно забытые из-за булимии. Поэтому я предлагаю вам сознательно разрешить себе набор нескольких килограммов веса.

Задание: Сколько килограммов я разрешаю себе набрать на этапе выздоровления. **Позвольте себе допустить, что вы набрали вес.** Сколько килограммов вы готовы набрать, чтобы сохранить ваше здоровье?

Мой текущий вес



Цена здоровья



Допустимый вес

Для выздоровления вам будет необходимо избавиться

от желания похудеть, оно способно откатить весь прогресс назад, оно будет вызывать внутреннее сопротивление и запускать старые программы. Если индекс вашей массы тела в норме, то объективно вам худеть не нужно. Вы мне сейчас не верите, вы думаете, что вы правы, и вы не представляете, как возможно полюбить себя неидеальную. Я угадала? Но, чтобы в вашу жизнь пришло что-то новое, иногда нужно попрощаться со старыми убеждениями. Мы еще вернемся к вопросу принятия вашего тела, но сейчас я вас попрошу поверить, что желание похудеть можно и нужно оставить в прошлом.

Задание. Давайте заключим договор на выздоровление?

Я обязуюсь сделать все, что в моих силах, чтобы вам помочь. С вашей стороны я попрошу вас добросовестно выполнять все задания и подписаться ниже, что вы поняли, с какими преградами и сложностями вы можете столкнуться на пути. Ну что, договорились?

Имя _____

Дата _____

Место _____

Этапы выздоровления

Существуют ли стадии выздоровления? Условно можно разделить весь процесс на несколько этапов. Большая часть булимии может протекать вообще неосознанно. И я пишу не про дни или месяцы: неосознанная часть может продол-

жаться годы и даже десятилетия.

Но в какой-то момент человек начинает осознавать, что с ним происходит. Поведение, которое он раньше считал подконтрольным, оказывается на самом деле неконтролируемым процессом. Он может попытаться изменить это поведение, разорвать цикл булимии. Иногда срывы временно получается остановить, но при появлении триггеров привычное поведение возвращается вновь.

На этапе принятия решения справиться с расстройством человеку еще может не хватать полного инструментария для самостоятельной работы. Эта книга призвана помочь и предоставить читателю различные методики для успешного выздоровления.

Приблизительная формула выздоровления выглядит следующим образом:

$$\text{Выздоровление} = \frac{\left(\begin{array}{l} \text{мотивация} \\ + \text{доступный инструментарий} \\ + \text{внешняя помощь} \end{array} \right)}{\left(\begin{array}{l} \text{количество срывов} \\ + \text{тяжесть психологического состояния} \\ + \text{уровень недовольства своим телом} \end{array} \right)} \times \begin{array}{l} \text{количество} \\ \text{лет} \\ \text{булимии} \end{array}$$

Чем больше выше числитель (факторы, способствующие

выздоровлению) и меньше знаменатель (количество срывов, недовольство телом и срок булимии), тем больше шанс на выздоровление. Чем раньше вы поставите цель вылечиться, чем меньшее количество срывов у вас будет, тем выше вероятность выздоровления. Чем выше ваша мотивация и количество инструментов и людей, способных вам помочь, тем легче вам будет на пути. Поэтому так важно собирать даже маленькие успехи и принимать помощь, которую вам предлагают. Поверьте, все в ваших силах!

Выздоровление начинается с осознания проблемы. В моем окружении есть человек со стажем булимии более 40 лет, который не хочет избавиться от этого расстройства. Булимия стала частью его жизни. Чистка используется как сознательный способ поддержания себя в форме. Тяжелые последствия булимии в виде текущих проблемы со здоровьем мой знакомый не ассоциирует с булимией. Лечение против воли человека в данном случае не принесет пользы, а вызовет лишь отрицание и раздражение.

Как только приходит понимание наличия проблемы, человек начинает поиск всевозможной информации. Он может попытаться избавиться от расстройства самостоятельно или обратиться за профессиональной помощью в группы поддержки.

Амбициозные задачи, которые я ставлю перед собой, – это помочь читателю понять механизм булимии, повысить мотивацию, получить необходимый инструментарий и заручить-

ся кругом поддержки. Будет ли выздоровление результатом вашей самостоятельной работы или работой в сотрудничестве с психологом – решать вам. Но, прочитав эту книгу, вы будете подготовлены к эффективной работе с психологом, сэкономите сотни тысяч рублей, сохраните свое здоровье.

Ваша личность.

Пирамида нейрологических уровней

Чтобы победить булимию, нужно будет во многом преодолеть себя, стать лучшей версией себя. Процесс выздоровления представляет собой апгрейд вашей операционной системы. Выздоровление – это словно технический прогресс: от старого телефона с циферблатом до новейшего iPhone: 30 лет за три месяца. Но это возможно, нужна мотивация, настрой и эта книга.

