Åñëè õî÷åòñÿ íàæðàòüñÿ

Àâòîð Âîëîäèìèð Ëàíüêî

Íåçíàêîìêà, 01.08

ÂÎÏÐÎÑ

ß óæå äîñòàòî÷íî äîëãîå âðåìÿ âåäó çäîðîâûé îáðàç æèçíè: çäîðîâîå, óìåðåííîå ïèòàíèå, ðåãóëÿðíûé ñïîðò. Ïîõóäåëà áîëüøå ÷åì íà
Íåçíàêîìêà, 01.08
ÂÎÏÐÎÑ
ß óæå äîñòàòî÷íî äîëãîå âðåìÿ âåäó çäîðîâûé îáðàç æèçíè: çäîðîâîå, óìåðåííîå ïèòàíèå, ðåãóëÿðíûé ñïîðò. Ïîõóäåëà áîëüøå ÷åì íà
îòêëþ÷àþòñÿ, îñòàåòñÿ òîëüêî æåëàíèå çàáèòü æåëóäîê äî îòêàçà. È âåäü ïðè ýòîì ïîíèìàþ, ÷òî ôàêòè÷åñêè âðåæó ñåáå, ñâîåì
ÎÒÂÅÒ
×èòàþ ñîîáùåíèå. Âíà÷àëå ïîÿâëÿåòñÿ ãîðäîñòü: «Âîò âåäü êàê ìîæåò ÷åëîâåê! Óõ òû!» Ýòî ïîõîæå äàæå ãäå-òî íà îïòèìèñòè÷íóþ
òàêàÿ. È âñå áû íè÷åãî. Äà òîëüêî ðåêîðäû ýòè... òîé æå ìåðîé ãîðäîñòè — òîëüêî â äðóãóþ ñòîðîíó — ïîêàçûâàþò
À ñëåäîì çà ãîðäîñòüþ — ñòðàõ. ß ïðîñòî ïðåäñòàâëÿþ ñåáå — ÷òî åùå ìîæåò ìåíÿ áûñòðî è êîíêðåòíî âûáèòü èç «÷
ê ãèáåëè. Åñëè ÿ íå íàëîñü êàê ñëåäóåò — ÿ ïîãèáíó. Ïî÷åìó? Ïîòîìó ÷òî ñîâåðøåííî íåèçâåñòíî, êîãäà ìíå âûïàäåò ñ÷àñòüå
÷åãî. Òîëüêî íåò ÓÂÅÐÅÍÍÎÑÒÈ, ÂÅÐÛ â òî, ÷òî:

— â ëþáîé ìîìåíò âðåìåíè ÿ ñìîãó ïîïðîñèòü ëþáóþ åäó è ïîëó÷ó åå;

— ÿ ìîãó ñúåñòü ñòîëüêî è òàê, êàê õî÷ó;

— ýòî íå áóäåò îçíà÷àòü, ÷òî ýòî áûë ïîñëåäíèé ðàç;

— ÿ íå ñòàë ïëîõèì ïîñëå âñåãî ýòîãî, è ìåíÿ ïî-ïðåæíåìó ëþáÿò.
Òîò, êòî ãîëîäàë ïî ñâîåìó ñîçíàòåëüíîìó âûáîðó, ïðèáëèçèòåëüíî ïðåäñòàâëÿåò, êàê ñåáÿ ÷óâñòâóåò ãîëîäíûé ÷åëîâåê. Ïðèáëèçè
åñòü òîëüêî ß, ãîëîä è ñòðàõ.

