

СОФИЯ СИРИН

# ПЛОХИЕ ДЕВОЧКИ НЕ ХУДЕЮТ

Как обрести свободу,  
внутреннюю гармонию  
и стройную фигуру  
без диет и самоограничений

Москва  
2024

УДК 612.3:159.922.1

ББК 88.71:54.13

С40

**Сирин С.**

С40 Плохие девочки не худеют : Как обрести свободу, внутреннюю гармонию и стройную фигуру без диет и самоограничений / София Сирин. — М.: Альпина ПРО, 2024. — 189 с. : иллюстрации автора (София Сирин).

ISBN 978-5-206-00330-7

В этой книге вы найдете ответы на волнующие вас вопросы и поймете, как общественное давление и маркетинг создают иллюзии, приводящие к психическим расстройствам и расстройствам пищевого поведения. Автор книги прошла через РПП и делится с читателем личным и исследовательским опытом, с предельной откровенностью рассказывает, как самостоятельно выбраться из этой ловушки, навсегда обрести гармонию с собой и вернуть естественную стройность.

Вы поймете, почему важно найти себя в современном хаотичном мире и научитесь выстраивать здоровые отношения с едой и собственным телом. Сможете сказать «нет» навязанным стандартам, научитесь определять личные критерии счастья и здоровья, начнете жить полноценной и счастливой жизнью, по-настоящему оценив свою истинную красоту.

УДК 612.3:159.922.1

ББК 88.71:54.13

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)

ISBN 978-5-206-00330-7

© С. Сирин, 2024

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	5
Часть 1. Капканы цивилизации.....	11
Мода vs тело.....	14
Знать врага в лицо.....	22
Преграды на вашем пути.....	26
Моя история.....	29
Осуждение и стыд.....	35
Во имя любви.....	40
Самые темные времена.....	43
Токсичные отношения.....	47
Симптомы расстройства пищевого поведения.....	50
Часть 2. Путь к исцелению.....	53
Первые шаги к себе.....	56
По законам любви.....	60
Никто не придет.....	66
Новые идеалы.....	73
Сама свой высший суд.....	77
Любить себя по-французски.....	82
Единственная верная диета.....	89
Жизнь по вашим правилам.....	95
Часть 3. Новый уровень свободы.....	101
Что нам мешает быть стройными.....	105
Минусы интуитивного питания.....	114
Опасный эксперимент.....	117
Прочь из плена зависимости.....	121
Сопrotивление.....	124
100 причин, почему.....	127

Рождение новой себя.....	132
Сила притяжения.....	138
Верни себе свое тело.....	141
Рассекая волны.....	144
Эффект патронуса.....	148
10 дней, которые изменят вашу жизнь.....	152
Ваша новая глава.....	156
Работа со срывами.....	162
Спорт и борьба с л(т)енью.....	167
Получив желаемое.....	176
Заключение.....	185

## Вступление

Девушки, читающие красивые блоги о путешествиях, моде и эстетике, часто задаются вопросом, как моделям или другим инфлюенсерам удается поддерживать свою фигуру в прекрасной форме. Многие думают, что существует какой-то волшебный секрет, позволяющий им всегда оставаться стройными. Но почти никто не догадывается, через что пришлось пройти мне, автору этой книги, и многим другим девушкам из индустрии моды, кино, медиа, спорта и прочим, кто в погоне за стройностью потерял самих себя. Глядя на изысканные постановочные фотографии, глянцево сверкающие на страницах модных журналов и блогов, невозможно предположить, какие душевные и физические страдания кроются за внешним изяществом эталонных красавиц.

Работа в сфере моды или просто увлечение внешней красотой имеет мрачную обратную сторону, которая до недавнего времени не предавалась широкой огласке. И вполне возможно, что, страдая много лет от расстройства пищевого поведения, реально существующего психологического синдрома, приводящего к тяжелым последствиям, вы даже не подозреваете об этом. Даже если вы просто регулярно придерживаетесь какой-либо диеты в попытке сбросить «лишние» килограммы, это уже повод задуматься о своем пищевом поведении, и особенно, если вы чувствуете, что идея похудения полностью захватывает сознание, жестко диктуя вам правила питания.