Мы не будем ломать вашу личность. Она прекрасна. Еще раз вернитесь в описание психологических характеристик людей, предрасположенных к возникновению булимии. Кто-то обратит внимание на негативные особенности: трудности с взрослением, неспособность контролировать свое поведение и эмоции и т. п., я же вижу в нас огромный потенциал: люди, страдающие от булимии, открыты для нового, они – экспериментаторы, первопроходцы, творцы, воспринимающие мир многогранно, прошедшие через многое, сильные, сочувствующие, перфекционисты, достигатели. Мы действительно не всегда вписываемся в привычные рамки, и часто это вызывает наше внутреннее сопротивление. Я не пишу это с целью возвысить нас над другими людьми, моя задача лишь объяснить, почему мы сталкиваемся с внутренним конфликтом восприятия себя в обществе.

Понимая свои сильные стороны, вы создадите мир вокруг себя, в котором будете жить полной жизнью.

А сейчас я вам открою большой секрет. Даже если вы запомните из книги только следующую фразу, вы уже обречены на успех и выздоровление:

Как только вы будете стремиться жить жизнью вашей мечты, булимия отступит

В процессе чтения книги и позже, заполняя дневник, вы проходите трансформацию вашей личности. На пути вы знакомитесь с новыми навыками, окружаете себя людьми, корректируете ваше поведение. Лучшие черты вашего характера вы возьмете с собой, а ненужное оставите в прошлом.

Одна из методик, которую я предлагаю попробовать, дает возможность посмотреть на ситуацию со стороны, и, возможно, на этапе работы вы уже сделаете для себя полезные открытия. Методика позволяет понять, почему вы сейчас там, где вы есть, и что нужно сделать или изменить для достижения желаемого результата.

Работать мы будем с помощью пирамиды нейрологических уровней Роберта Дилтса (см. **рис. 5**).



Рис. 5. Пирамида Дилтса

Пирамида состоит из нескольких уровней, расположенных от низших к высшим:

- окружение, результат (что вы имеете?);
- действия, поведение (как вы себя ведете?);
- способности и навыки (что вы умеете? во что вы верите?);
- убеждения, ценности (что для вас важно?);
- самоидентификация (кто вы?);
- миссия (в чем смысл вашей жизни? что вы даете миру?).

Уровни пирамиды взаимосвязаны: верхний уровень оказывает влияние на нижний и сам подвергается воздействию вышестоящих уровней.

Нижние уровни модели полностью зависят от верхних,

поэтому изменения на верхних уровнях обязательно распространяются на нижние уровни. Но если что-то меняется только на нижнем уровне, то верхние уровни это может и не затронуть.

Например, эта модель легко объясняет причину, почему «диеты не работают». Для того, чтобы достичь результата, похудеть, вы меняете ваше поведение – садитесь на диету, занимаетесь спортом. В результате вышеперечисленных действий вы худеете на пару килограммов, но так как ваша идентичность не меняется, ценности остаются прежними, то через какое-то время, устав от психологических и физиологических ограничений, вы возвращаетесь на привычный круг поведения, забрасываете диеты и спорт и снова набираете вес.

Возьмем пример толстого человека. Какие у него будут убеждения? Скорее всего, он будет думать, что похудеть сложно, что его случай особенный, что он мало ест и все равно не худеет, что у него плохая генетика. Возможно, он будет считать, что окружающие обращают внимание на его внешность и что он непривлекателен для противоположного пола.

Какие у него ценности? Предположу, что это спокойствие, гармония. Каких навыков не хватает толстому человеку? Он не знает, как быть в форме и разумно питаться.

Как он будет себя вести? Скорее всего, он не будет привлекать к себе внимание. Он будет носить просторную одежду. Он убежден, что похудеть сложно, и по этой причине не сто-

ит следить за правильным питанием. Такой человек зачастую ест в количествах больших, чем ему нужно. Что терять, если уже толстый?

Допустим, что идентичность толстого человека изменилась. Теперь он – это человек, который ведет здоровый образ жизни, не только начиная с понедельника, но как проект длиною в жизнь. У него появились новые мысли и убеждения. Теперь он считает, что вести здоровый образ жизни легко и у него есть для этого возможности. Он убежден, что забота о здоровье поможет ему жить долгой, насыщенной и счастливой жизнью. У него выработались новые навыки и способности. Он знает, как правильно питаться, как поддерживать себя в форме. Изменились и его действия. Теперь он регулярно занимается спортом, для него это такой же ритуал, как почистить зубы или расчесать волосы. Таким образом, поменяв свою идентичность, он обретает нужную физическую форму, и достигнутый результат сохраняется на всю жизнь.