Ýòî íàñòîëüêî ãëóáîêîå ïåðåæèâàíèå, ÷òî ñîâåðøåííî ëåãêî ïðåäïîëîæèòü, êàê è êîãäà îíî ïîÿâëÿåòñÿ. Êîíå÷íî, áûëî áû, âåðîÿòíî, ó
Ðîæäåíèå ðåáåíêà. Ïåðâûå ÷àñû, äíè, ìåñÿö. Èìåííî ýòî âðåìÿ íàïîëíåíî äëÿ íîâîðîæäåííîãî îñíîâíûì äåéñòâèåì — ïðèñïîñîáëåíè
Åñòü âðîæäåííûé ñîñàòåëüíûé ðåôëåêñ è ïîèñêîâûé ðåôëåêñ. È åùå ðÿä òàêèõ, êîòîðûå ïîìîãàþò âûæèòü. Ïðè óñëîâèè, ÷òî ðÿäî
êîíòàêòå, â ïèùå, â áåçîïàñíîñòè. È ÷åì ñâîáîäíåå, ñïîêîéíåå, óâåðåííåå è ÷óòêî ýòî äåëàåò ìàìà, òåì ëåã÷å ìàëûøó. ß íå áóäó ïîäñ
Ðîäèâøèñü, ðåáåíîê íà÷èíàåò èñêàòü ãóáàìè ñîñîê ìàòåðè, íî ñëûøèò çíàêîìîå äûõàíèå è áèåíèå ñåðäöà, íî ÷óâñòâóåò çàïàõ. Îí è
îòëè÷àþòñÿ òî âñåãî, ÷òî åñòü âîêðóã, è îçíà÷àþò äëÿ íåãî åãî æèçíü. È êîãäà ìàëûø ïîëó÷àåò íàêîíåö-òî ñâîþ äîáû÷ó òðóäîì êà
îïûò óäîâëåòâîðåíèÿ áàçîâûõ ïîòðåáíîñòåé: åäà è áåçîïàñíîñòü.
Ìîæíî ïðîâåñòè ïðÿìóþ àíàëîãèþ ìåæäó òåì, êàê ìû åëè â ïåðâûé ìåñÿö ñâîåé æèçíè, ñ òåì, ÷òî ñ íàìè ïðîèñõîäèò ñåé÷àñ, êàê ìû åä

È âîïðîñ «âðàã ëè ÿ ñåáå, êîãäà íàáèâàþ ñâîé æåëóäîê» — ýòî ëèøü ñìàñåíèå îò âîïðîñà: «êòî îòâå÷àåò çà òî, ÷òî ÿ &mda
Íî ýòî ëèøü âàðèàíò, êîòîðûé íå ÿâëÿåòñÿ îäíîçíà÷íûì. Ïîòîìó ÷òî åñòü è äðóãèå âàðèàíòû, êîãäà âñå áûëî â ïîðÿäêå ñ êîðìëåíèåì. Í
÷òîáû ñïðàâèòüñÿ ñ ýòèì Ñîáûòèåì, íàì ïðèõîäèòñÿ áóêâàëüíî «ïåðåâîðà÷èâàòü» ñåáÿ ñ íîã íà ãîëîâó. È ïîÿâëÿþòñÿ â íàøåé æèç
Âñåì èçâåñòíî, ÷òî â ïîäðîñòêîâîì âîçðàñòå êàæäûé ÷åëîâåê ïåðåæèâàåò íåêèé êðèçèñ. Îäíà èç åãî îñîáåííîñòåé â òîì, ÷òî ÷åëîâå
— ñèëüíûì è îòâåòñòâåííûì. Èäåò ïîèñê ñåáÿ ÷åðåç ïîèñê èäåàëîâ — òåõ, êîòîðûå ïîìîãóò âûñòîÿòü è ñïðàâèòüñÿ ñ
êòî-òî î÷åíü âàæíûé ãîâîðèò: «Äà òû íà ñåáÿ ïîñìîòðè: íà êîãî òû ïîõîæà!» Èëè ÷òî-òî ïîäîáíîå. Âñå! Ìèð ðóøèòñÿ. È ÷òî îñòàåòñÿ ä
÷èñëå. Ïî-ðàçíîìó ýòî ïðîÿâëÿåòñÿ. Êîãî-òî «óäåðæèâàþò» â òàêèõ ðàìêàõ ðîäèòåëè, êîãî-òî ñïîðò è äðóãèå èíòåíñèâíûå ôèçè÷åñ
È îñîáåííî ñëîæíî, åñëè ýòî — âçãëÿäû è èäåàëû äðóãîãî ÷åëîâåêà, êîòîðûé äàæå ïðèáëèçèòåëüíî íå ïðåäñòàâëÿåò, íàñêî
È â ïåðâîì ñëó÷àå è âî âòîðîì åñòü îáùåå — íåâîçìîæíîñòü èëè çàòðóäíåííàÿ âîçìîæíîñòü ÎÑÎÇÍÀÍÈß ïðîèñõîäÿùåãî. Âû ïèøè
êîòîðûå âàæíû äëÿ íàñ, è êîòîðûå íàø «âêëþ÷åííûé ìîçã» çàòðóäíÿåòñÿ óäîâëåòâîðÿòü. È ýòî î÷åíü ïðîñòûå è ïîíÿòíûå ïîòðåáíîñòè
ñïîðò, äèåòû, ïðàâèëüíîå ïèòàíèå, ïðèâëåêàòåëüíîñòü — ýòî îòëè÷íî, íî ýòî ëèøü ÷àñòü âîçìîæíûõ ñïîñîáîâ ðåøåíèÿ ïðîáëåìû. Ýòî êàê ïîïûòêè ëå