Я написала эту книгу, потому что не могла ее не написать. Повторю: я помню, через что мне пришлось пройти, и знаю, что

через это прямо сейчас проходят многие другие девушки. Знаю, как это ужасно, когда расстройство пищевого поведения забирает жизнь, мечты, счастье, возможности и свободу. И как губительно для физического и психологического здоровья.

Моя книга — в первую очередь для тех, кто забыл, что такое жизнь без тревоги по поводу еды. Для тех, кто страдает из-за своей внешности, открыто или тайно. Кто постоянно ощущает боль от собственного несовершенства и переживает внутренний конфликт. Кто осознает, что должен выглядеть и чувствовать себя по-другому, но совсем запутался в вопросе, как именно.

Я понимаю, каково вам приходится, и знаю, как справиться с этим. Я хочу рассказать, о том, что позволило мне пройти путь от заболевания до полного исцеления. Мне важно, чтобы вы поняли, что это возможно и что вам не придется потратить на познание истин, которые помогли мне и другим, столько лет, сколько понадобилось мне. Я хочу, чтобы вы почувствовали, что тоже справитесь. Чтобы вы стали сильными, независимыми, здоровыми и счастливыми. И чтобы на пути вашего выздоровления не стали преградой ни скромный бюджет на оздоровительные центры или консультации, ни стеснительность, ни нежелание обратиться со своей проблемой к специалистам и близким.

Для исцеления вам нужны только вы сами, ваше желание и намерение. Я глубоко убеждена, что у каждого человека достаточно внутренних ресурсов, чтобы вернуть баланс в любую сферу своей жизни и добиться всего, чего он пожелает. Каждый из нас способен стать для себя наставником, мудрым ментором, верным другом, вдохновителем, союзником и самой надежной опорой.

Я считаю, что истинная задача психолога в следующем: не становиться для человека перманентной опорой и утешением, а дать ему в руки ключи к свободе, к его собственной силе, которая делает его непобедимым. Человек с такими навыками неуязвим, ведь исконно наше сознание — совершенный механизм.

Здесь вы не найдете строгих рекомендаций относительно того, когда и что есть, не будет и банальных фраз вроде «просто начни есть все» и «просто полюби себя», потому что я знаю, насколько бесполезны эти советы без объяснения, каким именно образом это сделать при наличии РПП (расстройства пищевого поведения).

Я расскажу вам свою личную историю, вы узнаете об этапах моего пути и о том, что мне помогло справиться с РПП, когда я задалась такой целью.

Идеи и методы, которые способствовали моему исцелению, я почерпнула как из собственных интуиции и опыта — бесчисленных проб, ошибок и побед, так и из психологии и нейрофизиологии, а также из квантовой психологии. Я поделюсь с вами этой информацией, чтобы вы правильно понимали, с чем же вам пришлось столкнуться.

**Я расскажу о тех принципах, которые действительно эффективны, и предложу вам посмотреть на них через призму мышления человека с РПП.** По моему мнению, нет ничего более ценного, чем откровенно, честно и структурированно донесенная личная история человека, который справился с болезнью и который может помочь это сделать другим. Вовремя сказанные и услышанные слова порой способны волшебным образом изменить жизнь человека.

Безусловно, каждый случай индивидуален. В идеале он требует личной консультации и персонального подхода: ведь очень важно найти и подлинную причину болезни, и истинную мотивацию для выздоровления, и способ для изменения установок, которые мешают исцелению. Однако удивительно, насколько много общего во всех наших ситуациях, и это позволяет вывести единую формулу причин возникновения РПП и принципов работы с ним.

Осознанность — вот инструмент новой эры. Моя задача — дать вам этот уникальный инструмент, информацию, владея

которой, вы сможете избавиться от РПП. Вы получите эффективные способы работы со своим сознанием и телом, научитесь слышать его, понимать и управлять своим поведением так, как вам необходимо. Вы сможете больше не попадаться в ловушки собственного разума, своих старых привычек, требований социума и искушений маркетинга.

Я уверена: нам выпадают лишь те трудности и задачи, справиться с которыми нам по силам. У вас уже есть все необходимое, чтобы достичь успеха. Найдите это в себе — и станете непобедимы.



