

ГЛАВА 4

ЭФФЕКТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ

Никто не может заставить вас чувствовать себя жалким без вашего на то согласия.

Элеонора Рузвельт

Психолог Натаниэль Бранден (1930–2014) более 40 лет занимался исследованиями самооценки. Он написал на эту тему около 16 книг, многие из которых стали бестселлерами и были переведены на многие языки. В книге «Шесть столпов самооценки»¹ он описывает шесть принципов, по которым формируется самооценка.

1. Осознанное существование.
2. Принятие себя.
3. Ответственность за себя.
4. Уверенность в себе.
5. Целеустремленность.
6. Личностная целостность.

Это не просто идеи, это способ существования. Перечень нужно воспринимать не как недостижимый идеал, а как описание целевого состояния. Чем больше вы будете руководствоваться этими принципами, тем выше станет ваша самооценка. А применительно к отношениям с едой можно утверждать, что *именно применение этих шести принципов позволяет взять под контроль свою зависимость*. Я даже не знаю, что еще можно здесь сделать, кроме того, что есть в списке. Применяя эти принципы к нашим зависимостям, мы постепенно берем их под контроль и одновременно повышаем самооценку.

ОСОЗНАННОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ

Стремление жить осознанно означает открытость новому опыту. В английском слово «любопытство» имеет тот же корень, что и слово «исцелять»*. Ваше любопытство помогает исцелиться! Но недостаточно быть любопытным: чтобы жить осознанно, нужно уметь использовать свои открытия.

Разумеется, никто не способен все время жить осознанно. Но чем большего уровня осознанности вы достигаете, тем эффективнее вы способны меняться. Вот простой пример: чтобы есть меньше сахара, лучше для начала разобраться, в каких продуктах он содержится.

Многие аспекты зависимого поведения становятся автоматическими, мы даже перестаем их замечать. Возможно, иногда вы даже не до конца осознаёте, что именно едите. И здесь тоже чем выше осознанность, тем лучше удастся контролировать взаимоотношения с едой. Из каждой главы этой книги вы узнаете что-то новое о пищевой зависимости, а в результате сможете лучше себя контролировать. Неизбежно повысится и ваша самооценка.

* Слова *curiosity* (любопытство) и *cure* (лечить, исцелять) действительно созвучны. *Прим. перев.*

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Говоря, что нужно научиться принимать себя, никто не имеет в виду, что нужно внушать себе, будто вы идеальны. Вы должны быть себе другом, а не врагом. И даже если вам очень не нравится ваша зависимость от еды, проявите к себе сочувствие как к человеку, который попал в неприятную историю, — *независимо от того, что вы делаете и как выглядите*. Тогда появится вдохновение, и вы сможете так организовать свою жизнь, чтобы она максимально отражала ваш характер.

Принятие себя также подразумевает, что вы принимаете всё как есть. В частности, нужно принять, что хотя бы иногда у вас проявляется зависимость от еды. Согласитесь и с тем, что вы не можете дальше жить с ней и при этом сохранить здоровье. Как бы неприятно вам это ни было.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ

Вы проявляете ответственность за себя, когда признаете, что вы и только вы распоряжаетесь собой. Например, я не отвечаю за ваши поступки, и вы и только вы решаете, использовать ли советы из моей книги. Прежде чем принять какой-то совет, осознайте, что вы *не должны* ничего менять. Никогда.

Принимая ответственность за себя, вы получаете невероятную степень контроля, признавая за собой полное право делать выбор исключительно на свое усмотрение. *Ответственность — шаг к свободе, а не от нее*. В главе 5 мы подробнее поговорим о том, как взять на себя такую ответственность и что это означает на практике.

Вы чего-то достигаете благодаря тому, что взяли на себя ответственность. Возможно, вы вспомните немало случаев, когда вам что-то удалось просто потому, что вы перестали ждать и взяли дело в свои руки: расплатились с долгами, закончили

ремонт, ушли с работы, которая вам не нравилась. Наверняка вы сможете вспомнить, как вас окрыляла каждая такая удача.

68

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Будут моменты, когда вам не захочется слушать о том, что вам есть и чего не есть. Как только вы начнете принимать самостоятельные решения, хотя бы иногда, а не следовать советам или делать то, что делают все, вы сразу заметите изменения.

Если кто-то заставляет вас съесть то, что вам кажется неподходящим, можно проявить больше уверенности и настоять на своем. Возможно, вам придется поговорить с тем, кто покупает продукты или готовит для вас, чтобы четко определить ваши новые приоритеты.