Работа с пирамидой подразумевает два этапа:

- 1) разбор текущей ситуации: мы движемся от нижних к верхним уровням пирамиды: от «окружения» до «миссии»;
- 2) получение желаемого результата: мы движемся сверху вниз: от уровня «миссии» до уровня «окружение».

Этап первый: уровень «Окружение/результат»

Вопросы:

– Что вы имеете?

- Что вас окружает?
- Чем вы занимаетесь?
- Какой круг вашего общения?

Все, что вы имеете в жизни в данный момент, входит в уровень вашего окружения. Он определяет ваши возможности, то, чем вы обладаете. Сюда относятся как материальные блага, которые можно взять в руки, ощутить (деньги, имущество), так и люди (друзья, семья, обстановка вокруг, работа). В эту категорию можно включить менее осязаемые понятия, как, например, состояние вашего здоровья, качество и яркость жизни, счастье, отношения.

Окружение можно измерить, сравнить с результатом в прошлом и результатом в будущем. Можно использовать баллы удовлетворенности результатом: от 1 – я совершенно недоволен до 10 – меня все устраивает. В качестве оценки результата вы можете использовать модель колеса жизни, о которой будем говорить в следующей главе.

Цели, поставленные на уровне результатов, самые простые в достижении. Рассмотрим пример Ирины. Она болеет булимией около 13 лет. Ирина замужем, у нее двое детей: один и три года. До рождения детей она работала сотрудником банка по автокредитованию, но после рождения ушла в декретный отпуск, позже снова забеременела. Сейчас Ирина в декретном отпуске по уходу за годовалым сыном. Во время беременностей у Ирины практически отсутствова-

ли срывы. После рождения второго ребенка появились признаки послеродовой депрессии. Ирина часто ссорится с мужем, обвиняя его в том, что он мало ей помогает. Также она набрала около 15 кг за две беременности. Через некоторое время булиimia вернулась.

Ирина поставила себе три конкретные цели:

- **здоровье:** вылечиться от булиимии: снизить количество срывов от 15 в неделю до 0;
- **отношения:** улучшить отношения с мужем – проводить с ним (без детей) четыре часа в неделю;
- **работа:** устроиться на новую работу.

Пример описания уровня «Окружение» для Ирины от первого лица.

Общее: у меня двое здоровых детей и муж. Мы живем в трехкомнатной квартире недалеко от центра Костромы.

Здоровье: мои зубы стертые, мой кишечник не работает стабильно, волосы выпадают. Я чувствую себя уставшей. У меня постоянно болит горло и изжога. Я вешу 72 кг при росте 160 см. Мой вес часто меняется.

Отношения: мои отношения с мужем я оцениваю на 4 из 10, я сомневаюсь, с тем ли человеком я живу, любим ли мы друг друга.

Работа: я домохозяйка, сижу дома с детьми. Я чувствую, что я одна и у меня нет поддержки. Все делаю сама, муж

не помогает по хозяйству, все на мне. Деньги мне дает муж. У меня нет хобби.

Задание. Определите для себя и запишите одну цель. Она может быть связана с булимией, но необязательно. Когда вы потренируетесь и «набьете руку» на не слишком сложной цели, тогда выберете и поставите цель, связанную с булимией. Цель должна быть как можно более конкретная и измеримая, чтобы спустя время можно было легко оценить результат.

Ваша цель:

Опишите ваше окружение и результат: что вы имеете? Что вас окружает? Чем вы занимаетесь? Круг вашего общения? Какими ресурсами вы обладаете?

Насколько вам нравится ваш результат?

Этап первый: уровень «Поведение»

Вопросы:

- Как вы себя ведете?
- Какое ваше поведение приводит к текущему результату?

К этой категории относится ваше поведение в различных сферах жизни: взаимодействие с другими людьми, действия на работе, как вы проводите свободное время, ваши привычки. Действия, которые вы совершаете, приводят к результату, который вы имеете. Если бы вы действовали по-другому, то, скорее всего, получили бы другой результат.

Изменения, происходящие на данном уровне, самые быстрые, но могут иметь кратковременный эффект, в случае если на более высоких уровнях, например, на уровне убеждений или идентичности, изменения не произошли.

Пример Ирины

– Ира, расскажи о твоём поведении в отношении важных для тебя сфер жизни?

Здоровье. Я каждый день съедаю огромные порции высококалорийной еды и вызываю рвоту. Я пью слабительное один раз в три дня.

Отношения. В свободное время с мужем мы обсуждаем детей. Мы редко занимаемся любовью, я не чувствую желания. Он меня раздражает, и я ворчу.