■ ПЛОХИЕ ДЕВОЧКИ НЕ ХУДЕЮТ

ч а с т ь

1

КАПКАНЫ  
ЦИВИЛИЗАЦИИ



*Нет ничего вкуснее, чем ощущать себя худой.*

**Кейт Мосс**

Люди всегда стремились к совершенству, а его каноны определяла культура эпохи. Сравнивая себя с идеалами своего времени, как в древности, так и сейчас, практически все стараются так или иначе им соответствовать. Таким образом, те стандарты красоты, которые в тот или иной период доминируют в обществе, во многом влияют на психологическое и физическое здоровье людей и даже на продолжительность жизни. Так сложилось, что тенденции модной индустрии формируются в основном компаниями-гигантами, и весь этот механизм функционирует в их интересах, при этом возможные негативные последствия для здоровья человека и общества в целом совершенно игнорируются.

## МОДА VS ТЕЛО

Раньше у нас было два мира: реальный, близкий, неидеальный — и далекий, прекрасный, совершенный мир знаменитостей, которые смотрели на нас со страниц журналов и с экранов телевизоров во всем своем безукоризненном сияющем великолепии, не проникая в нашу не столь блистательную действительность. Эти два мира напрямую не соприкасались. Безусловно, зрители всегда хотели быть в чем-то похожими на своих кумиров, но не чувствовали такого острого давления требования соответствовать идеалам, как это происходит сейчас.

Задумывались ли вы о том, как именно сформировался идеал безупречной стройности, к которому мы стремимся? Это происходило постепенно. Мода на болезненную худобу появилась еще в викторианской Англии. «Аристократичная» бледность тонкой кожи и хрупкое телосложение — последствия бушевавших в то время страшных эпидемий — стали возводиться в ранг совершенства, и это понятно: ведь все больше благородных дам становились жертвами болезни.

Так или иначе, но эталон был создан. Мужчины романтизировали болезненную красоту женщин той эпохи, восхищаясь необыкновенной тонкостью талии и безжизненной белизной кожи. В результате, чтобы стать воплощением их грез, девушки шли на все, вплоть до добровольного заражения чахоткой.

Возвращение моды на худобу и особенно на андрогинное телосложение произошло в 20-е гг. XX в. Женщины постепенно освобождались от многовекового бесправия: получили возможность голосовать, осваивали активные виды спорта, лихо водили автомобиль и нарочито отказывались подчеркивать свою женственность прежними способами. Можно сказать, то был первый протест в истории моды: женские одежда, причёски и стиль поведения впервые подчеркнуто перестали быть направленными на привлечение мужского внимания, вместо этого отражая самостоятельность женщин, их сексуальность и равенство с мужчинами. Именно с дерзких образов «ревущих двадцатых» началась современная женская одержимость стройностью, которая теперь говорила о здоровье и активном образе жизни женщины, о ее свободе. Воплощали этот идеал уже вроде бы и не ради восхищения мужчин (хотя на деле желание нравиться никуда не пропало), однако при этом рамки новых требований оказались ничуть не менее жесткими, чем те, что предъявляла предыдущая эпоха. Так, если раньше для получения тонкой талии девушки прибегали к корсетам, то новая мода и образ жизни диктовали другие правила, согласно которым худоба была так же необходима, однако способы ее обретения должны были стать иными: строгая диета, спорт, танцы, путешествия.

Растущая популярность журналов с фотографиями точеных моделей стала катализатором нарастающего напряжения: девушки переживали собственное несоответствие идеалу и неоправданно критически относились к своей внешности. Именно в этот период врачи впервые начали официально фиксировать случаи расстройства пищевого поведения.

С тех пор мода на худобу не сдает свои позиции. Воплощенная в самых видных представительницах того или иного рубежа моды, бескомпромиссная стройность продолжает быть труднодостижимым, но столь желанным канонем. Этот стандарт,

красиво замаскированный под личный выбор, а на деле навязанный женщинам извне, стал чуть ли не символом женской силы и независимости, поскольку начал ассоциироваться с представлениями об активном образе жизни, «правильном питании», «правильном отношении к себе», здоровье, ухоженности и успешности.

