



## Глава 1

# ЕДА КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ ПОСЛЕ ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ



**Е**да – это забота. Наряду с объятиями, нежными словами и любящим взглядом родителя еда и кормление закладывают в ребенке ощущение безопасности и защищенности, ведь он знает, что его потребности будут удовлетворены. Заботливое кормление грудью или из бутылочки становится первым опытом ребенка во внешнем мире.

Малыши впитывают как губки энергию вокруг. Так информация извне передается в их внутренний мир. Вера в то, что их потребности удовлетворяются, помогает детям развивать доверие. Любовь тех, кто о них заботится, позволяет малышам развивать любовь к себе. Если ребенок расстроен, а его кто-то успокаивает, он чувствует облегчение и защищенность. Подобное воспитание укрепляет детскую самооценку. Когда дети взрослеют, их опыт ширится. Потребность в еде и безопасном доме остается главной, но самооценка и любовь к себе развиваются благодаря разным источникам: родственникам, друзьям, школе, социальным взаимодействиям, религии или духовным традициям. Но на самом базовом уровне любовь начинается с еды.



Еда часто вызывает ностальгию. В этом смысле она и *правда* эмоциональна. Тетушкин яблочный пирог, любимые рецепты бабушки или папина пятничная пицца могут вызывать теплые чувства. Все потому, что еда обогащает праздники и семейные посиделки. Это могут быть и радостные встречи – дни рождения, свадьбы или другие праздники, – и грустные, например похороны. Иногда родители угощают ребенка чем-то особенным, когда он плохо себя чувствует. Например, если ему грустно из-за того, что его отвергли друзья, мама может предложить мороженое, посидеть с ним за кухонным столом и поговорить о случившемся. Такие моменты не являются причиной эмоционального переедания. Когда еда связана с заботливым вниманием родителя, ребенок впитывает любовь. Пища здесь лишь дополнение к уже существующей привязанности. Но если эмоциональной поддержки нет, то еда становится заменой отсутствующей любви и связи. Обратная ситуация: если у ребенка не было поддержки в болезненных ситуациях, то пища может стать единственным источником утешения в доме, где ему одиноко и где, возможно, он не чувствует себя в безопасности.

Задумайтесь на минутку о своих отношениях с едой. Каковы ваши самые ранние воспоминания о еде и кормлении? Они вызывают улыбку или дискомфорт? Какими были приемы пищи в детстве? Приятными или полными конфликтов? Когда вы начали обращаться к еде, чтобы справиться с неприятными чувствами, – в детстве или в подростковом возрасте? Или уже когда повзрослели? Если хотите, запишите в блокнот то, что вспомнили. И дышите диафрагмой, чтобы успокоить нервную систему, если воспоминания о прошлом опыте окажутся болезненными или провоцирующими.

## Еда как утешение

Когда ребенку грустно, тревожно или он не чувствует себя в безопасности, а утешения от родителей или опекунов нет, он может





обратиться к еде ради эмоционального выживания. Если еды в доме достаточно, ему обычно ее легко добыть, а конфеты и чипсы стоят недорого – и, в отличие от сигарет или пива, при их покупке не проверяют возраст.

Когда людям больно, им нужно облегчение. Если в раннем возрасте вы обратились к еде для утешения, то похвалите себя за находчивость.

Возможно, трудности с эмоциональным перееданием для вас начались не в детстве или подростковом возрасте, а позже. Например, Гейл начала эмоционально питаться после 35 лет, когда лечилась от алкоголизма. Ежедневный бокал вина помогал ей контролировать болезненные чувства после травмы. Как только она протрезвела, еда заменила ей «Шардоне».

Если вы начали эмоционально переедать во взрослом возрасте, помогали ли вам иные вещества или шаблоны поведения справиться с проблемами: алкоголь, наркотики, сигареты, игровая зависимость, секс? Если да, то ничего необычного для переживших травму в этом нет. Пока вы не исцелите причину боли, сложно освободиться от того, чтобы заглушать ее веществами и привычками.