Работа. Я весь день занимаюсь детьми и домашним хозяйством и очень устаю.

– Ирина, что ты уже делаешь, что приближает тебя к твоей цели? Что еще ты можешь сделать?

Здоровье. Пока я ничего не предпринимаю. Когда я в первый раз забеременела, мне удалось справиться с булимией. Я взяла ответственность за мое поведение на себя, осознала, что не могу больше болеть, так как булимия опасна для будущего ребенка. Я обратилась к диетологу, и мы вместе разработали мой рацион. Возможно, мне следует поступить так же.

Отношения. Если бы я не сразу выплескивала мои эмоции наружу, а вначале думала, как лучше поступить и спокойно донести мою позицию до человека, возможно, мы бы меньше ссорились.

Работа. Я не хочу возвращаться на прежнее место работы, так как мне хочется работать по более гибкому графику, чтобы совмещать работу и заботу о детях. Я могу посмотреть, какие вакансии по моей специальности существуют на рынке.

Задание. Что вы можете уже сейчас поменять в вашем поведении, чтобы изменить текущий результат?

Этап первый: уровень «Способности, стратегии, навыки»

Вопросы:

– Что вы умеете?

– Какими навыками вы обладаете?

В эту категорию входят навыки, которыми человек обладает, стратегии решения проблем, задач, а также различные таланты человека.

Взаимосвязь с предыдущими уровнями следующая: вы делаете (уровень «Поведение») то, что вы умеете делать (уровень «Навыки»). Если полученный результат отличается от желаемого, это означает, что вы не обладаете необходимыми навыками, чтобы действовать по-другому и получить желаемый результат.

Пример Ирины

– Ира, какие навыки, которыми ты уже обладаешь, могут приблизить тебя к твоим целям? Какие еще навыки могут тебя понадобиться?

Здоровье. Во время работы с диетологом я узнала мно-

го о составе продуктов, я понимаю основные принципы правильного питания. Про навыки, которым я могу научиться: я не умею отдыхать, справляться со стрессом, еда приносит мне облегчение. Мне нужно научиться расслабляться без помощи еды.

Отношения. Я креативная, я могу легко придумать, как незабываемо и романтично провести время вместе. Мне не хватает смелости поговорить с мужем об отношениях. Мне нужно улучшить мои коммуникативные навыки, чтобы объяснить мужу, что я устаю и мне нужна помощь.

Работа. Я имею высшее образование и работала до рождения детей. Но мне не хватает уверенности в себе, так как уже давно не работаю.

Задание. Какие навыки и способности у вас уже есть, чтобы приблизить вас к цели? Какие еще навыки вы можете приобрести, чтобы изменить текущий результат?

Этап первый: уровень «Убеждения, ценности»

Вопросы:

- Во что вы верите?
- Зачем?
- Почему это важно для вас?

В эту категорию входят убеждения, в которые верит человек, стереотипы, то, на что он опирается при принятии решений или в чрезвычайных ситуациях. Убеждения – это описание опыта, из которого человек сделал определенный вывод.

Часто убеждения приходят извне и принимаются человеком на веру, а затем подсознательно человек ищет подтверждение своим убеждениям. Чем больше подтверждений он находит, тем сильнее становится вера в убеждение.

Убеждения могут ограничивать и не давать достигать желанных целей. Они также могут мотивировать и помогать. Поэтому очень важно правильно выбирать убеждения, в которые мы верим. Человеку, который убежден в том, что он везунчик, будет всегда везти по жизни. Напротив, человек, уверенный, что у него наступила черная полоса, будет получать много подтверждений этому.

Пример Ирины

– Ира, что важного реализуется, когда ты достигнешь целей? Для чего тебе их достигать?

Здоровье. Я стану свободна от зависимости. Мне надоело скрывать булимию от близких. Я хочу принять и полюбить себя такой, какая я есть. (Ценности: свобода, честность, семья, принятие, любовь)

Отношения. Мне хочется гармонии, спокойствия и счастья в наших с мужем отношениях.

Работа. Самореализация. Я не хочу больше зависеть от мужа. Я хочу, чтобы мои дети гордились мной.

Задание: что важного реализуется, когда вы достигните цели? Для чего вам их достигать?

Этап первый: уровень «Идентичности»

Вопросы:

– Кто вы?

– Что вас характеризует?

– Какая ваша роль?

Место человека в мире, обществе, в социальной системе. Сюда относятся присущие человеку роли, которым свойственны свои убеждения и ценности, свои стратегии и свой результат. Например, я руководитель, я танцор, я мама, я сын, я байкер, я толстый, я везучий, я счастливая жена.

