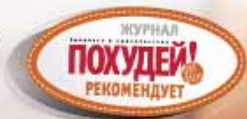


Продано более 1 000 000  
экземпляров в мире!



«Прочитав эту книгу, я перестала воевать с едой».

*Опра Уинфри*

# *Еда - не проблема!*

[ Женщины, еда... и Бог ]

как оставаться в мире с собой  
и собственным телом

ДЖАНИН РОС

софия

Джанин Рос

*Еда -  
не проблема!*

[ Женщины, еда... и Бог ]

как оставаться в мире с собой  
и собственным телом

УДК 615.851  
ББК 53.57  
Р74

*Перевод с английского А. Сотниковой*

**Рос Джанин**

Р74      Еда — не проблема! Как оставаться в мире с собой и собственным телом / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00422-8

Секрет стройной фигуры прост. Следует помнить — создавая женщину, Бог сделал все, что мог. И значит, единственное, что от вас требуется, — не мешать Его замыслу. Выражайте посредством еды любовь к своему телу, прислушивайтесь к нему и никаких диет!

Эта книга необычна. Чтобы попасть на семинар к ее автору, женщины покупают авиабилеты и летят через океан. Почему? Да потому, что в результате они избавляются не только от лишних килограммов, но и от подозрительных ограничений, мешающих им быть по-настоящему красивыми! Теперь эта программа у вас в руках. И ничто не мешает вам, после долгих лет мучительных попыток похудеть и снова набранных килограммов, увидеть себя такой, какой вам следует быть, и наконец-то убедиться, что еда — это всего лишь еда, а не проблема, как вам казалось раньше.

УДК 615.851  
ББК 53.57

Книга опубликована ранее под названием  
«Женщины, еда... и Бог»

Women, Food and God  
An Unexpected Path to Almost Everything  
Copyright © 2010 by Geneen Roth and Associates, Inc.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00422-8

© «София», 2010  
© ООО Издательство «София», 2010

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ. МИР НА НАШИХ ТАРЕЛКАХ .....	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРИНЦИПЫ .....	27
Глава первая. Осколки звезд .....	29
Глава вторая. Конец войны .....	36
Глава третья. Не стоит недооценивать желание сбежать .....	43
Глава четвертая. Дело вовсе не в весе — совсем не в нем! .....	59
Глава пятая. По ту сторону несовершенства ..	75
Глава шестая. Учимся чувствовать свое очарование .....	88
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРАКТИКА .....	97
Глава седьмая. Тигры в голове .....	99
Глава восьмая. Замужем за удивлением .....	119
Глава девятая. Вдох за вздохом .....	132
Глава десятая. GPS из Зоны Сумерек .....	139
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПИТАНИЕ .....	155
Глава одиннадцатая. Те, кто получают удовольствие, и те, кто его не испытывают ...	157
Глава двенадцатая. Если бы Любовь могла говорить .....	176
Глава тринадцатая. Ешь, что хочешь! .....	184
Глава четырнадцатая. Мантра «О, черт!» .....	199
ЭПИЛОГ. ВЫ .....	212
Приложение. Основы самоисследования .....	217
Руководство по питанию .....	221
Благодарности .....	222

## ОСКОЛКИ ЗВЕЗД

**В**чера ночью мне снилось, что мое тело соткано из звезд и черного пространства — так же как и все, что я видела вокруг и к чему прикасалась во сне. Поскольку раньше мне чаще всего снились сны о проникшем в дом серийном убийце, просыпаться в теле, сотканном из звезд, было довольно непривычно.

С тех пор как я занималась любовью с женатым мужчиной на чердаке родительского дома под бабушкиной норковой шубой, после чего сбежала в Индию, где полгода не прикасалась ни к мужчинам, ни к алкоголю, я чувствовала себя двумя разными людьми сразу. Один человек, живший во мне, был готов на все, лишь бы познать духовное измерение мира, скрытое за его внешними материальными атрибутами. А другой любил секс, приключения и, как сказал герой фильма «Стальные магнолии» Ойсер, делая выбор между деньгами и Богом, выбирал деньги.

Кстати говоря...