Однако в большинстве случаев такая мода оказывает прямо противоположное влияние. Сложившаяся система загоняет женщин в страшный стресс, провоцируя издевательства над своим организмом на грани пыток, порождая ощущение абсолютного бессилия, безысходности и неполноценности. Я знаю множество женщин, которые очень-очень успешны, красивы, энергичны, но внутренне абсолютно измождены из-за необходимости соответствовать внешнему эталону.

Как же «добровольно» выбранный самими же женщинами идеал может так обессиливать, загонять в ощущение безысходности и ненависти к себе и своему телу? Как мы допустили это? Давайте сделаем небольшой экскурс в историю и пройдемся по наиболее ярким вехам моды второй половины минувшего и начала нынешнего веков.

**1960-е.** Появляется новый эталон красоты — британская супермодель Твигги, девушка с большими глазами и телосложением подростка, очаровавшая весь мир. Еще одной звездой становится не менее притягательная, элегантная и миниатюрная Одри Хепбёрн — актриса, которая всю жизнь весила не более 46 кг. Таким образом, новый стандарт красоты диктует исключительную худобу, добиться которой можно только за счет изнуряющих диет и физических упражнений.

**1970-е.** Продолжает формироваться мода на андрогинность — во многом благодаря мировым знаменитостям, таким как Дэвид Боуи и Марк Болан. В Западной Европе и США анорексия распространяется повсеместно, случаи госпитализации девушек и молодых людей участились.

**1980-е.** Процессы, связанные с развитием в обществе РПП, продолжают усиливаться.

**1990-е** контрастно сочетают два направления: гламур эпохи супермоделей и антигламур «героинового шика». Если первое вдохновляет женщин на тренировки и попытки придерживаться правильного питания, то второе порождает разрушительный образ жизни, сопровождающийся алкоголем и запрещенными веществами. И снова человечество возвращается к эстетизированию болезненности: предельной худобы, хрупкости, тонкой бледной кожи и взгляда с поволокой, подчеркнутого темными кругами вокруг глаз.

**К началу 2000-х** по-прежнему актуален микс эстетики гламура и «героинового шика» и по-прежнему культивируется худоба. Иконы стиля проводят ночи на бесконечных вечеринках, а от модных образов 90-х их отличает, пожалуй, лишь загар и блеск кожи. Анорексия буквально становится элементом моды. Позже многим звездам полюбится богемный стиль, в котором с небрежной элегантностью будут сочетаться антигламур и гламур, гранж и люкс и, конечно же, обязательным условием будет оставаться худое тело — теперь «богемно» худое.

**К середине нулевых** мир переворачивают соцсети. Изменяется восприятие реальности, размывается грань между мирами знаменитостей и обычных людей, между отретушированными картинками и действительностью. Женщины сравнивают себя с обработанными фотографиями звезд в соцсетях, их озабоченность по поводу собственного облика кратно усиливается, растет и нетерпимость к индивидуальным особенностям своего лица и тела, их несовершенствам.

**В 2010-е** в идеал снова (привет середине прошлого века!) возводится фигура типа «песочные часы»: мода приветствует наличие женственных форм в «стратегически важных» местах. Но едва ли эта мода положительно влияет на здоровье и психику

женщин. От них по-прежнему ждут осиной талии, для которой все так же необходима строгая диета. И при этом образцовая представительница прекрасного пола должна иметь пышные грудь и бедра. Чтобы создать такие объемы, женщины усердно занимаются фитнесом и в попытке приблизиться к заветному эталону прибегают к помощи пластических хирургов. Вдобавок мода теперь диктует не только идеал фигуры, но и предписывает определенные черты лица...

То есть, с одной стороны, казалось бы, индустрия красоты далеко шагнула вперед с XIX в. — мы уже не закапываем в глаза белладонну, не натираем щеки свинцом и ртутью, не употребляем мышьяк вместо БАДов и не глотаем ленточных червей, чтобы гостеприимно делиться с ними калориями. Мы гордо перестали носить удушающие корсеты, потому что они в буквальном смысле стесняют нашу свободу, но в то же время продолжаем втискивать себя в тесные рамки общепризнанных идеалов, рискуя здоровьем, жизнью, снова и снова отказываясь от свободы быть собой.