Цели можно ставить на всех уровнях пирамиды логических уровней. Но цели, поставленные на уровне «идентичности», – это самые сильные цели, так как они приводят к изменениям на всех нижних уровнях.

Именно с этого уровня лучше менять себя. И начинать нужно с мышления. Во многих случаях люди с булимией доходят до состояния, когда дальше уже идти нельзя, когда «все накалило», ниже падать больше некуда. Когда стоит выбор, словно в примере выше: булимия или здоровье детей, булимия или отношения, булимия или мое будущее. С одной стороны, это сложная ситуация, с другой, она предоставляет возможности: человек принимает решение выздороветь, взять на себя ответственность за здоровье. Именно в этот момент внутри человека рождается новая сильная личность. Это состояние дает важный и осязаемый мотивационный толчок для дальнейших изменений. Если вы чувствуете себя «на дне», ловите волну, она способна вас вытащить!

Пример Ирины

– Ира, представь, что ты достигла своих целей. Какие роли у тебя есть? Кто ты?

Здоровье. Я человек, ведущий здоровый образ жизни. Я себе нравлюсь. Я от себя кайфую.

Отношения. Я классная женщина. Моему мужу завидуют все его друзья. Он гордится мной. Я мудрая, и я себя ценю.

Работа. Я руководитель отдела. Я заботливая мать.

Задание. Какие роли у вас уже есть и какие появятся, как только цель будет достигнута?

Этап первый: миссия

Вопросы:

- Для чего?
- В чем смысл моей жизни?
- Что я дам миру, другим людям?
- Что останется после меня?

Духовный уровень, определяющий смысл жизни человека. Иногда требуется время, чтобы ответить на этот вопрос. Например, моя миссия – это сделать максимально возможное, чтобы помочь людям справиться с булимией, поделиться моим опытом и рассказать, что выход есть.

Пример Ирины

– Ира, представь, что ты достигла своей цели. В чем ты видишь смысл твоей жизни? Что ты дашь людям вокруг тебя?

– Я хочу сделать счастливыми моих детей, людей вокруг. Хочу дарить миру добро и тепло.

– Как ты это представляешь? Что ты будешь делать?

– Я все раньше делала как будто через силу, как будто потому что надо. Сейчас мне понятно, для чего я забочусь о детях. Мне хочется стать добрее. Я буду дарить счастье другим людям.

Задание. В чем вы видите вашу миссию?

Теперь, когда вы поняли вашу миссию, еще раз представьте, что ваша цель достигнута. Прочувствуйте и проживите это состояние и словно одним взглядом окиньте вашу жизнь.

Закройте глаза и представьте талисман вашей цели. Запомните и запишите образ. Что это? Какого он цвета? Размера? Есть ли у него запах? Есть ли температура? Двигается ли этот образ или он статичен?

Позже этот (или похожий) образ можно будет поставить на заставку телефона, экран компьютера, чтобы он напоминал вам о вашей цели.

Задание. Опишите ваш образ

Этап второй

В течение второго этапа вы смотрите на все с позиции, что ваша цель уже достигнута и с этим ощущением вы проходите сверху-вниз по пирамиде: от уровня «миссии» до уровня «окружения».

Этап второй: идентичность

Пример Ирины

– Ира, представь, что ты достигла цели. Существуют ли еще какие-либо идентичности, которыми ты теперь обладаешь?

Здоровье: Я спортсменка. У меня стройное подтянутое тело.

Отношения: Я личность. Я люблю и ценю себя. В то же время я заботливая жена.

Работа: Я лучшая мать для своих детей: я даю им свободу найти свое призвание. Я успешна в работе. Я руково-

датель, которого уважают. Я отстаиваю интересы моих коллег-подчиненных.

Задание. Какие еще роли стали присущи вам, когда вы достигли вашей цели?

Этап второй: убеждения, ценности

Пример Ирины

– Ира, что для тебя важно и во что ты веришь с позиции твоих новых идентичностей?

Здоровье. Мое здоровье – это моя ответственность. Мне легко быть здоровой. Полезная еда приносит мне удовольствие. Я люблю заниматься спортом.

Отношения. Я верю, что можно прожить с любимым много лет и сохранить любовь. Во взаимоотношениях для

меня важно давать и получать поддержку, заботиться друг о друге.

Работа. Моим детям нужна успешная мать. Я уверена в моих силах.

Задание. Представьте ваши новые роли. Какие теперь у вас убеждения? Во что вы верите?

Этап второй: навыки, стратегии, способности

Пример Ирины

– Ира, какими способностями обладает твое новое «Я»?

Чему тебе еще предстоит научиться?