В моей семье обкрадывать бедных (за что мой отец был пойман на горячем и брошен в тюрьму) и мухлевать на экзаменах (но только если я не знала ответов) считалось гораздо более уважаемым делом, чем говорить о Боге и уж тем более — верить в Него. Поэтому вы можете представить ужас моих родителей, когда я

написала им из Индии, что курчавый, жующий бетель\* человек, к ногам которого я бросила свое облаченное в сари тело, является живым воплощением Бога-Отца. Ведь они хорошо помнили, как еще совсем недавно я, разочаровавшись в Боге, превратилась в ужасную лакомку. Я просто с ума сходила по пирожным «Хостесс Сноуболз»!

Мне было одиннадцать лет, когда я еженощно молила Бога послать мне роскошные волосы и бойфренда. Еще я просила Бога сделать так, чтобы мои родители перестали кричать друг на друга. Прошел год, но ничего не изменилось.

О Боге я знала из двух источников: первым был фильм «Десять Заповедей» с участием Чарльтона Хестона, а вторым — моя одноклассница Дженни Деланти, которая писала Ему письма на уроках. Увидев в фильме, как лихо Бог разобрался с египтянами, я решила, что Он запросто может преподать моим родителям пару уроков семейной идиллии. А после того, как Дженни сказала, что Господь читает ее письма и внемлет ее молитвам, я тоже стала молиться Богу, хотя и не могла заставить себя написать Ему письмо. Только через несколько лет мне в руки попала книга «Письма детей к Богу», и мне запомнились слова девочки по имени Шарлин: «Милый Господи, я очень люблю свою семью. И мне просто интересно, думал ли Ты послать им кого-то другого вместо меня?» В словах этой Шарлин определенно был смысл!

---

\* Бетель — растительная жевательная смесь, возбуждающая нервную систему; выращивается в Юго-Восточной Азии, а также в Индии и на Шри-Ланке. — *Прим. перев.*

Я не любила молиться. Мне не нравилось становиться на колени и разговаривать с воздухом. При этом я чувствовала себя так, будто мне приходится молить о любви, на которую, по моему твердому убеждению, я не могла рассчитывать. Тем более что мои молитвы остались без ответа и в результате мне становилось стыдно за свою наивность. В общем, я решила, что Бог счел меня безнадежной и потому я сама по себе.

В одиннадцать лет я ощущала себя оголенным нервом — как если бы тот факт, что я занимала место за нашим обеденным столом из красного пластика, был причиной ненависти между моими родителями и их постоянных ссор. Родители швыряли друг в друга посудой, хлопнув дверью, уходили из дома и могли не возвращаться часами, а то и пропадать где-то по несколько дней. Моя мать выглядела как Софи Лорен, если бы та была блондинкой, брат мог бы сыграть главную роль в популярной комедии «Предоставьте это Биверу», а меня природа наградила круглым, как луна, лицом, жидкими волосами и толстыми коленками. Даже мой одноклассник Роберт Грэйди, от которого несло грязными носками, ни за что не пригласил бы меня на вечеринку по случаю выпускного.

И тогда в моей жизни появилась Еда.

При виде любимых сладостей мир мгновенно расцветал для меня яркими красками. Я с наслаждением откусывала воздушное розовое пирожное, присыпанное кокосовой стружкой, добиралась до ароматной шоколадной начинки и наступал апогей — я вкушала блаженство тающего во рту крема. Уничтожив пять-шесть пирожных, я чувствовала себя кудрявой красоткой с длинными стройными ногами, как у теледивы Мэдди

Айзек, и была уверена, что мои родители смотрят друг на друга с умилением.

К Еде я пришла по тем же причинам, что приводят людей к Богу, — она дарила мне переживание экстаза, возносила на Небеса и служила веским подтверждением того, что освободиться от ежедневных страданий — возможно.

А потом все заканчивалось...

Коробка с пирожными пустела, кокосовая стружка застревала между зубами, и я снова убеждала себя в том, что родители не воркуют как влюбленные голубки только потому, что их дочь — толстая корова. Так что я начала изводить себя диетами в тот же год, когда стала объедаться. И если диета давала мне цель, то тревоугодие приносило свободу от бесконечных попыток стать не собой, а кем-то другим.