**Так почему нам сейчас, в 2020-е, по-прежнему так важно равняться на кого-то? Почему мы, как зомбированные, слепо и необдуманно следуем трендам и пробуем на себе новые бьюти-процедуры, последствия которых даже толком еще не изучены?**

**Мы давно отвоевали возможность голосовать, работать, где хотим, носить брюки и вообще все, что нравится, ходить без бюстгалтера, если нам так удобно, но все еще корим себя за несоответствие эфемерным идеалам, которые навязаны нам извне. Мы жестко не принимаем свое тело, изнуряем организм диетами, подрываем здоровье пластическими операциями, перекраиваем себя под модные идеалы... Задумайтесь: свобода ли это?**

С появлением социальных сетей и доступной ретуши мы, кажется, стали еще строже к себе и своим «несовершенствам»,



забывая, что живое — это всегда несовершенное, изменяющееся, непостоянное.

Желание создать идеальную картинку в виртуальном мире не должно означать ненависть к любому проявлению естественных несовершенств в себе и в своем настоящем теле, не соответствующему этому совершенному образу. Идя на поводу у тенденций, мы все дальше отходим от самих себя.

Наше тело от природы совершенно, и любое вмешательство в его хрупкий механизм губительно. Отказываясь верить себе и доверяясь маркетингу, мы все глубже утопаем в безысходности. Вся система модной индустрии убеждает нас, что с нами что-то не так, но это обман, пагубный обман, который и становится причиной всех бед. А предлагаемые способы достижения стройности лишь уводят нас от истины и запутывают еще больше.

**Задумайтесь: если способы, которые нам активно навязывают, действительно так эффективны, почему же женщины по-прежнему сталкиваются с проблемой РПП и продолжают борьбу за стройность?**

Правда в том, что чрезмерная строгость к себе всегда приводит к дисбалансу значимости. А дисбаланс значимости — к психическим расстройствам. Появляются эмоциональная зависимость от еды, маниакальное желание похудеть и самоистязание, неминуемо ведущие к расстройству пищевого поведения. Это происходит неизбежно, потому что нашему мозгу не нравится заставлять тело худеть, истязать его тренировками и ограничивать в еде, чтобы мы могли соответствовать идеалам, которые и дальше будут вести нас к строгим ограничениям.

Чем больше мы думаем о питании и фигуре, об идеальной красоте, тем еда приобретает все больше и больше дополнительного смысла, мы заикливаемся на ней, вместо того чтобы, наоборот, снизить ее значимость, сместить с нее фокус

внимания, прислушаться к себе и позволить телу сохранять естественные баланс и стройность.

Если вы читаете эту книгу, значит, ваша психика уже в той или иной степени травмирована сложившейся системой идеалов красоты, а ваш организм изнурен малоэффективными диетами... И теперь самое время разобраться с тем, что же такое расстройство пищевого поведения и что с этим делать.

## ЗНАТЬ ВРАГА В ЛИЦО

Давайте сперва уделим немного внимания тому, чтобы освоиться в терминологии. Итак, **пищевое поведение**, если говорить простыми словами, — это отношение человека к приему пищи, которое определяет количество и состав съеденного нами в различных условиях. В идеале наш организм должен получать все необходимые полезные вещества и оптимальное количество калорий, а мы сами — удовольствие от еды. Но так бывает, как вы наверняка догадываетесь, далеко не всегда. Увлечение диетами, переедание, регулярное употребление вредных продуктов и другие подобные действия приводят к тому, что еда негативно влияет на наше физическое и психологическое здоровье. И в этом случае уже можно диагностировать то или иное **расстройство пищевого поведения**.

Одной из сложностей в борьбе с РПП является незнание человека о заболевании как таковом. Ведь можно годами жить с этим расстройством, страдая от его разрушительного влияния и даже не осознавая, что с вами что-то не так.

Долгое время я и сама не подозревала, что мои отношения с едой носят нездоровый характер, ведь мы обычно фокусируемся в первую очередь на том, как выглядим. Осознание пришло ко мне лишь через семь долгих лет, и это помогло начать путь к выздоровлению.