Для кого-то из нас будет почти подвигом отказаться от угощения или заказать салат, когда друзья едят пиццу. Порой невозможно так поступить. Но помните, что всякое проявление уверенности в себе отражается на вашей самооценке.

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

Важно осознать намерение измениться, выбрать цели и двигаться к ним. Это и есть целеустремленность — хотя нашу самооценку поднимают не столько собственно достижения, сколько сама работа над поставленными целями.

Осознание цели применительно к еде дает нам направление развития. Без такого ориентира мы рискуем поддаться своим сиюминутным капризам.

Если вы внимательно прочли раздел «Всё под контролем» в конце главы 2, вы наверняка уже начали формулировать для себя цели. Прошу, забудьте о желании непременно сбросить вес: вы ничего не достигнете, если вместо этого не поставите себе

цель научиться контролировать свою зависимость. В этой книге вы найдете немало примеров целей, к которым стоит стремиться.

ЛИЧНОСТНАЯ ЦЕЛОСТНОСТЬ

Мы берем зависимость под контроль и одновременно повышаем самооценку.

Всякий раз, когда ваши действия расходятся с принципами, страдает ваша личностная целостность и из-за этого падает самооценка. Если бы вам кто-то солгал, нанес вред вашему здоровью или заставил вас сделать то, о чем вы бы потом пожалели, вы вряд ли остались бы высокого мнения об этом человеке, правда? Когда дело касается еды, вы, возможно, ведете себя именно так по отношению к себе, причем уже давно. Типичный пример: многие покупают большие упаковки нездоровой пищи, якобы «для детей», и потом ее съедают сами. Эти люди обманывают себя; их самооценка падает.

Становясь честнее с собой, вы укрепляете личностную целостность и способствуете росту самооценки. Для этого достаточно делать то, во что вы верите, выполнять данные себе обещания и не лгать себе. Не поддавайтесь на собственные ухищрения и уловки вроде «да это только разок». Зависимость всегда формируется на основе обмана. Чтобы избавиться от нее, придется научиться быть правдивым с собой. Тогда вы сможете взять вредную привычку под контроль, и обязательно повысится ваша самооценка.

Эти шесть принципов могут показаться вам знакомыми, но наверняка не применительно к еде. Вполне возможно, что вы уже используете их и даже замечаете рост самооценки всякий раз, когда вам удастся держать аппетит под контролем. Но вероятно, что при этом вы только стремитесь выглядеть

лучше — и тогда неизбежно нарушаете и даже забываете некоторые из этих принципов. Как только вы заявляете, что повышение самооценки определяет ваше отношение к еде и ее выбор, вы начинаете действовать гораздо более обдуманно и эффективно.

Каждое ваше решение о том, что и когда есть, влияет на вашу самооценку. Скорее всего, роль каждого отдельного решения невелика, но, поскольку нам приходится иметь дело с едой очень часто, влияние на самооценку связанных с ней решений мы ощущаем чуть ли не постоянно. Формируется накопленный и устойчивый эффект.

Вы способны повысить самооценку, и ваши взаимоотношения с едой дают вам для этого блестящую возможность. Разумеется, на нее влияют все аспекты нашей жизни, но питание играет здесь особенно важную роль. Ведь мы не только то и дело о нем думаем — это основа нашего существования. Мы становимся тем, что едим.

НАГРАДА

Осознание того, что свою точку зрения на себя формируете вы сами и что только от вас зависит ваша самооценка, может и окрылить, и здорово напугать. Многие уверены, что самооценка формируется в детстве и если родители или учителя считали нас несостоятельными, мы до конца дней проживем с низкой самооценкой. Такие люди склонны жестко себя критиковать и считают, что хвалить их не за что — и не важно, что они делают.

Да, самооценка начинает формироваться в детстве, но мы *можем* ее изменить. Мешает только страх связанных с этим перемен. Он может принимать вполне невинную на первый взгляд форму: «Но ведь это я — а я всегда была именно такой!» Помните, что вы вольны двигаться быстро или медленно, вы ни с кем не соревнуетесь. Если нужно, попросите о помощи.

Вы можете работать над повышением самооценки всю жизнь, и даже небольшие шаги порой дают отличные результаты.

Такая работа поможет не только сформировать более здоровые отношения с едой. Применяя эти шесть принципов к вопросам питания, вы неизбежно повысите их влияние и в других областях. Например, научившись контролировать свою зависимость, вы сумеете управлять своей жизнью в целом. Найдя способ примириться со своими пищевыми привычками, вы сможете более спокойно воспринимать себя. Сформировав здоровые взаимоотношения с едой, вы улучшите отношения со всеми вокруг, в первую очередь с самим собой.