Почти двадцать лет страдания, испытываемые мной по любому поводу — от неудачного брака родителей и смерти моего парня Шелдона до собственного круглого, как луна, лица, — проявлялись в моих отношениях с едой. Можно сказать, что, переедая, я как будто хотела наказать и посрамить себя. И каждый раз, набирая вес или не выдерживая очередную диету, я убеждалась в том, что мой глубинный страх — реальность, что я действительно жалкое, обреченное на страдания существо, не заслужившее права на счастливую жизнь! Мое отчаяние могло бы выражаться посредством наркотиков, алкоголя или kleптомании. Но я выбрала шоколад.

Диеты стали для меня неким подобием молитв — горестным криком, обращенным к Тому, Кто Слышит: «Я — толстуха. Я — уродина. Я — недисциплинированная... но я стараюсь измениться! Я жестоко ограни-



чиваю себя в еде и живу в постоянных лишениях. Так я наказываю себя. Но должно же быть хоть какое-то вознаграждение для человека, который осознает свои недостатки и понимает, насколько он ужасен!»

Поскольку диеты, чередующиеся периодами обжорства, были для меня основным способом выразить свое отчаяние, последствия отказа и от диет, и от переедания оказались ошеломляющими. Для меня решение есть все, что моей душе угодно, стало сродни ереси или нарушению обета. Я как будто заявляла: «Ты ошибался, Господи. И ты, мама, тоже ошибалась! Я достойна Спасения!» И когда я решила больше не придерживаться веры в собственную ущербность, во мне появилось безошибочное знание — именно так и должно было быть!

Я уже не верила в Бога и отвергала всякий мистический опыт, но не могла отрицать, что испытала присутствие безымянного Нечто, не умещавшееся в моих, усвоенных в детстве представлениях о мире. Почему это случилось? Думаю, мои страдания довели меня до той крайней степени отчаяния, когда остается либо убить себя, либо полностью измениться. Я понимаю, что страдания отнюдь не всегда ведут к откровению, однако в моем случае произошло именно это.

После того первого откровения мне понадобились годы работы с собственными старыми убеждениями, годы духовной практики и научных исследований, чтобы проложить свой путь к постижению того Нечто, которое большинство людей называет Богом. А ведь все началось с моих болезненных взаимоотношений с едой!

Верю ли я в того Бога, в которого верит большинство людей?

Нет.

Я не верю в мудрого Старца с седой бородой, всевидящего, всезнающего и отвечающего на наши молитвы. Я не верю в Бога, который предпочитает одним людям, народам и религиям других людей и другие народы и религии. Но я верю в духовный мир, лежащий за пределами нашего обыденного восприятия. Я уверена — есть много такого, что нельзя увидеть, потрогать или познать с помощью одного лишь зрения. И знаю — незримый духовный мир так же реален, как стул, собака или чайник. В этом меня снова и снова убеждает мой опыт.

И еще я верю в любовь и в красоту. Я верю, что каждый человек находит прекрасным что-то свое и по-настоящему это любит — улыбку любимого, запах волос собственного ребенка и тишину леса. Или страну, семью и религию. И я верю: если идти за своей любовью до конца — если начать с того, что находишь самым прекрасным, и неуклонно следовать за ее ароматом, можно дойти до самой сути и ощутить неосязаемое Присутствие, исполненное спокойствия и безмятежности. Так в просвете невидимых облаков на ночном небе внезапно появляется сияющий лик Луны.

Я не верю в Бога, в которого верит большинство людей. Но я знаю — если наша жизнь, со всеми ее страданиями, и имеет хоть какой-то смысл, то только благодаря Ему, то есть только тогда, когда она ведет нас к Сердцу нашей любви. И как бы странно это ни звучало, превосходным путем познания любви являются наши отношения с едой.

Я понимаю, что все люди разные. Если у одних вполне миролюбивые отношения с Богом, то у других само

слово «Бог» заставляет кидаться чуть ли не в драку. И тем не менее именно это слово я решила использовать в своей книге. Причина проста — оно позволяет проявиться некоему мистическому пространству, неподвластному нашему рационально мыслящему уму.