Здоровье. Я занимаюсь танцами. Я пошла в танцевальную школу. Мне нужно научиться поддерживать мою спортивную мотивацию на высоком уровне, чтобы не забросить

занятия. Наверное, если бы мы разучивали танец для отчетного концерта, я бы не пропускала уроки.

Отношения. Мне нужно научиться коммуникативным навыкам, чтобы провести откровенный разговор с моим любимым, понять, как улучшить наши отношения. Я хочу понять, как мне найти стратегию, в которой каждый выигрывает: одновременно и уважать его позицию, и отстаивать мои интересы. Возможно, мне нужно пройти курс по личным отношениям?

Работа/Дети. Чтобы успешно пройти собеседование, мне нужно научиться навыкам самопрезентации. Мне необходимо повысить самоуверенность, чтобы получить работу мечты. Найти баланс между качеством и количеством времени, которое я провожу с детьми.

Задание. Какими еще навыками вам нужно обладать, чтобы реализовывать ваши новые убеждения и роли?

Этап второй: поведение

Пример Ирины

– Ира, как ты ведешь себя в твоих новых ролях?

Здоровье. Я беру ответственность на себя за свое питание. Я умею различать физиологический голод от психологического. Я понимаю и ощущаю, сколько еды мне нужно. В большинстве случаев я делаю выбор еды в пользу здоровой, свежей пищи, с минимальным количеством добавок и обработки. Я пью два литра чистой воды в день. Я записалась на танцы. Я хожу на занятия два раза в неделю. Я пью витамины и регулярно прохожу обследования здоровья. Я сплю минимум семь часов в день.

Отношения. Я записалась на курс по улучшению личных отношений и выполняю задания курса. Раз в неделю мы проводим с любимым время вместе, без детей. Время от времени мы разговариваем друг с другом и обсуждаем наши совместные проекты. Мы приняли решение заниматься общим хобби, чтобы качественно и с удовольствием проводить время вместе. Мы пользуемся услугами няни и уборщицы. Мы стараемся разговаривать на темы политики, истории, науки и по минимуму на бытовые темы. Мы работаем над тем, чтобы быть интересными друг другу и гордиться друг другом.

Работа/Дети. Я посоветовалась с подругой-карьерист-

кой. Она дала мне пару бесценных советов. Я прошла несколько собеседований и получила достойную работу. Я занимаюсь моим карьерным ростом, я провожу качественно время с детьми. Я действую уверенно, я знаю себе цену.

Задание. Опишите ваше поведения для новых ролей, вашего нового я.

Этап второй: окружение

Пример Ирины

– Ира, что происходит с твоим окружением, когда ты ведешь себя так, как ты описала выше, в новой роли?

Здоровье. Мое здоровье нормализовалось. Гормональная, эндокринная система работают прекрасно. Я хорошо себя чувствую. Булимии нет места в моей новой жизни.

Отношения. Мои отношения с мужем намного лучше, чем раньше. Я каждый день влюбляюсь в него, как будто это первый месяц наших отношений. Я ценю и уважаю его. Я счастлива, что мы вместе.

Работа/Дети. Я работаю на очень интересной работе, которая предоставляет мне возможность для развития и дает хороший доход. Дети с гордостью рассказывают, что я успешная женщина и они хотят быть похожими на меня.

Задание. Опишите ваше новое окружение.

Задание. Нравится ли вам результат? Есть еще что-то, что вы хотите в нем улучшить?

Возможно, примеры из второго этапа покажутся вам сказкой, идиллией. Тем не менее, чем масштабнее вы мечтаете, тем больше вероятность, что ваши мечты сбудутся, естественно, подкрепленные изменениями вашей личности, ваших убеждений и ваших действий. Вы можете использовать пирамиду во всех сферах вашей жизни, где нужно справиться с какой-либо задачей.

Ваши потребности

Вы, наверное, слышали о потребностях человека. Удовлетворение потребностей улучшает физическое, психологическое состояние человека, а неудовлетворение потребностей – ухудшает. Именно желание удовлетворить потребности управляют нашим поведением.

Рассмотрим пример классификации потребностей.

Потребности	Описание
Физиологические	Голод, жажда, отсутствие боли, тепло, сон, отдых, движение
В безопасности	Отсутствие чувства страха, внутренний комфорт, устранение неопределенности, чувство защищенности, спокойствия
В любви и принадлежности	Возможность любить и быть любимым, принадлежать к социуму, дружить, играть роль в обществе
В уважении	Одобрение, признание, успех, компетентность, статус, престиж, лидерство, доминирование
В познании	Приобретение новых знаний, любопытство, исследования
Эстетические	Красота, порядок, эстетика, гармония, нравственность, свобода
Самореализация	Миссия существования, духовность, смысл жизни, креативность, раскрытие своего потенциала

С одной стороны, все просто: появилась физиологическая потребность в воде, человек выпил воды, потребность удовлетворена. Появилась потребность научиться редактировать фотографии – посмотрел видео или прочитал инструкции.

