Åñëè õî÷åòñÿ íàæðàòüñÿ

Àâòîð Âëàäèìèð 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÷àþñÿ, îñòàåòñÿ òîëüêî æåëàíèå çàáèòü æåëóîê äî îòêàçà. È âåäü ïðè ýòîì ïîíèìàþ, ÷òî ôàêòè÷åñêè âðåæó ñåáå, ñâîì
ÎÒÂÅÒ
×èòàþ ñîîáùåíèå. Âíà÷àëå ïîÿâëÿåòñÿ ãîðäîñòü: «Âîò âåäü êàê ìîæåò ÷åëîâåê! Óõ òû!» Ýòî ïîõîæå äàæå ãäå-òî íà ïîèìèñòè÷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 ïðääñòàâëÿþ ñåáå — ÷òî åùå ìîæåò ìåíÿ áûñòðî è êîíêðåòíî âûáèòü èç «÷
ê ãèáåëè. Åñëè ÿ íå íàåìñÿ êàê ñëåäóåò — ÿ ïîãèáíó. Ïî÷åìó? Ïîòîìó ÷òî ñîâðåøåííî íåèçâåñòíî, êîãäà ìíå âûïàäåò ñ÷àñòüå
÷åãî. Òîëüêî íåò ÓÂÅÐÅÍÍÎÑÒÈ, ÂÅÐÛ â òî, ÷òî:

— â ëþáîé ìîìåíò ðåìåíèå ÿ ñìîãó ïîðîñèòü 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 ñâîìó 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 íîâîðæäåííîãî ïñîíîâíûì äåéñòâèåì — ïðèñîñîäíèâåíè
Åñòü âðîæäåííûé ñîñòàòëûíûé ðåôëåêñ è ïîèñêîâûé ðåôëåêñ. È åùå ðÿä òàêèõ, êîòîðûå ïîìîãàþò âûæèòü.
êîíòàêòà, â ïèùå, â áåçîïàñíîñòè. È ÷åì ñâîáîäíåå, ñîîêîéíåå, óâåðåííåå è ÷òòêî ýòî äåëàåò ìàìà, òàì ëåã÷å ìàëûøó. SS íå áóäó ïîèñ
Ðîæèâøèñü, ðåáåíîê íà÷èíàåò èñêàòü ãóáàìè ñîñîê ìàòåðè, îí ñëûøèò çíàêîìîå äûõàíèå è áèåíèå ñåðäöà, îí ÷óâñòâóåò çàïàõ. Îí è
îòëè÷àþòñÿ îò âñåãî, ÷òî åñòü âîêðóã, è îçíà÷àþ äëÿ íåãî åãî æèçíü. È êîãäà ìàëûø ïîëó÷àåò íàêîíåö-òî ñâîþ äîáûòóþ òðóäîì êà
îïîûò óäîâëåòâîðåíèÿ áàçîâûõ ïîòðåáíîñòåé: åäà è áåçîïàñíîñòü.
Îæèî 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 «êðàã ëè ÿ ñåáå, êîãäà íàáèâàþ ñâîé æåëóäîê» — ýòî ëèøü ñïàñåíèå îò âîïðîñà: «êòî îòâå÷àåò çà òî, ÷òî ÿ &md
Íî ýòî ëèøü âàðèàíò, êîòîðûé íå ÿâëÿåòñÿ îäíîçíà÷íûì. Ïîòîì ÷òî åñòü è äóõèêå âàðèàíòû, êîãäà âñå áûëî â ïîðÿäêå ñ êîðìëåíèì. Î
÷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 âîçðàñòà êàæäûé ÷åëîâåê ïåðåæèâàåò íåêèé êðèçèñ. Îäíà èç åãî îñíîâíûõòåé â òîì, ÷òî ÷åëîâê
— ñèëüíûì è îòâåòñòâåííûì. Èäåò ïîèñê ñåáÿ ÷åðåç ïîèñê èäåàëîâ — òåõ, êîòîðûå ïîìîãóò âûñòîÿòò è ñïðàâèòüñÿ ñ
êôî-òî î÷åíü âàæíûé ãîâîðèò: «Äà òû íà ñåáÿ ïñìîòðè: íà êîãî òû ïîõîæà!» Èëè ÷òî-òî ïîäîáíîå. Âñå! Ìèð ðóøèòñÿ. È ÷òî îñòàåòñÿ ä
÷èñëå. Îí-ðàçíîìó ýòî ïðîÿâëÿåòñÿ. Êîãî-òî «óäåðæèâàþò» â òàêèõ ðàìêàõ ðîäèòåëåé, êîãî-òî ñïîðò è äóõãèå éíòåíñèâíûâ ôèçè÷åñ
È îñîáåííî ñëîæíî, åñëè ýòî — âçãëÿäû è èäåàèû äóõãîãî ÷åëîâåêà, êîòîðûé äàæå ïðèáëèçèòåëüíî íå ïðääñòàâëÿåò, íàñêî
È â ïåðâîì ñëó÷àå è âî âòîðîì åñòü îáùåå — íåâîçìîæíîñòü èëè çàòðóäíåíàÿ âîçìîæíîñòü ÎÑÎÇÍÀÈÈß ïðîèñõîäÿùàãî. Âû ïèøè
êîòîðûå âàæíû äëÿ íàñ, è êîòîðûå íàø «âêëþ÷åíîé ìîçã» çàòðóäíÿåòñÿ óäîâëåòâîðÿòü. È ýòî î÷åíü ïðîñòûå è ïîíÿòíûå ïîòðåáíîñòè
ñîîðò, äèåòû, ïðîïîëæèòåëüíîñòü — ýòî îòëè÷íî, íî ýòî ëèøü ÷àñòü âîçìîæíûõ ñîîñíîâîâ ðåøåíèÿ ïðîáëåìû. Ýòî êàê ïîïûòêè ëè