Объединяя же Бога и еду, мы этот наш ум изрядно озадачиваем, ведь, на первый взгляд, данные понятия кажутся столь же несопоставимыми, как компьютеры и пионы. В результате наши прежние убеждения относительно еды и Бога получают изрядного пинка и развеваются как дым.

Оказавшись в пространстве такого *не-знания*, вы, вероятно, откроете для себя истину, которую мне довелось пережить на собственном опыте. Вы придете к осознанию того, что наши отношения с едой — прямой путь *Домой* после долгих лет в изгнании. И что, возможно, говоря слово «Бог», мы подразумеваем именно это переживание *Дома*.

## КОНЕЦ ВОЙНЫ

Первое утро ретрита начинается с того, что я сообщаю его участникам: ваши отношения с едой — великое благословение! Поначалу они смотрят на меня с подозрением, хотя эта фраза кажется им довольно милой и тешит их слух, так что внимание присутствующих мне обеспечено. Дальше я говорю: мы не собираемся исправлять свои отношения с едой, а попытаемся понять, что кроется за нашими проблемами с питанием. И еще мы постараемся больше не использовать еду в качестве утешения и научимся претерпевать то, что прежде считали нестерпимым.

Мои слушатели удивленно таращат на меня глаза. Они в недоумении и перешептываются между собой. Зачем человеку в здравом уме верить в то, что претерпевать нестерпимое — дело, достойное усилий?

Кульминация наступает через пять минут — когда я сообщаю участникам ретрита о своей борьбе и страданиях. За последние пару десятков лет я пришла к выводу, что истории о чьем-то личном аде, с акцентом на самых напряженных и зловещих моментах, помогают людям справиться с их проблемами. Поэтому я описываю долгие, мучительные годы, в течение которых то набирала, то сбрасывала вес, и признаюсь, что ненавидела себя и была на грани самоубийства. А потом я

рассказываю, как решила покончить с диетами и начать есть все, что требует мой организм.

Я делюсь своим опытом уже много лет и только недавно поняла, что самой радикальной частью моей истории является даже не отказ от диет, а то, что я перестала даже пытаться как-то себя исправить. Я прекратила бороться с собой! И поскольку самыми чудовищными из моих попыток изменить себя были диеты, я прекратила сидеть на них. Достигнув пика борьбы с собой, я поняла, что у меня есть только два выхода: покончить с диетами или свести счеты с жизнью.

Большинство женщин, приходящих ко мне на ретриты впервые, не представляют себе жизни без диет и попыток радикально уменьшить объем бедер. Они скорее готовы поверить в то, что можно воскреснуть из мертвых или получить предложение руки и сердца от Брэда Питта, чем прекратить войну со своим телом. Общаясь с подругами, они жалуются на ненавистные пять килограммов, которые нужно сбросить, сетуют на то, что джинсы все еще тесноваты, и делятся рецептами новомодных диет. Эти женщины черпают силы в ненависти к себе. Они прилагают просто нечеловеческие усилия, чтобы избавиться от последних пяти, десяти или двадцати килограммов, — и никогда не достигают своей цели. Только подумайте — они живут тем, чтобы ставить цели и... не добиваться их. Постоянная война с едой и размерами собственного тела становится для них особенно значимой, когда они хотят заслужить чью-то любовь. Подобно Сизифу, толкающему камень к вершине горы, они приближаются к цели, но в последний момент срываются. И все начинается сначала.

## ТЕ, КТО ПОЛУЧАЮТ УДОВОЛЬСТВИЕ, И ТЕ, КТО ЕГО НЕ ИСПЫТЫВАЮТ

**М**оей излюбленной диетой всегда были сигареты, кофе и бутылка диетической крем-соды. Рассказал мне о ней известный психолог и мой приятель по имени Боб. Дело было летом, и я как раз перешла на второй курс колледжа. Боб, который когда-то весил более ста восьмидесяти килограммов, стал стройным благодаря изобретенной им Коричневой диете: три пачки сигарет и двенадцать чашек кофе в день, и так в течение месяца.