Многим людям за счет повышения самооценки удастся добиться того, что стремление «выглядеть хорошо» становится менее острым. Вполне возможно, что большую часть своей жизни вы верили, будто ваша ценность как личности зависит от вашего размера одежды, — и имеете шанс увидеть серьезные изменения, как только прекратите оценивать себя по такому критерию. Внешность почти никак не влияет на истинную самооценку, и, что бы вы для нее ни делали, это не даст эффекта, даже если другие заметят и оценят ваш новый образ.

Здесь открываются невероятные возможности. Начните относиться к себе как к человеку в высшей степени достойному, причем независимо от вашего размера одежды, — и быстро почувствуете себя именно таким. *Начните подмечать, как будет меняться ваша жизнь, как только вы научитесь контролировать свои пищевые привычки.*

Какие преимущества дает повышение самооценки?

- Внутренняя сила и уверенность; отсутствие стремления представить себя жертвой жизненных обстоятельств.
- Внутренний комфорт и мир, которые слабо зависят от внешних обстоятельств.
- Более легкое отношение к себе, независимо от того, есть ли кто-то рядом или вы одни.

- Ощущение устойчивости и сосредоточенности.
- Результативность, энтузиазм в отношении к жизни в целом.
- Меньшая зависимость от других; больше удовлетворения от отношений.
- Творческий подход в силу большей веры в себя.
- Меньшая чувствительность к критике.
- Меньше настороженности и беспокойства.
- Более позитивное настроение, избавление от депрессии.
- Меньшая потребность защищаться, конкурировать или осуждать других.
- Более легкое освобождение от других типов навязчивого поведения, например от курения.
- Способность легче переносить резкие изменения, в частности смерть близких, разрыв отношений, увольнение или выход на пенсию.
- Какие преимущества вы можете получить, помимо повышения самооценки и снижения веса?
- Вы начинаете контролировать свою жизнь; ваш аппетит больше не управляет вами.
- Вы получаете больше удовольствия от еды, не испытываете чувства вины, страха или беспокойства.
- Вы чувствуете себя бодрее, у вас больше энергии, вы живете по-настоящему.
- Вы достигаете эмоционального баланса, у вас улучшается настроение.
- Вы начинаете жить, не беспокоясь и не думая о еде постоянно.

- Вы не страдаете от вздутия и прочих неприятностей, связанных с перееданием.
- Вам больше не нужны диеты.
- Вы можете готовить для других что угодно — и не боитесь съесть что-то не то.
- Вы начинаете мыслить яснее, лучше сосредоточиваться и управлять вниманием.
- Вы экономите деньги и время.
- Вы лучше адаптируетесь к перепадам температуры.
- Вы становитесь менее подверженными стрессу.
- У вас улучшается сон.
- Вы лучше себя чувствуете.

Я могу перечислить много проблем, связанных со здоровьем и обусловленных перееданием, но лишь немногие из них вызваны нашей едой. Важно осознать, что от многих болезней и дискомфортных состояний — усталости, подверженности инфекциям, головных болей, запоров, диареи, геморроя, предменструального синдрома, болей в желудке, даже плохого цвета лица и заложенности носа — можно избавиться, если скорректировать режим питания. Даже более серьезные проблемы: повышенное давление, поздний диабет, заболевания сердца, инсульты, остеопороз, артрит или рак — возникают в связи с формированием пищевой зависимости².

Многие считают, что появление подобных болезней обусловлено генами или везением. И правда, иногда «слабые места» передаются в семье по наследству. При этом в одной семье пищевая зависимость из поколения в поколение приводит к диабету, в другой становится причиной сердечных

заболеваний или определенного типа рака, в третьей вызывает артрит и т. д.

74

Научившись контролировать свою зависимость от еды, вы можете хотя бы отсрочить проявление таких неприятных симптомов, а то и вовсе их избежать. Болезнь вызывается совокупностью факторов: стрессом, наследственностью, отсутствием физической активности, состоянием окружающей среды, возрастом. Психологический и эмоциональный настрой также играет существенную роль. И очень важно, что мы едим (хотя те, кто страдает от зависимости, будут это рьяно отрицать).

Не отклонились ли мы от обсуждения самооценки? Вовсе нет. Бережное отношение к здоровью способствует ее укреплению — а переедание почти наверняка вредит здоровью и разрушает ее.

КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ

Мне кажется, что и теперь я не вполне вас убедила. Я хорошо понимаю, как всем нам хочется «хорошо выглядеть». И если вам кажется, что вы можете выглядеть как кинозвезда, а я рассказываю про самооценку, на чем, скорее всего, будет основана ваша мотивация? Вы можете даже слегка поддаться: «Ладно, я готов поверить в эту историю с самооценкой, если это поможет мне сбросить вес!»

Если вы страдаете от серьезного избыточного веса, вам наверняка очень хочется похудеть. Тут уж нет речи о том, чтобы выглядеть как звезды. Стать хотя бы «как нормальные люди», чтобы окружающие перестали бросать на вас раздраженные взгляды. Но даже в этом случае, если вы будете главным приоритетом считать именно похудение, вы пойдете не тем путем.

Да, не исключено, что вы сможете сбросить вес. Но если ваша самооценка останется невысокой, вы по-прежнему будете себе вредить. Люди, которые сами себе не нравятся, часто как

будто наказывают себя, делая то, о чем позже пожалеют. Подобное саморазрушающее поведение снижает самооценку. Как это знакомо: «Я толстая, я ни на что не гожусь, поэтому буду и дальше объедаться, мучиться от чувства вины, дальше толстеть. Ведь я ни на что не гожусь, так что можно продолжать есть...»

В основе этого порочного круга лежит преувеличенное и ничем не оправданное чувство вины — явный признак низкой самооценки. Возможно, вы когда-то пытались разорвать этот круг и похудеть. Но если вы измеряли успех только изменением размера тела, вам вряд ли удавалось долго оставаться довольными собой. И вы снова начинали есть слишком много. Избавление от лишнего веса — процесс небыстрый. Однако, начав применять шесть принципов прямо сейчас, вы вскоре почувствуете себя лучше.

Используйте указанные выше принципы во взаимоотношениях с едой. Повысив самооценку, вы разорвете порочный круг. Причем, применяя эти принципы к питанию, вы сможете сделать это гораздо быстрее, чем заметите снижение веса.

Для этого вам нужно сосредоточиться на мотивации, не связанной с весом, формой или размером тела. *Ищите причины, по которым вам захочется изменить режим питания, а не внешний вид.*

Чтобы изменения были долгосрочными, нужно получать больше удовольствия от умения контролировать себя, чем от постоянного переедания. Иначе надолго вас не хватит.

Пока я помню, как мои пищевые привычки влияют на самооценку, я не переедаю. Ведь мне очень не хочется рисковать результатом. Я гораздо счастливее, причем независимо от внешних обстоятельств. Мне кажется, ничто так не влияет на мою самооценку, как способность сохранять здоровое отношение к еде. Не изменение веса, а именно режим питания.

Мне это очень помогает. Попробуйте: может быть, поможет и вам. А если нет — можно в любой момент бросить; от вас не требуется пожизненных обязательств.

76

Вам наверняка будет гораздо проще контролировать свою пищевую зависимость, если вы увидите, что это даст существенный для вас результат. Любая зависимость, будь то курение, алкоголизм или переедание, сохраняется потому, что вы получаете от нее удовольствие. Если ограничивать себя, только чтобы угодить другим или кого-то впечатлить, надолго вас не хватит: чтобы жертвовать своим комфортом, нужны более веские причины. При этом ваша мотивация будет во многом зависеть от мнения других о ваших успехах и поведении в целом. И если кто-то недостаточно оценит ваши усилия, вы вернетесь к своей зависимости. Чтобы изменения были долгосрочными, нужно получать больше удовольствия от умения контролировать себя, чем от постоянного переедания. Иначе надолго вас не хватит.

Своими словами: Джулиет

Долгие годы я мучительно пыталась изменить свои пищевые привычки: перепробовала много диет и схем питания, ходила к разным консультантам. Проблема заключалась и в качестве, и в количестве еды.

Со временем я начала есть больше натуральных продуктов. Случались, конечно, «срывы», но в целом я потребляла много фруктов и овощей, цельнозернового хлеба и т. п. Со стороны наверняка казалось, что я подхожу к своему питанию разумно. Однако актуальным оставался вопрос объема порций. Мне всё время казалось, что я должна научиться есть меньше и реже.