С другой стороны, не всегда удовлетворение потребности находится под нашим контролем, приходится учитывать

много факторов. Например, захотел получить повышение на работе (за этим стоит, например, желание уважения, статуса, лидерства), а там начальник уже есть, да еще и более компетентный, с большими связями и опытом. Как теперь удовлетворить потребность в уважении? Можно попробовать устроиться на позицию начальника на другой работе. А можно добиться желаемых потребностей через другую роль, например, в свободное время тренируя юношескую команду по футболу. К сожалению, некоторые люди найдут удовлетворение этой потребности посредством криминальных действий или, как чаще бывает, с помощью алкоголя или еды.

Один и тот же предмет может помочь закрыть различные потребности, например, одежда. Основная функция одежды – это защита от неблагоприятных погодных условий. Она сохраняет наше тепло, когда на улице холод, обеспечивает сухость, когда идет дождь или снег, защищает от ветра. Также одежда может удовлетворять потребность человека в уважении, успехе, обеспечивать статус или престиж. Люди готовы покупать дорогие бренды, чтобы выделиться из толпы, получить доступ к определенным социальным группам. С помощью одежды, подчеркивая достоинства и скрывая недостатки фигуры, люди посылают знаки противоположному полу в поисках любви. Люди надевают различные атрибуты одежды, чтобы подчеркнуть принадлежность к социальным группам и приобрести друзей. А кто-то будет самореа-

лизываться, например, создавая одежду или креативно ее комбинируя.

То же самое происходит и с булимией. Часто едой люди закрывают потребность, которую в силу различных причин они не могут удовлетворить. Кто-то хочет отдохнуть и расслабиться, побыть наедине, кто-то хочет снять стресс или внутреннее беспокойство. Кто-то не может полюбить себя, или чувствует неудовлетворенность текущими отношениями, или не может найти свою любовь. Возможно, человеку не хватает признания, уважения и нет идей для самореализации. Какая бы потребность ни скрывалась за булимией, еда действительно временно помогает. Но только временно.

*Работа над болезнью и успех лечения булимии заключается в **ОПРЕДЕЛЕНИИ** незакрытой **ПОТРЕБНОСТИ** (или нескольких) и поиске **ПУТЕЙ ЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ** как альтернативе булимическим срывам.*

Сложность заключается в том, что самому человеку не всегда понятно, какая потребность остается неудовлетворенной. Иногда нужно посмотреть на себя со стороны или обратиться за помощью к опытному психологу или коучу.

Одним из возможных способов анализа ваших подсознательных мыслей и чувств, сигнализирующих о необходимости удовлетворить потребность, является наблюдение за напряжением в теле. Когда вы заметите у себя подобное напряжение, попробуйте честно ответить на вопрос: что меня

сейчас не устраивает? Этот вопрос поможет выявить болезненные точки и неудовлетворенные потребности. А вопрос: «Чего же тебе хочется?» – поможет определить направление желаемого движения.

Задание. Какие потребности удовлетворены, а какие вам нужно удовлетворить? Чего вам не хватает? Опишите вашу ситуацию.

Другой часто используемый способ анализа вашей жизни, который может помочь выявить неудовлетворенные потребности, – это «колесо жизненного баланса».

Ваша жизнь.

Колесо жизненного баланса

Для выполнения этого упражнения нарисуйте круг и разделите его на восемь частей. Каждая часть будет принадлежать сфере жизни. Вы можете заменить сферы, уменьшить или увеличить их количество в зависимости от важности той или иной сферы для вас.

Например, вы можете выбрать из списка:

- карьера;
- деньги;
- здоровье (выздоровление от булимии);
- друзья;
- образование;
- яркость жизни;
- любовь/ отношения;
- хобби;
- дети;
- семья;
- спорт;
- вера и т. д.

На **рис. 6** вы увидите пример работы с колесом.