«Боже мой!» — восхитилась я. Мы с Бобом сидели в ресторане, и я с удовольствием уплетала пирожные с масляным кремом, а мой изящный собеседник маленькими глотками пил кофе и курил, выпуская в потолок колечки табачного дыма. «Наконец-то! — воскликнула я. — Отличный способ стать стройной!»

Боб энергично закивал головой. Из-за ежедневных доз кофеина, которых оказалось бы достаточно для работы небольшой атомной станции, все его движения и жесты казались маниакальными: во время разговора Боб постоянно дергал ногой и описывал в воздухе невероятные круги руками. «Это работает, Джанин, — убеждал меня он. — Я потерял кучу килограммов. Но

самое главное, моя диета проста до гениальности: не нужно готовить еду, не нужно мыть посуду и даже не нужно напрягаться, чтобы что-то жевать. Любой сможет похудеть, сев на эту диету!»

На следующий день я села на Коричневую диету Боба, — правда, разнообразила ее бутылкой своей любимой диетической крем-соды. Я просидела на этой диете три недели, и, как вы могли догадаться, мой вес таял буквально на глазах. А поскольку из-за обилия кофе я почти не спала, мне удалось сделать то, на что раньше никак не хватало времени, — прочла «Графа Монте-Кристо» и связала накидку-афган.

Впрочем, должна признаться, я с не меньшим энтузиазмом принимала и любые другие диеты. Когда я узнавала об очередном радикальном способе расстаться с ненавистными килограммами — будь то диета «один жареный цыпленок в день», «одно пирожное в день» или «виноградно-ореховая монодиета», то сразу же с пылом и даже благоговением ставила опыты на себе. Мне нравилось, когда кто-то руководил мною. Ведь так я могла чувствовать, что *Некто* направляет и ведет меня к заветной цели. *Некто*, который лучше меня способен оценить ситуацию, который понимает, в чем дело, и знает единственно правильный Выход. Протеины, паста, сыроедение, отбивающие аппетит капли с вытяжкой из соловьиного помета — не важно! Я могла отказаться от диеты текущей недели в пользу новой и диаметрально противоположной диеты только потому, что *Некто* сказал: она действеннее и лучше. Я находила великое утешение в веровании: если только я буду стойко придерживаться очередной диеты, то смогу обрести душевное спокойствие и счастье, кото-

рые, по моему твердому убеждению, ускользали от меня из-за моей непримиримой ненависти к себе. А причиной этой ненависти, на мой взгляд, были мои толстые, неаппетитные ляжки.

По правде говоря, все диеты, которые я пробовала, работали очень хорошо. Я всегда сбрасывала вес. И всегда видела в диетах возможность искупления своих грехов. Ведь во всех случаях правила были очевидны и довольно просты:

Покаяние.

Лишения.

Голод.

И потом — свобода!

Но все было хорошо и радужно ровно до той минуты, когда я понимала: у меня больше нет сил терпеть лишения. В этот переломный момент я превращалась в свою полную противоположность. Порядок сменялся хаосом, ограничения — вседозволенностью. Я жаждала еды, как оборотень в полнолуние жаждет подстеречь жертву. Я становилась прожорливым ночным существом и мало походила на обычных людей. Я буквально набрасывалась на любую пищу. Я опустошала коробки, банки, пакеты с продуктами с жадностью человека, который не ел как минимум столетие. Так, после восемнадцати месяцев, проведенных на сырых овощах, фруктах и соках, я могла проглотить целиком пару больших пицц и закусить палкой салями. А после трех недель на Коричневой диете Боба я полтора месяца отъедалась пончиками. Припадок гастрономического безумия заканчивался так же внезапно, как и начинался. Одним прекрасным утром я выходила из состояния транса, в котором сметала любую попадавшуюся мне на глаза



еду, и возвращалась к обычной жизни, но уже с обозом лишних килограммов.