Когда я познакомилась с Кэрол, она тоже страдала из-за эмоционального переедания. Ее направил ко мне диетолог после того, как она годами старалась избавиться от проблемы. Он рассказал Кэрол об интуитивном питании. Ее вдохновила идея о том, что можно научиться замечать сигналы тела и делать правильный выбор, излечиться от неоднозначных отношений с едой и слезть с диетических американских горок. Она отчаянно хотела перестать переживать о весе и о том, что и когда надо есть, а когда нет. Но хоть она и пыталась на практике применять новые навыки, методика не работала. Кэрол сказала: «Как я могу обращать внимание на потребности тела, когда я слишком переживаю и просто хочу забыться?»

В детстве она пережила физическое насилие со стороны матери и сексуализированное со стороны брата. Она уяснила



для себя, что если прятать в комнате сладости (шоколадки и кексы) и съедать их там, то это помогает избавиться от одиночества и страха. Еда стала для Кэрол надежным другом, и во взрослом возрасте она все еще металась между любовью и ненавистью к ней.

Во время нашей работы Кэрол поняла, как пережившее травму тело реагировало на стресс и почему из-за этого она стала склонна к эмоциональному перееданию. Она с облегчением узнала, что это не ее вина и дело не в недостатке силы воли. Причина в том, что в теле все еще жила многолетняя травма, которую легко было спровоцировать. Сердцебиение и дыхание учащались, а мышцы напрягались из-за любой мелочи. Она постоянно чувствовала фоновую тревогу, которая усиливалась из-за малейшего стресса. Кэрол думала, что занималась саморазрушением, обращаясь к еде из-за стресса, а на самом деле пыталась себя защитить. Еда помогала ей заземлиться. Спустя некоторое время Кэрол научилась успокаивать тело и проживать чувства, и тогда исцеление от эмоционального переедания стало возможным. Она не только перестала полагаться на еду, чтобы справиться с переживаниями, но и начала прорабатывать детскую травму – ведь эти проблемы связаны.

Когда еда – ваш эмоциональный спасательный круг, сложно перестать держаться за нее. Как бы сильно Кэрол ни старалась перестать есть сладости, когда ей было одиноко или тревожно, у нее ничего не получалось. Кексы – милые с детства – успокаивали тревогу в теле, утешали и служили друзьями, облегчая одиночество. Такое отношение к еде может быть сложно понять людям, которые не пережили в детстве травму и насилие. Но на самом деле в этом нет ничего необычного: если в детстве не было ощущения безопасности и защищенности, еда помогала прожить еще один день. Даже если опыт Кэрол не похож на ваш, вы все равно можете понять, насколько подавленной она себя чувствовала и почему обращалась к еде.





Давайте заглянем глубже и узнаем, откуда берется эмоциональное перенапряжение, с помощью небольшого урока, посвященного науке о мозге и травме.

## Как ранняя травма влияет на мозг

Ранняя травма и насилие меняют ход развития детского и подросткового мозга, как и любой другой ранний опыт. Но когда ребенок или подросток страдает от хронической травмы и страха, особенно в семье, нормальная реакция мозга на угрозы (реакция «бей-беги-замри», которая активируется в мозге миндалевидным телом) усиливается (есть еще четвертая реакция на стресс, которая называется «сдайся», и о ней мы поговорим в главе 3).

Гиперактивность миндалевидного тела делает вас более чувствительным к стрессу. Из-за триггеров у тела и эмоций нарушается регуляция: вы чувствуете себя нестабильно, подавленно и испытываете неприятные ощущения в теле – когда сильные, а когда почти незаметные. Например, может бешено биться сердце, вы можете часто дышать или чувствовать тяжесть в животе. Вы можете ощущать тревогу и страх или испытывать отстраненность и оцепенение.

Из-за ранней травмы мозг привык всегда быть начеку, поэтому даже небольшой стресс может активировать реакцию «бей-беги-замри» и перегрузить нервную систему. В таком состоянии вы просто хотите поскорее почувствовать облегчение. И вы поняли, что в этом помогает еда. Быстрый, всегда доступный способ, который облегчает подавленность. Когда вы в режиме выживания, импульсы берут верх над осмысленными действиями. Представьте: если вы чувствуете опасность, то не будете тратить время на изучение карты и поиск кратчайшего пути к безопасности – вы просто побежите.

И иногда вы бежите к еде.