Â âîïðîññå íè÷åãî íå íàïèñàíî î âçàèìîòíîøåíèÿõ ñ áëèçêèìè, î òîì, ÷òî îíè äóìàþò èëè êàê îòíîñÿòñÿ ê ýòîé ïðîáëåìå. Áóäòî èëè íåò íè
êã è íàáèòûì æåëóäêîì, êîãäà ÷óâñòâî óäîâëåòâîðåíîñòè êîìïåíñèðóåò âñå, ÷åãî íå õâàòàåò. Ïî ìîâîó ìíåíèþ, ýòî ëèøü ïîäôåðæà
Âðàäèòà ëè âû ïðè ýòîì ñâîâàìó çâîðîâûþ? Íå çíàþ... Ìæåò, ýòî îò÷àÿííàÿ ïîïûòêà âàøåãî îðãàíèçìà íàïîìíèòü âàì î åãî ïîòðåáíîñòõ, î
Äóìàþ, ÷òî ñ îòâåòîì íà ïðåðûâ áîëåå-ìåíåå ÿñíî. Ïåðéèâì êî âòîðîìó («çà÷åì?»), íà êîòîðûé ÿ òîæå ÷àñòè÷íî îòâåòèë — âñå
êîòîðûå èõ âûçûâàþò, ÷òîáû ïîðâàäàòü òî èëè òîãî, êòî áûë ðÿäîì ñ âàìè òîãäà, êîãäà âñå òîëüêî íà ÷èíàëîñü. ×òîáû ïîðâàäàòü ñåá
«Óùèïíè ìåíÿ, ÷òîáû ÿ çíäë, ÷òî ÿ æèâ», — ÷òîáû óäåðæàòü ñâÿçü ñ ðåàëüíîñòüþ è ïîìî÷ü ñåáå.
È òåïåðü: «÷òî äåëàòü?». Âàðèàíòû åñòü ðàçíûå. Îæéî ðàçíáðàòüñÿ â èñõîäíîé ñèòóàöèè, êîòîðàÿ çàïóñòèëà ñïåöèôè÷åñêèé ïð
ñîñðåäîòî÷èòüñÿ íà ôîðìèðîâàíèè íîâîãî îòíîøåíèÿ ê ñåáå, ñâîìó îáðàçó æèçíè.
Êàê ÿ ïèñàë, â ïîâîáíûõ ñèòóàöèÿõ íàì íå ôâàòàåò îñîçíàííñòè íàøèõ äåéñòâèé. Ïðè÷åì ÷åì áîëüøå ìû ñòàðàåìñÿ îòêàçûâàòüñÿ îò
Îïýòîìó áóäó íåîðèãèíàëåí — íåîáõîäèì ïñèõîòåðàïåâò, êîòîðûé ñîîæò, ñîõðàíÿÿ íåçàâèñèìóþ ñòàáèëüíóþ ïîçèöèþ, îðãàíèçî
ïîåñòü, çäîðîâûé îáðàç æèçíè, ôèãóðà è âåñ ìîãóò ñîñóùåñòâîâàòü äóóã ñ äóóãîì.

Âåäü íè ó êîãî íå âûçûâàåò ñîìíåíèÿ íåîáõîäèìîñòü â òðåíåðå â ñïîðòçàëå, ãäå ìû óêðåïëÿåì ñâîå òåëî è óäîâëåòâîðÿåì ñâîè ïîòðåá
òàêèè, êàêèå ìû åñòü. Òóò òîæå íóæåí òðåíåð — êîó÷, ïñèõîòåðàïåâò, êîíñóëüòàíò – íàçîâèòå, êàê õîòèòå.
ß íå äóìàþ, ÷òî âû — âðàã ñàìîé ñåáå, õîòÿ ýòî òàê âûãëÿäèò. Ëþáîå âàøå äåéñòâèå èìåò ñâîåé öåëüþ ïîìîùü ñåáå. Ïðîñ
èç 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")