Отказавшись от диет, я ошибочно полагала, что все люди, эмоционально зависимые от еды, стремятся к упорядоченности, правилам, руководству извне — ровно до тех пор, пока сами же не восстают против них, бросаясь в другую крайность — обжорство. Но около десяти лет назад моя знакомая, диетолог Фрэнси Уайт, рассказала мне, что есть люди, которые **НЕНАВИДЯТ** диеты. Их душа не в силах пережить питание по плану, поэтому их жизнь — сплошной праздник живота.

Исследуя этот момент со своими учениками во время ретрита, я обнаружила интересную закономерность — больше половины из них никогда не достигали желаемого результата, сидя на диетах. При этом их не интересовали система и правила и они не нуждались ни в чьем руководстве. Они рассказывали мне, что никогда не ограничивали себя в еде, позволяли себе любые продукты, могли запросто открыть дверцу холодильника, даже не понимая, зачем это делают, или незаметно для себя прикончить торт целиком, начав всего с одного кусочка. Тогда мне стало ясно — переедание не всегда вызвано длительным периодом ограничений в еде. Для половины людей, склонных к эмоционально обусловленному питанию, переедание является неотъемлемой составляющей привычного образа жизни, наравне с работой, общением с семьей, отдыхом и сном. Так я пришла к выводу, что людей, питание которых обусловлено эмоциями, можно условно разделить на две группы — Ограничители и Позволители.

\*\*\*

## ЕСЛИ БЫ ЛЮБОВЬ МОГЛА ГОВОРИТЬ

**В**первые осознав, как это на самом деле просто — садиться и есть, когда ты голодна, и вставать из-за стола, когда сыта, я почувствовала себя так, будто перенеслась из обыденной жизни в другую галактику. Как будто раньше я плелась по песку в свинцовых сапогах, а теперь воспарила над землей. И для этого потребовалось всего-навсего сбросить чертовы сапоги!

Я была уверена — теперь, когда люди узнают решение своих проблем с питанием, индустрия диет, с ее многомиллионными оборотами, просто рухнет. Все вернутся к своему естественному весу, проблема эмоционально обусловленного питания перестанет быть актуальной, и человечество сможет заняться более важными вещами, например уничтожением ядерного оружия, или найдет заменитель нефти и откроет способ нехирургической подтяжки верхнего века. Но вместо триумфального прозрения люди смотрели на меня с подозрением: «Что, чувство голода? А какое отношение голод имеет к питанию?» Более того, многие принимали мои идеи буквально в штыки. Ведущий популярного телешоу Реджис Филбин вытарашил на меня глаза и едко осведомился: «Ты действительно считаешь, что, если мне захочется, я смогу есть сладости и пирожные

хоть каждый день на протяжении, скажем, трех недель и при этом худеть?»

«Ну да, вроде того», — ответила я. Реджис опешил и на мгновение лишился дара речи. Думаю, он просто не ожидал, что услышит хотя бы вразумительный ответ, не говоря уже об утвердительном. Впрочем сейчас, по прошествии нескольких десятилетий, я бы ответила на этот вопрос так: «Если вы действительно прислушаетесь к желаниям своего тела (а не ума), вы обнаружите, что оно не хочет три недели кряду питаться одними только пирожными, несмотря на пристрастие большинства из нас к сладостям. И помимо того, что наш организм нуждается не только во взбитых сливках и мороженом, а и в более прозаической пище, существует еще один важный фактор, а именно — как только вы переведете разнообразные сладости и десерты в разряд дозволенных блюд, внутреннее табу будет снято и самое роскошное пирожное с кремом станет для вас настолько же ординарным, как сардины из банки. Спросите у любой женщины, которая пылала страстью к женатому или по какой-то другой причине недоступному для нее мужчине, о том, что она тогда чувствовала. А потом расспросите ее о том моменте, когда грехопадение свершилось и объект вожделения перестал быть запретным, перейдя в разряд вполне доступных. Как в любви, так и в отношениях с едой действует одна и та же аксиома: желать недоступного и получить желаемое — две огромные разницы».