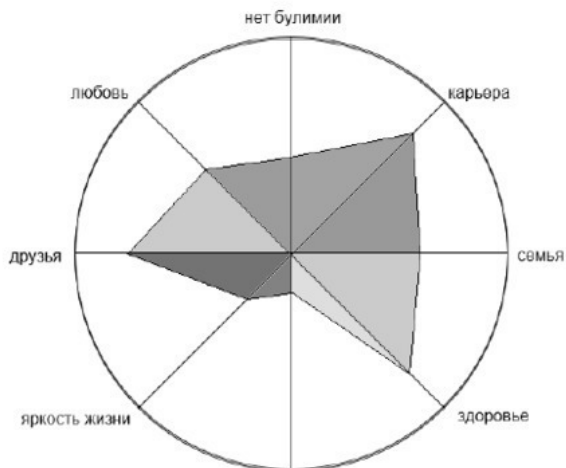
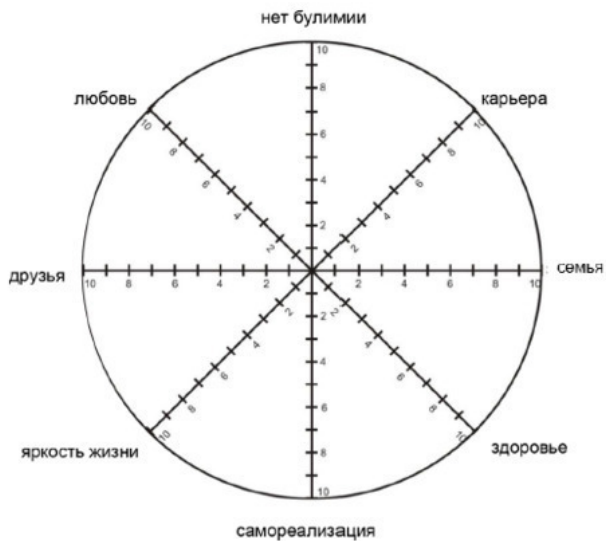


Рис. 6. Колесо жизненного баланса

Задание. Вы можете использовать рисунок ниже (см. **рис. 7**) или начертить колесо с другим количеством сфер. На каждой из восьми осей расположите баллы: начиная от 0 в центре круга до 10 в месте пересечения оси с кругом (см. **рис. 6**). Поочередно пройдитесь по сферам жизни и отметьте на осях, насколько вы довольны текущим положением дел, где 1 – «хуже быть не может», 5 – 50/50, а 10 – «все отлично». Так как наша общая цель – ваше выздоровление, то я предлагаю выделить его в одну из сфер колеса жизни, где 8—10 будет означать, что вы выздоровели.

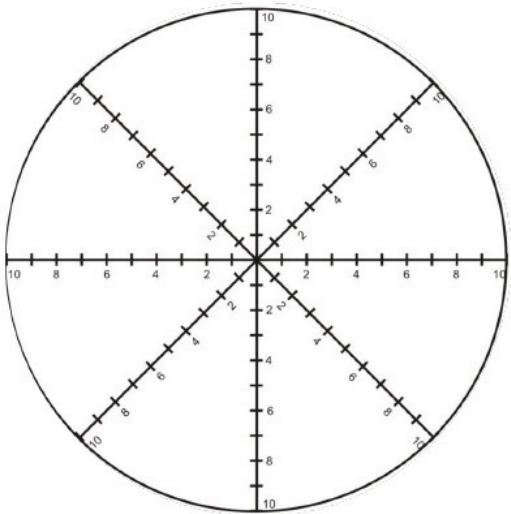


Рис. 7. Шаблон колеса жизненного баланса

Как только вы отметили на осях точки, соедините их линиями и заштрихуйте получившуюся форму. На что похоже ваше колесо: на круг или скорее на ежика? Появилась ли ясность, в каких сферах вам нужно что-то менять?

Подобный разбор вашей жизни хорошо работает в динамике: анализируя ситуацию, принимая решение что-то улучшить или изменить, вы сможете увидеть результат вашей работы над собой. Работу с кругом жизни лучше проделывать раз в месяц.

Задание. Работа над сферами жизни. Выберите сферу, в которой у вас самый низкий балл. Заполните следующий образец.

Описание. Опишите, что происходит в этой сфере. Для этого вы можете использовать пирамиду Дилтса: что вас окружает? Как вы себя ведете? Какой результат вы имеете? Какая стратегия приводит к текущему результату? Какая ваша идентичность сейчас?

Желаемый результат. Напишите, что бы вы хотели получить. Как бы выглядел результат для оценки сферы на 10? Опишите ваш желаемый результат как можно конкретнее: что именно? Когда? Сколько? Так, чтобы вам было понятно, когда вы достигли результата. Например, я хочу, чтобы в течение одного месяца, начиная с сегодняшнего дня, у меня не было бы ни одного срыва. Или я хочу сдать экзамен

по немецкому языку в ноябре этого года.

Визуализация. Закройте глаза на 5—10 минут и еще раз представьте желаемый результат. Добавьте к описанию что-то из воображаемой картинке.

Ресурсы. Что вам нужно чтобы поменять текущую ситуацию на желаемую? (Люди, деньги, время, навыки, информация)

мация).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.