Изучение реакции тела на эмоциональные триггеры (которые мы подробнее обсудим в главе 3) поможет исцелиться и от эмоционального переедания, и от ранней травмы. Умение замечать внутренние ощущения и сигналы называется «интероцептивная осознанность», то есть знание способов, с помощью которых тело общается с вами. Например, осознание скорости дыхания, расслабленности или напряженности мышц, ощущения голода или сытости. Когда вы настраиваетесь на свое тело, то можете осознанно понимать, сколько нужно телу пищи и какой именно. Эта сонастройка также помогает распознать в теле сигналы стресса и успокоить его (для этого используйте шкалу осознанности в теле, о которой вы узнали из раздела «Добро пожаловать!»).

Развитие интероцептивной осознанности поначалу может показаться трудным, если в раннем возрасте вы пережили травмы и насилие. Все потому, что физиологические и эмоциональные последствия травмы – неприятные ощущения, фоновая тревожность, страх, подавленные воспоминания – хранятся в теле. Может показаться невыносимым замечать и терпеть эти ощущения, вызванные травмой. Обычное ничегонеделание может спровоцировать чувство уязвимости и подавленности. По словам Кэрл: *«Когда снаружи тихо, внутри становится очень шумно»*. Близок ли вам такой опыт?

Бессел Ван дер Колк (2014), всемирно известный специалист по работе с травмами и автор книги «Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают», описывает, как травма живет в теле:

*«Травмированные люди постоянно чувствуют себя беззащитно в собственном теле: прошлое живет в форме внутреннего дискомфорта. Внутренние предупреждающие сигналы не прекращаются, и в попытке контролировать эти процессы люди часто становятся профессионалами в игнорировании интуиции и притуплении осознания происходящего внутри. Они учатся прятаться от самих себя».*





Если вы пытались перестать эмоционально переедать, но это не удалось, то в описании доктора Ван дер Колка как раз приведена причина вашей неудачи. Попытка обратить внимание на interoцептивную осознанность (происходящее в теле) и расшифровать ее может сбить с толку, напугать, запутать сигналы голода и сытости, спровоцировать эмоциональное переедание.

К примеру, вы, скорее всего, замечали, что ощущения физического и эмоционального голода иногда связаны. Сложно понять, хотите ли вы есть, когда эмоциональный голод и стресс заставляют хотеть съесть *что угодно*, чтобы заполнить пустоту и успокоить панику в теле. Бургер по пути домой с работы, даже несмотря на поздний обед, будто бы утоляет голод. А может быть, он просто притупляет злость на критику начальства.

«Я голоден? Или я зол и напуган?»

Иногда трудно осознать разницу.

Некоторым людям, пережившим травму, еда помогает защититься от болезненных воспоминаний. Любимая пища может отвлечь разум и заблокировать воспоминания о травме. Например, Грейс часто страдала от ужасающих воспоминаний о жестоких ссорах родителей. Она наедалась до бессознательного состояния, и это помогало заблокировать страшные образы в голове. Возможно, вы тоже эмоционально переедаете из-за травматичных воспоминаний. Или не осознаёте, когда подобное происходит, а перекус – автоматическая привычка, которую разум использует, чтобы обеспечить эмоциональную безопасность. В любом случае, когда вы беспокойны и не обращаетесь к еде, пугающие воспоминания могут всплыть на поверхность. Нормально заедать стресс, когда вы не видите иного способа почувствовать себя в безопасности. Не просто так еда стала вашим убежищем. Когда вы обращаетесь к ней, постарайтесь делать это осознанно. Например, скажите себе: «Я ем, потому что мне страшно, а больше мне сейчас ничего не помогает». Когда вы выбираете еду *осознанно*, это парадоксальным образом помогает уменьшить ее власть.



Так можно ли исцелиться от эмоционального переедания, если вы пережили травму? Конечно! А когда вы научитесь успокаиваться и заземляться, чтобы чувствовать себя в безопасности в собственном теле, то сможете совершать осознанный, а не импульсивный выбор. Умение успокоить тело активирует процесс релаксации, который помогает прислушиваться к интуиции и выбирать осознанно. Посмотрите на это так: реакция стресса включает режим выживания. Из-за него вы реагируете на триггеры импульсивно. Импульсивность ведет к эмоциональному перееданию.