Здоровое пищевое поведение подразумевает спокойное отношение к любой еде. Вы можете проверить у себя наличие РПП своей реакцией на предложение (или мысль) съесть пирожное, гамбургер — нечто высококалорийное, но очень вами любимое. Если вы можете спокойно это сделать, не испытывая ни тревоги, ни чувства вины, не подсчитывая калории и не думая, как придется ограничить себя после этого эпизода, — поздравляю, у вас нет РПП.

Если же вы не смогли пройти этот нехитрый тест, у вас есть повод серьезно задуматься. Расстройство пищевого поведения обычно развивается в подростковом возрасте и чаще характерно для женщин, но это не значит, что, мужчины и люди старшего возраста от него застрахованы. РПП — многоликое чудовище, способное принимать различные формы, но я упомяну только о наиболее распространенных из них.

Термин **«анорексия»** вы наверняка слышали. Многие модели, спортсменки и кинозвезды прошли или проходят через этот ментальный ад. Одержимость снижением веса приводит к неспособности полноценно питаться, болезненному страху набрать лишний килограмм и искажению восприятия образа своего тела. А в запущенном состоянии — к экстремально низкой массе тела и неспособности есть самостоятельно. Нервная анорексия нередко сочетается с другими формами расстройств приема пищи или трансформируется в них, прежде всего — в булимию.

Нервная **булимия** отличается тем, что человек после приема пищи вызывает рвоту или использует другие способы компенсировать попадание еды в организм: чрезмерные физические нагрузки, голодание или строгие диеты, употребление диуретиков и других препаратов. Формируется прямая зависимость самооценки от массы тела и навязчивая мания снижения веса.

Следующее расстройство, весьма распространенное в нашем обществе, — это **компульсивное переедание (КП)**, то есть

бесконтрольные приемы большого количества пищи в стрессовых ситуациях (без строгой компенсации). Знакомо? Такое поведение постепенно становится характерной реакцией на стресс (а стрессов в нашей жизни очень много) и сопровождается чувством стыда после срыва, отвращением к себе, злостью и отчаянием. Однако попыток чем-либо компенсировать съеденное при КП уже не появляется или они слабо выражены. Приступы переедания могут быть эпизодическими и продолжаться один-два часа, либо быть растянутыми во времени вплоть до суток. Частые спутники КП — депрессия, биполярное или тревожное расстройство.

Чрезмерная озабоченность видом своего тела, заикленность на достижении «совершенной» формы и навязчивое стремление к исключительно здоровому и правильному, «чистому» питанию — это тоже расстройство, именуемое **орторексией**. При этом человек полностью отказывается от употребления «нездоровой» еды, исключает многие группы продуктов, испытывает сложности в социальных аспектах, связанных с питанием, и уже не может спокойно и с удовольствием есть «неправильную» пищу. Рацион определяется исключительно критериями ее «полезности». Для человека, страдающего орторексией, не имеют значения вкусовые качества пищи, единственным фактором и целью выбора блюд становится их питательная ценность. При употреблении «запрещенных» продуктов страдающий орторексией испытывает сильную тревожность и чувство вины.

Несмотря на все многообразие, у разных видов РПП есть общие признаки, и первый из них — неадекватная реакция на пищу. Для всех расстройств пищевого поведения характерна одержимость видом своего тела, постоянные попытки похудеть и неудовлетворенность, потеря контроля над количеством съеденного. Человека преследуют навязчивые мысли о лишнем весе, даже если его нет, чувство вины и стыда, возникающее

после еды. Страдающий РПП после еды часто «наказывает» себя тем или иным способом.

**В 10% случаев анорексия заканчивается смертью. В 20% заболевание перетекает в булимию, а булимия — в компульсивное переедание.**

Последствия страшные, но человек часто до последнего не видит свою проблему в РПП. Мы всегда думаем, что причина — в низком самоконтроле, недостатке силы воли, слабой дисциплине, ведь мы, казалось бы, просто не можем себе отказать в определенных продуктах и уменьшить порции...

Мы видим проблему в лишнем весе, в недостаточной строгости к себе, в неподходящей диете, в своей слабости, лени — в чем угодно, но только не в болезни. Мы не заметили, как ради достижения навязанных идеалов напрочь потеряли связь с собой, отказались от безусловной любви к себе, от ощущения самоценности, от заботы о себе, от ментального здоровья.