Â âîïðîñå íè÷åãî íå íàïèñàíî î âçàèìîîòíîøåíèÿõ ñ áëèçêèìè, î òîì, ÷òî îíè äóìàþò èëè êàê îòíîñÿòñÿ ê ýòîé ïðîáëåìå. Áóäòî èëè íåò íè
êã è íàáèòûì æåëóäêîì, êîãäà ÷óâñòâî óäîâëåòâîðåííîñòè êîìïåíñèðóåò âñå, ÷åãî íå õâàòàåò. Ïî ìîåìó ìíåíèþ, ýòî ëèøü ïîäòâåðæäà
Âðåäèòå ëè âû ïðè ýòîì ñâîåìó çäîðîâüþ? Íå çíàþ... Ìîæåò, ýòî îò÷àÿííàÿ ïîïûòêà âàøåãî îðãàíèçìà íàïîìíèòü âàì î åãî ïîòðåáíîñòÿõ, î
Äóìàþ, ÷òî ñ îòâåòîì íà ïåðâûé áîëåå-ìåíåå ÿñíî. Ïåðåéäåì êî âòîðîìó («çà÷åì?»), íà êîòîðûé ÿ òîæå ÷àñòè÷íî îòâåòèë — âñå
êîòîðûå èõ âûçûâàþò, ÷òîáû ïðèâåäàòü òî èëè òîãî, êòî áûë ðÿäîì ñ âàìè òîãäà, êîãäà âñå òîëüêî íà÷èíàëîñü. ×òîáû ïðèâåäàòü ñåá
«Óùèïíè ìåíÿ, ÷òîáû ÿ çíàë, ÷òî ÿ æèâ», — ÷òîáû óäåðæàòü ñâÿçü ñ ðåàëüíîñòüþ è ïîìî÷ü ñåáå.
È òåïåðü: «÷òî äåëàòü?». Âàðèàíòû åñòü ðàçíûå. Ìîæíî ðàçîáðàòüñÿ â èñõîäíîé ñèòóàöèè, êîòîðàÿ çàïóñòèëà ñïåöèôè÷åñêèé ïð
ñîñðåäîòî÷èòüñÿ íà ôîðìèðîâàíèè íîâîãî îòíîøåíèÿ ê ñåáå, ñâîåìó îáðàçó æèçíè.
Êàê ÿ ïèñàë, â ïîäîáíûõ ñèòóàöèÿõ íàì íå õâàòàåò îñîçíàííîñòè íàøèõ äåéñòâèé. Ïðè÷åì ÷åì áîëüøå ìû ñòàðàåìñÿ îòêàçûâàòüñÿ îò
Ïîýòîìó áóäó íåîðèãèíàëåí — íåîáõîäèì ïñèõîòåðàïåâò, êîòîðûé ñìîæåò, ñîõðàíÿÿ íåçàâèñèìîñòü ñòàáèëüíóþ ïîçèöèþ, îðãàíèçî
ïîåñòü, çäîðîâûé îáðàç æèçíè, ôèãóðà è âåñ ìîãóò ñîñóùåñòâîâàòü äðóã ñ äðóãîì.

Âääü íè ó êîãî íå âûçûâàåò ñîìíåíèÿ íåîáõîäèìîñòü â òðåíåðå â ñïîðòèâíîì çàëå, ãäå ìû óêðåïëÿåì ñâîå òåëî è óäîâëåòâîðÿåì ñâîè ïîòðåáíîñòè â òàêèõ, êàêèå ìû åñòü. Òóò òîæå íóæåí òðåíåð — êîó÷, ïñèõîòåðàïåâò, êîíñóëüòàíò – íàçíâèòå, êàê õîòèòå.
ß íå äóìàþ, ÷òî âû — âðàã ñàìîé ñåáå, õîòÿ ýòî òàê âûãëÿäèò. Ëþáîå âàøå äåéſòâèå èìåò ñâîé öåëüþ ïîìîùü ñåáå. Ïðîñèç ñèòóàöèè. ß äóìàþ, ÷òî âû èìåííî òàê è ïîñòóïàåòå ïî îòíîøåíèþ ê ñåáå.
Ñ óâàæåíèåì,

Âëàäèìèð Ëàíüêî
(ïî ìàòåðèàëàì áëîãà î æåíñêîé êðàñîòå è çäîðîâüå "Ñîõðàíÿÿ è óìíîæàÿ")