Реакция релаксации – спокойное и расслабленное тело – позволяет использовать рефлексивное мышление. Вы чувствуете себя в безопасности и готовы совершать осознанный, а не импульсивный выбор.

Когда ваше тело расслаблено, оно ни с чем не борется. Вам легко. Тело может сообщать о своих нуждах, а вы лучше воспринимаете эту информацию. Поэтому помогает дыхание диафрагмой, которому вы научились ранее.

Конечно, пережившим травму может быть трудно расслабиться. Когда вы спокойны, то менее бдительны к происходящему вокруг, а это может спровоцировать уязвимость и страх. Но это не значит, что нельзя одновременно научиться успокаивать тело и чувствовать себя устойчиво. Можно! Главное – *почувствовать себя в безопасности* в собственном теле. Чуть позже из этой же главы вы узнаете о еще одной технике заземления, которую сможете добавить к инструментам самоуспокоения.

Нужно время, чтобы исцелиться от эмоционального переедания и освоить навыки, необходимые, чтобы успокаивать тело, утешать себя и заземляться, а также позволять себе *проживать чувства*. Запаситесь терпением. Знаю, это может показаться трудным или пугающим. Кэрл поначалу тоже было страшно. Когда вас провоцируют сильные эмоции (как в ситуации с Кэрл), может казаться, что вас поглотила печаль, что вы готовы умереть от страха, что тело горит от тревоги. Трудно,







хоть и не невозможно, справляться с болезненными чувствами, когда физиологические последствия травмы возникают в теле. Кэрл пришлось сначала научиться успокаивать нервную систему, после чего ей стало легче проживать трудные эмоции.

Чтобы чувствовать и *проживать* эмоции, нужно запастись терпением и стараться быть осознанным. Представьте, что чувства – это маленькие дети, которым необходимо внимание. Их нужно выслушать, утешить и успокоить. Не отодвинуть в сторону, словно они (и вы) ничего не значат. Ваши чувства важны, они существуют для того, чтобы чему-то вас научить. К примеру, невыраженная злость может научить стоять за себя, негодование – содействовать в установлении границ, а грусть – помочь пережить утрату любящей семьи, которой у вас никогда не было.



Когда вы заглушаете эмоции едой, то ненамеренно лишаете себя возможности роста, что не дает исцелиться от старых ран. Так же как плачущему ребенку нужно утешение в любящих объятиях матери, так и вашим чувствам нужен нежный подход (вы научитесь ему благодаря главе 6).

Давайте рассмотрим иной способ признать чувства и уделить им заслуженное внимание.



## Как отпустить травмирующие тайны

У Анонимных Алкоголиков (АА) есть поговорка, которая учит глубокой истине: «Твоя главная слабость – твои тайны».

Это относится не только к людям с алкогольной зависимостью, а ко всем. Есть разница: не говорить о своем жизненном опыте всем подряд или вообще держать его в секрете. Если что-то вы считаете личным, то обычно делитесь этим с тем, кому доверяете. Вы не хотите, чтобы все знали каждую деталь, но вам комфортно делиться этим с близкими.



Секреты же могут вызывать стыд. Событие кажется таким ужасным или запретным, что вы не чувствуете себя в безопасности, рассказывая о нем. Вы волнуетесь, что вас осудят, обвинят или посчитают неполноценным. Люди часто хранят в тайне пережитую травму, только если она не «социально приемлема». Например, проще рассказать о ранней потере или разводе родителей. Это все еще травмирующий опыт, и, в зависимости от обстоятельств, он может быть полон стыда. Но о насилии или неглекте, скорее всего, говорить будет сложнее.

В детстве травмирующие тайны особенно влияют на эмоциональное состояние. Если рядом нет взрослого, которому можно доверять (а иногда и при наличии такого человека), дети часто робеют, боятся или смущаются, поэтому не рассказывают о травмирующей ситуации, особенно если в ней виноват член семьи. Только представьте, какую огромную власть имеют родители! Дети на них не жалуются. Они психологически настроены не предавать семью, поэтому редко рассказывают, что матери бьют их или у отца заплетается язык после пива. Неважно, стал ли обидчиком член семьи – стыд сексуализированного насилия и страх того, что ребенку не поверят, боязнь угроз не дают ему рассказать о тайне. Еда облегчает боль и молчаливое одиночество.