Когда я наткнулась на книжку Джиллиан, то сразу поняла, что ее призыв есть меньше — как раз то, чего я так искала. Но мне было страшно начать есть меньше, тем более что все

время появляются диеты, которые предполагают, что можно есть сколько хочешь, при этом оставаясь здоровым и стройным. Разумеется, стремление найти такую волшебную диету обусловлено нашей современной культурой, в которой избыточное потребление чего бы то ни было воспринимается как норма. Нам очень сложно наесться — особенно если учесть, сколько денег тратится на создание продуктов, маркетинг и рекламу, которые формируют и подпитывают новые желания.

Мы надеемся, что сможем потреблять сколько угодно, а когда склонность к излишествах приводит, скажем, к избыточному весу или ожирению, мы ищем быстрый и легкий способ справиться с этим. Джиллиан дает нам простой совет, но поначалу ему непросто следовать! Со временем оказывается, что это легче, чем постоянно сидеть на диете, переедать и снова садиться на диету, метаться от надежды к отчаянию. Джиллиан справедливо призывает нас есть меньше, утверждая при этом, что диеты и последующее переедание оказывают разрушительное действие. Утверждения о том, что можно есть что хочешь и при этом оставаться здоровым, ложны; веря им, мы вредим своему организму. Да и для планеты в целом такой подход опасен. Принимая решение есть меньше, мы совершаем серьезный и даже радикальный шаг. И это единственный способ, который помог мне добиться устойчивых долгосрочных результатов. Всё хорошо в меру!

ВСЁ ПОД КОНТРОЛЕМ

Если вы страдаете пищевой зависимостью, найдите в себе смелость есть на публике столько же, сколько вы привыкли съедать в одиночку. Это поможет вам понизить воспринимаемую важность мнения других о ваших взаимоотношениях с едой. Я не говорю, что чужое мнение совсем не важно; но оно наносит вред вашей самооценке, если становится для вас важнее собственного.

Не рассказывайте другим о том, чего вам удалось достичь в смысле контроля над пищевой зависимостью. Лучше хранить это в тайне: это поможет быстрее перестать зависеть от мнения и одобрения других. Научитесь гордиться собой и собственными достижениями и следите за тем, как это влияет на вашу самооценку.

Разберитесь, какие преимущества, кроме потери веса, вы получаете, и используйте это как мощное средство самомотивации. Если сосредоточиться только на снижении веса, вам будет сложно, если вы планируете сбросить много килограммов: для достижения желаемого результата потребуется много времени. Вы можете сказать себе: «Да, я пока выгляжу неидеально, но я по крайней мере уже контролирую себя и научился питаться с пользой для здоровья и самооценки». А это *уже немало!*

Когда вам удастся похудеть, вы, конечно, рады и довольны собой. И именно в этот момент нужно быть особенно осторожными. Высока вероятность, что ваша зависимость от еды вернется, если вы не будете поддерживать в себе верную мотивацию. Напоминайте себе почаще о том, как изменения, над которыми вы работаете, позитивно влияют и на ваше здоровье, и на самооценку. Это поможет устоять перед тем, чтобы тут же надеть одежду, которая подчеркнет вашу новую фигуру. Я не говорю, что не нужно переходить на размер поменьше. Я советую не спешить. Изменить форму тела непросто. Пусть это происходит не слишком быстро: если не придавать этому большого значения, эффект продлится дольше.

Полезно осознать, что низкая самооценка часто бывает причиной странных настроений: «все вокруг ненавижу», «еще один ужасный день» или «все не так». Иногда вы думаете: «Если бы мне удалось похудеть, все проблемы решились бы». Работа над самооценкой не обязательно решит все ваши проблемы, но точно поможет больше, чем просто потеря веса!

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Цит. по: Branden N. Six Pillars of Self-Esteem. Random House USA; Bantam Trade Paperback, 1995.

79

2. «Возможно, самое большое заблуждение о старении связано с тем, что мы относимся к нему как к болезни. На деле же возникновение и тяжесть большинства хронических состояний и болезней связаны с двумя факторами: генетической предрасположенностью, которую вы не в состоянии контролировать, и стилем жизни, который вы можете и обязаны контролировать». Цит. по: Evans V., Rosenberg I. H. Biomarkers: The 10 Keys to Prolonging Vitality. Touchstone, 1992.

И еще одна цитата, на этот раз из книги Дэвида Серван-Шрейбера с медицинского факультета Университета Питтсбурга (Servan-Schreiber D. Healing Without Freud or Prozac. Rodale, 2012): «Грядет революция: ученые готовы доказать, что в западном обществе нарушение режима питания становится одной из важных причин возникновения многих наиболее распространенных заболеваний».



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