**Для исцеления от РПП необходимы лишь ваше желание и намерение. Вы должны принять решение, поставить новую цель, а именно — освободиться от РПП. Не ради достижения идеальной фигуры, а вместо этого.**

**Важно сместить фокус с проблемы «я не идеальна» и задачи стать таковой, на проблему «я не даю себе достаточно любви и признания, я слишком строга к себе, я потеряла гармонию с собой и ментальное здоровье». Без этого решения, без отказа от идеальности в пользу своего психического и физического здоровья освободиться от РПП невозможно.**

Спросите себя сейчас: готовы ли вы к такому шагу? Если да, то я постараюсь объяснить, как пройти этот путь и уже не свернуть с него.

## ПРЕГРАДЫ НА ВАШЕМ ПУТИ

Вступая на путь избавления от РПП, нужно хорошо осознавать, с чем вам придется столкнуться. Нашим обществом, пусть неосознанно, создан целый ряд психологических механизмов, ловушек, которые заставляют нас считать свое состояние зависимости нормальным и даже желанным.

Одной из сложностей в борьбе с РПП является романтизация этого заболевания. Мы чувствуем себя особенными. Ощущаем свою сопричастность к тем, кто стремится к идеалу, ценит прекрасное, борется за совершенство. Это становится частью сознания, и кажется, что, если отказаться от такого мышления, мы потеряем и часть себя.

Кругом столько «вдохновляющих» примеров! Радикальная худоба — неотъемлемая часть образа многих знаменитостей, за которой часто скрываются анорексия или булимия, о чем впоследствии они признавались в своих интервью. Принцесса Диана, Элтон Джон, Виктория Бекхэм, Мери-Кейт Олсен, Деми Ловато, Леонардо Ди Каприо, Джейн Фонда, Леди Гага, Зои Кравиц... Этот ряд имен можно продолжать и продолжать, ведь РПП страдают многие медийные персоны — представители мира моды и люди искусства. Этому расстройству особенно подвержены одаренные, тонко чувствующие люди, перфекционисты и эстеты, творческие личности. Но не болезнь

делает их такими, напротив, РПП, разрушая эмоциональную стабильность, становится в их жизни преградой для самореализации, а зачастую и угрозой для жизни.

Существуют и тематические сообщества, буквально пропагандирующие и поощряющие РПП. В частности, к ним можно отнести и такие, которые культивируют идеальное тело, заикленность на котором и порождает анорексию, булимию, компульсивное переедание и орторексию.

Культивирование РПП — вот что по-настоящему страшно. Более всего влиянию ролевых моделей и подобных сообществ поддаются подростки. Даже одно интернет-сообщество с таким контентом способно безвозвратно заманить тинейджера в эту ловушку — можно представить, насколько ужасны последствия расстройства пищевого поведения в столь юном возрасте.

К счастью, публичных сообществ, романтизирующих анорексию и булимию, сейчас стало значительно меньше, так как в наши дни мода на болезненную худобу уступила первенство моде на спортивное тело и здоровый образ жизни. Однако экстремально низкий вес по-прежнему ассоциируется с успехом и популярностью. Если ты не худая, то априори не можешь считать себя полностью успешной, реализованной, угодной обществу. Полных и успешных мы видим гораздо реже. Практически во всех сферах деятельности худоба — это норма. Мы восхищаемся такими людьми и надеемся когда-нибудь хоть немного приблизиться к создаваемому ими образу, ведь стройность олицетворяет дисциплинированность, эстетику и успех. В таком стремлении не было бы ничего плохого, если бы оно не забирало у нас уверенность в себе и удовлетворенность жизнью, если бы за ним стояло здоровое старание быть в хорошей форме, а не истязание себя критикой, диетами и запретами. **Когда на кон поставлено так много, наличие худобы и рельефного тела зачастую достигается совершенно нездоровым образом. Вопреки ожиданиям, фанатичное стремление к «здоровому**

телу» ведет к прямо противоположному эффекту, в то время как психическое напряжение нарастает.

Умных, красивых, успешных или просто некогда счастливых женщин заставляют чувствовать себя какими-то «не такими». Здорово ли это? Во благо ли? Безусловно, во благо, вот только не вам, а тем, кто извлекает прибыль из того, что вы не чувствуете себя идеальными и бесконечно пытаетесь достигнуть вымышленного идеала, по факту недостижимого в реальной жизни.