Конечно, иногда дети рассказывают о насилии. Чаще всего это делают подростки, которые перестают так сильно бояться, как в детстве. Когда обидчик – не близкий родственник, когда у ребенка или подростка хорошие отношения в семье и ему или родным за раскрытие не угрожают расправой, то он может чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы рассказать кому-то о жестокости. Но детям трудно, практически невозможно поделиться этим, если травму нанес член семьи или кто-то авторитетный: учитель, тренер или религиозный лидер.

Насилие над детьми ужасно вдвойне: травма рождается и из самого пережитого опыта, и из эмоциональной тяжести из-за того, что ребенок не может выразить свои чувства. В результате получается непроработанный страх, который живет в теле





и в разуме, и, как вы уже знаете, из-за этого тело легко теряет над собой контроль.

К примеру, брат Кэрол насилывал ее годами. Он сказал ей, что, если кто-то узнает, его посадят в тюрьму. Кэрол не хотела чувствовать себя ответственной за такое, ведь, несмотря на происходящее, она любила старшего брата. Она никогда никому не рассказывала об этом, пока не пошла к психотерапевту во взрослом возрасте. Кэрол травмировало не только сексуализированное насилие, но и невозможность поговорить о нем. Поэтому конфеты и пирожные стали ее лучшими друзьями.

Даже если семья знает о травмирующем опыте, ребенок все равно может держать свои чувства в секрете. Например, родные Кэрол знали, что мать ее бьет, но никто не вмешивался. Она понимала, что ее улыбка не давала друзьям и учителям повода спрашивать, все ли у нее в порядке. Что бы она ответила на такой вопрос? Кэрол прятала грусть и страх, а еда помогала с ними справляться.

Если вы долго, возможно десятилетиями, скрываете детскую травму, это влияет на вас физически, эмоционально и духовно. Внутреннее напряжение из-за непроработанных травмирующих секретов – одна из причин, по которым вы можете испытывать тревогу, печаль и пустоту, что провоцирует эмоциональное переедание. Подробнее о непроработанных эмоциях и о том, как от них избавиться, говорится в главе 6.

Если в детстве вы смогли рассказать о травме и проработать ее, это очень хорошо! Но если у вас не получилось, еще не поздно отпустить секреты и вредные эмоциональные последствия.

Эмоциональная близость возможна, если рассказывать о себе. Делясь сокровенными мыслями и чувствами, мы налаживаем с людьми глубокий контакт. А вот секреты создают барьеры между вами и близкими. Если вы не смогли поделиться с кем-нибудь травмирующим опытом из детства, то вполне вероятно, что можете чувствовать эмоциональное одиночество и стыд. Когда возникают эти сложные чувства, еда помогает справиться.



Если вы поделитесь с близкими тайной касательно насилия или неглекта в детстве, это может помочь отпустить внутреннее напряжение, почувствовать глубже эмоциональную связь с людьми и поддержку. Может, вы уже рассказали кому-то о подобном опыте. Если да – поздравьте себя с первым шагом.

Если вы еще никому не рассказывали о насилии в детстве, поразмышляйте о возможности поделиться этим. Вы можете думать: «*Ни за что. Я не смогу. Я слишком боюсь мнения других людей*». Естественно чувствовать себя из-за этого некомфортно. Некоторые мои клиенты не рассказывали о ранней травме своим партнерам, пока не начали ходить к психотерапевту и не услышали мой совет. Это правда трудно. Я пишу об этом, потому что, когда травма перестает быть тайной, исцеление от эмоционального переедания может показаться более реальным.

Но плохо делиться болезненным опытом, пока вы еще не готовы. Важно осознанно прийти к этому решению, так что я на вас не давлю. Просто подумайте об этом. Поразмышляйте, кому бы вы могли довериться и что бы это для вас значило – наконец поделиться секретом и не быть с ним наедине. Вот несколько предложений и идей.