Большинство из нас настолько околдовано кажущейся неразрешимостью проблемы питания и лишнего веса, что просто не замечает очевидного — на самом деле единственной проблемой является наше неже-

лание наконец-то сбросить с себя тяжеленные свинцовые сапоги ложных верований. Мы уподобляемся участникам эксперимента по исследованию феномена «слепоты по невниманию», которые настолько сосредоточенно следили за мячом во время баскетбольного матча, что не замечали женщину в костюме гориллы, скакавшую по баскетбольной площадке.

Зацикливаясь на еде и весе, мы не отдаем себе отчета в том, что в результате игнорируем очевидное решение своей проблемы. Мы убеждаем себя: решение где-то там, к нему еще нужно прийти, поэтому наша задача — проявлять бдительность и не сдаваться, пока мы его не найдем. Так начинается наш поиск. Мы ищем выход в белковой диете, пробуем понять работу собственного мозга и интересуемся исследованиями о гене ожирения. Потом пытаемся отыскать идеальные таблетки для похудения, наводим справки об операции по бандажированию желудка, стараемся бороться с зависимостью от сладкого, едим соответственно группе крови, делаем основой своего меню щелочные и кислотные продукты, то есть овощи и фрукты. И хотя что-то из вышеперечисленного все-таки облегчает нашу борьбу с лишним весом, одновременно мы подменяем личную ответственность за свое питание гонкой за решением проблем с едой, считая, что таким образом сможем найти способ контролировать свои отношения с ней. Выискивая с завидной одержимостью самые передовые и новомодные средства борьбы с перееданием и ожирением, мы даже не удосуживаемся обратить внимание на себя. Мы уверены: «Я никогда не смогу решить эту проблему самостоятельно». Вот почему мы так настойчиво ищем помощи извне — в разнообразных методи-

ках и научных разработках. Но решение проблемы не там, где мы его ищем, поэтому наши надежды и усилия обречены на неудачу.

Свобода от одержимости едой достигается не с помощью действий, а через познание себя. Она приходит, когда вы понимаете: вот эта еда поддерживает во мне жизнь и дает энергию, а вот эта — забирает последние силы. Иными словами, чтобы обрести свободу, надо научиться отличать то, что вы по-настоящему любите, от того, что возжелаете, поскольку уверены в его недостижимости.

\*\*\*

Наконец-то сбросив свинцовые сапоги ложных верований и почувствовав свободу есть, как мне хочется (в машине, стоя или тайком) и что хочется, я довольно долго пребывала в состоянии эйфории. Подумать только — никакие проблемы с едой меня больше не волновали, они не тянули из меня энергию и не заставляли чувствовать себя ущербной. Но спустя несколько месяцев на смену эйфории пришло довольно банальное прозрение: в питании нет ничего сверхъестественного, это всего лишь одно из средств поддержания жизнедеятельности нашего тела. А телу очень нравится жить! Тело любит относительно легко и свободно двигаться, а также видеть, слышать, обонять, прикасаться и пробовать на вкус. И то, как мы едим, имеет самое непосредственное отношение к комфортному существованию нашего тела.

\*\*\*

Приведенное ниже Руководство по питанию (см. Приложение) помогает понять, какое питание может

быть легким и одновременно питательным, простым и в то же время полноценным. Эти же принципы взяли на вооружение другие авторы и гуру от индустрии диет (я имею в виду их новое детище «диетическое питание без диет»). Но, как бы то ни было, вышеупомянутые принципы действительно служат прекрасным ориентиром для интуитивного питания. Они и вправду помогают нам понять, как мы едим, а следовательно, и как мы живем.

Должна признаться, я не всегда считала Руководство по питанию достаточно убедительным. Когда я впервые знакомила с ним своих учеников, то относилась к нему как к скучному, но необходимому набору инструкций по освобождению из пут эмоционально обусловленного питания. Я рассматривала одержимость едой как банальную проблему большинства женщин, которую нужно преодолеть ради высвобождения сил и энергии для решения более насущных жизненных проблем. Но, поработав с тысячами женщин, чьи страдания просто не могли оставить меня равнодушной, я поняла — более половины моих соотечественниц увязли в зыбучих песках одержимости едой, а значит, это и есть самая насущная проблема. Следовательно, Руководство по питанию в чем-то сродни духовной практике. Ведь если бы всем этим женщинам удалось принять свою душевную боль (для начала позволив себе относиться к еде как к одному из средств поддержания жизни, а не использовать ее в качестве наказания), то, перефразируя слова поэта Мюриэл Ракейзер, мир бы раскрылся перед ними.