Задумайтесь, почему нам так важно соответствовать идеалам и ожиданиям общества? Причина вот в чем: с момента рождения в детях заложена потребность быть любимыми, чувствовать безусловное принятие от самых близких им людей — родителей. Не получив необходимого внимания в детстве, мы неистово стараемся заслужить любовь у окружающих во взрослом возрасте, проецируя свою потребность на желание быть принятыми в социуме (социум в данном случае выступает как аналог семьи).

Это желание имеет такую силу, что люди бесстрашно ложатся под нож, постоянно меняют, «совершенствуют» свою внешность, маниакально следуют модным тенденциям. Они не могут принять свое тело, если чувствуют его несоответствие моде, тем самым отвергая свою идентичность на таком базовом уровне, как принятие себя настоящего.

Мы настолько запутались, что такое естественное состояние тела, как стройность, для большинства стало казаться недостижимой целью, а жизнь без худобы — неполноценной.

## МОЯ ИСТОРИЯ

Моя история РПП, как и у многих, началась, когда мне было 15 лет. Увлечение музыкальным направлением гранж и модой привело меня в сообщества, где прямо культивировались бунтарство, мрачность и эстетика изможденности.

Мода 1990-х, буквально пропагандировавшая нездоровый образ жизни, в начале 2000-х еще не утратила актуальность. Модели, знаменитости и творческая интеллигенция забывались на вечеринках без сна и еды, добивали себя запрещенными веществами и воплощали в жизнь тот самый идеал «героинового шика». Это завораживало и вдохновляло.

Сорвавшийся с губ иконы стиля Кейт Мосс термин *rexu* (anorexia + sexy) емко обозначил впечатление от супермоделей того периода. Талантливые фотографы и дизайнеры воспевали мертвенную бледность и болезненную худобу девушек, будто находящихся на стыке двух миров, дерзко и томно играющих со смертью, а модная атмосферная музыка словно филигранно обрамляла эти образы. Длинные небрежные локоны, темные круги под глазами, smoky eyes, прозрачные, хрупкие тела, одежда оверсайз, высокие каблуки, дерзкий взгляд с поволокой, тонкие пальцы с массивными кольцами и сигареты — таким был идеал женственности. Модели тех лет выглядели невероятно успешными, красивыми, будто приглашали в свой

загадочный мир, пропуском в который, казалось, был лишь соответствующий внешний облик.

**И тогда я посмотрела на себя в зеркало. И увидела обычную, нормальную девочку, которая мне не понравилась.**

Я запоем слушала мрачную музыку, изучала иллюстрации в глянцевых журналах, смотрела модные показы, зачитывалась биографиями звезд, зачарованно погружалась в мир высокой моды — с его фотографами, дизайнерами, моделями — и уже будто чувствовала себя частью этой «потусторонней» реальности. Казалось, мне надо только еще похудеть, чтобы моя жизнь стала такой же потрясающей, как у них.

Мой природный индивидуализм и подростковая тяга к протесту жадно подпитывали идею выглядеть вызывающе изможденно и по-модному безразлично. В одночасье я решила, что мне необходимо стать очень худой и для начала изменить стиль. Собрала все вещи, подпадающие под определение «милые», и избавилась от них, оставив пару черных свитеров и футболок. На следующий день я нарисовала себе коричневыми тенями темные круги под глазами, оттенила скулы и с независимым видом пришла в школу, где мне вдруг небывало активно начали делать комплименты, восхищенно отмечая, что я «какая-то другая, крутая».

Ощувив «одобрение общества», я вскоре полностью приняла модную эстетику болезненной астении и погрузилась в ту соответствующую атмосферу: слушала инди, рок и становилась все изощреннее в способах похудения.

Худенькой девочкой я была и до этого решения — в силу возраста и конституции. Будучи по природе малоежкой, я, как и многие дети, больше всего любила сладости и мучное. Если обед или ужин не состоял из перечисленного (а обычно это были суп, мясо или рыба, гарнир, салат), меня с трудом можно было уговорить съесть больше двух ложек. Однако я сразу поняла, что для уменьшения веса главное — перестать есть сахар