- ◆ Вспомните человека, которому вы доверяете и с которым чувствуете себя в безопасности. Может, это ваш партнер, друг или член семьи. Как бы вы себя ощутили, рассказав ему о насилии или неглекте в детстве? Когда вы думаете об этом человеке, вспомните ситуации в прошлом, когда вы делились деликатной информацией. Как близкий на это отреагировал? Если он проявил сочувствие к другим трудностям, скорее всего, в этот раз он отреагирует так же.
- ◆ Если с вами жестоко обходился родственник, поделиться этим с близкими может оказаться сложно. Есть ли член семьи, которому вы доверяете и который поддержал бы вас, несмотря ни на что?





- ◆ Можете ли вы рассказать об этом партнеру? Как вы думаете, сблизит ли это вас и объяснит ли некоторые шаблоны вашего поведения, вызванные страхом? Или вы переживаете, что он почувствует обиду и злость из-за того, что вы не поделились с ним раньше? Иногда вы можете получить поддержку, если расскажете о травме близким людям. Но порой это бывает особенно трудно, приводит в замешательство. Если вам слишком сложно рассказать об этом партнеру, ничего страшного. Возможно, лучше сначала поделиться опытом с психотерапевтом или другом, а потом уже решить, рассказывать ли любимому человеку. Это не предательство. Это называется «забота о себе».
- ◆ Если вы придумали, кому можете рассказать о травме, то подходящий момент обязательно появится. Не нужно пытаться искать его. Позвольте интуиции взять верх.



Даже если вы задумались о том, чтобы рассказать близкому о пережитой травме, высказаться вслух может быть трудно. Ниже вы найдете несколько связанных с этим советов.



Можно начать со слов: «Я хочу рассказать тебе что-то, о чем мне трудно говорить». Иногда полезно озвучить свой страх, к примеру: «Но я боюсь, что ты начнешь хуже обо мне думать» или «Мне страшно, что ты будешь гадать, почему я не сказал тебе ранее. Надеюсь, ты поймешь, что мне это дается тяжело». Когда вы сразу говорите о страхах, то о них можно больше не думать. Затем можете сказать: «У меня было трудное детство» или «В детстве я пережил тяжелый опыт». Можно добавить: «Я никому раньше не говорил и хочу, чтобы ты знал: я доверяю тебе и больше не хочу жить с этим опытом наедине». В зависимости от реакции вы можете решить, хотите ли сказать что-то еще. Если да, то продолжайте рассказывать, пока вам комфортно. Если нет, скажите: «Знаешь, даже эти слова – уже большой шаг для меня. Спасибо, что



выслушал. Быть может, мы поговорим об этом попозже». Первый разговор открывает путь, но только вы решаете, как далеко по нему пойдете.

Если вам некомфортно делиться с близкими прямо сейчас, советую рассказать о детской травме врачу или гинекологу (для женщин). Для переживших сексуализированное насилие приемы гинеколога могут быть трудными, даже травмирующими. Многие мои клиенты или предпочитают не ходить к этому специалисту, или испытывают тревогу перед встречей с ним. Когда вы рассказываете гинекологу о травме, есть шанс, что он будет особенно терпелив.

Говоря о своей истории с врачами, вы даете важную информацию, которая поможет им лучше о вас позаботиться. Как упоминалось ранее, исследования неблагоприятного детского опыта говорят о прямой связи между детской травмой и физическими и психологическими проблемами со здоровьем во взрослом возрасте. Некоторые врачи в анкете перед приемом уточняют, был ли у пациента травмирующий опыт. Ответ на этот вопрос может положить начало решению проблемы. Или, если вы чувствуете себя комфортно с врачом, можете сказать: «Я хочу кое-чем поделиться. Возможно, вам важно знать, что в детстве я пережил травму. Я начинаю понимать, что это могло повлиять на уровень стресса и мое здоровье». Врач может поделиться полезными ресурсами. К примеру, посоветовать лицензированного специалиста по психическому здоровью, если вы хотите начать курс психотерапии.

Давайте перейдем к третьей практике релаксации. Как вы уже понимаете, способность успокоить тело и нервную систему – важный навык, который помогает исцелиться от детской травмы и эмоционального переедания. Прогрессивная мышечная релаксация – еще один метод, который особенно полезен пережившим травму. Он помогает уменьшить напряжение в теле и мышцах.