Но данный процесс может занять долгое время, поскольку наше потребительское отношение к материи — в том числе и к своим телам — частично является при-

чиной того поистине апокалипсического бедствия, в эпицентре которого мы сейчас оказались. Вместо того чтобы относиться к нашим телам (и к телу Земли в том числе) с благоговением, мы относимся к ним как к мусору и пытаемся подчинить своей воле. И если принять во внимание ту пропасть, над которой мы сейчас повисли, — начиная от таяния льдов и кончая детским ожирением, можно уверенно предположить, что наши действия не приносят положительного результата.

Руководство по питанию предлагает совершенно иной путь.

У личности каждого человека есть некое незримое для глаз и не связанное с едой высшее духовное измерение. Вы можете лгать себе о собственных убеждениях, желаниях и потребностях, отворачиваясь от своей подлинной сути. Но можете и постараться познать себя, для начала разобравшись в своих пищевых привычках. Этот путь приведет вас к тому, что находится за гранью питания, вне его, — к тому, что никогда не испытывало голода, никогда не переедало и никогда не набрало и не сбросило ни килограмма!

\*\*\*

Позволители и Ограничители диаметрально противоположны в своем отношении к рекомендациям и правилам, таким, например, как мое Руководство по питанию. Но и пренебрежение этими рекомендациями и правилами, и рабская приверженность к ним — это реакции, нуждающиеся в изучении. И Позволителям, и Ограничителям нужен своего рода компас — пусть даже такой простой, как Руководство по питанию, с помощью которого они могли бы перейти в брод болото

эмоционально обусловленного питания. Как бы мило ни звучало «Просто оставьте себя в покое, и ваша истинная природа позаботится обо всем», увы, очень часто «оставить себя в покое» люди понимают как предложение сдаться на милость привычному для них способу питания. То есть привычке пичкать себя едой без ограничения или же морить себя голодом на диетах.

Я часто получаю письма от бывших Ограничителей, которые превратились в Позволителей, поскольку взбунтовались против правил, некогда строго регламентировавших, что, сколько, как и когда им нужно есть. И теперь они не принимают ничего хотя бы отдаленно напоминающего Руководство по питанию.

В общем, можно сказать, что и бунт против правил питания, и рабская зависимость от них — две стороны одной медали. И в одном, и в другом случае вы не свободны, поскольку правила как таковые все еще определяют ваше поведение. Когда Позволители, вместе с Ограничителями, превратившимися в свою противоположность, протестуют против правил, они пребывают в зависимости от них, вернее, от тех историй, которые себе об этих правилах рассказывают. В той или иной степени это касается нас всех. Мы все зависим от наших представлений об успехе и поражении, от того, как воспринимаем себя, и от значения, которое придаем сброшенным или набранным килограммам: «Моя жизнь утратит смысл, если в ближайшие десять лет я не буду питаться, руководствуясь исключительно чувством голода» или «Я неудачница, потому что не могу понять толком, когда голодна».

Не спеша ознакомьтесь с Руководством по питанию. Потратьте неделю на то, чтобы внимательно изучить



каждый из семи его пунктов и решить, каким из них вы будете следовать, а каким — категорически нет. И тогда в конце этой недели вы получите наглядную подсказку, где и как проявляется ваша склонность к эмоционально обусловленному питанию.

Доверяйте своему стремлению к свободе и доверьтесь процессу внутренних изменений. В конце концов, вы больше не захотите поступать вопреки своему новому, осознанному отношению к жизни и питанию. Будьте уверены — подобно тому, как трепет крылышек бабочки на одной стороне земного шара может вызвать ураган на другой, каждая женщина, воспринимающая питание как путь к внутренней свободе и рискнувшая сбросить свинцовые сапоги ложных убеждений, чтобы подняться ввысь над своими пищевыми привычками, помогает миру раскрыться и стать лучше!