

## **Худеть - значит становиться хуже**

Узнать секрет правильного питания проще простого. Достаточно открыть любой женский журнал или включить телевизор и вы легко составите список десятка различных диет. Как правило, сладкое и мучное исключить советуют все, но вот с тем, что можно и нужно кушать, возникают большие проблемы. Между врачами-диетологами согласия нет. Один говорит, что в рисе сплошная клетчатка и никаких жиров, другой ругает ту же самую клетчатку и призывает всех есть мясо и рыбу. Третий категорически запрещает есть мясо чаще двух раз в неделю, пугая нас повышенным холестерином и презентует овсянку и шпинат, как панацею от всех болезней и лишнего веса. Такое впечатление, что сколько диетологов, столько и мнений. Что же надо кушать, чтобы оставаться стройным и здоровым? Может, психолог знает? Спросим у декана психологического факультета, профессора, заведующего кафедрой общей психологии и психологии развития Самарского государственного университета, **Константина Сергеевича Лисецкого**:

**Корр.:** - Константин Сергеевич, что на ваш взгляд означает правильное питание?

**К.С.Лисецкий:** - Когда человеку все, связанное с едой, доставляет удовольствие.

**Корр.:** - Ну вот я съем целый торт с большим удовольствием, а завтра у меня два лишних кило на талии...

**К.С.Лисецкий:** - А какой кусочек окажется самым вкусным: первый или последний? Наверняка, первые два кусочка вы съедите с удовольствием, потом даже не почувствуете вкуса, в желудке будет ощущаться тяжесть, появится легкая тошнота и т.п. После

второго кусочка вы, собственно, ничего не хотите, но не можете остановиться, жадничаете, а приятных ощущений уже нет!

**Корр.:** - Зачем же тогда я его продолжаю кушать?

**К.С.Лисецкий:** - Потому что мы часто едим «глазами», не слышим себя, не спрашиваем свой организм: «Ну что, может, хватит»? А он уже давно сигналил: «Я сыт по самое не могу»! Подумайте, ведь все функции здорового человеческого организма приятны. Засыпать – приятно, просыпаться после крепкого сна – приятно, целоваться – приятно. И поесть голодному – это большая радость. Но если вы встаете из-за стола с тяжестью в животе и чувством вины в душе, значит, у вас проблема.

**Корр.:** - Получается, что мы едим не просто больше, чем надо, а даже больше, чем хотим. Зачем? И почему так трудно соблюдать умеренность?

**К.С.Лисецкий:** - Пищевые привычки формируются в детстве, закладываются в семье. У нас до сих пор считается, что «хороший» ребенок должен хорошо кушать, то есть много, быстро и все, что ему дают. Не капризничать, не выбирать, не оставлять полупустую тарелку. Можно долго рассуждать, откуда взялась эта установка. Думаю, многое идет от традиции. Страна у нас северная, бананы над головой не растут, хлеб насущный в России всегда давался нелегко, и поэтому полнота человека ассоциировалась со здоровьем и достатком, а благополучным считался дом – полная чаша. На нашем языке худеть – это становиться хуже. Кризисы, пережитые страной, все эти атавизмы очень обострили. Нам все еще хочется наесться впрок. Недавняя война (всего шестьдесят лет назад) и последующая послевоенная разруха, советский повальный дефицит, талоны на крупу и масло – все это очень живо в памяти. Еду приходилось добывать, доставать, экономить, растягивать на неделю. В таких условиях привередливый ребенок всегда создавал для хозяйки дополнительные проблемы. В результате дети приучались кушать полумашинально, не акцентируясь на том, что они поглощают. Но ведь понятие «хороший», включает в себя много чего еще: послушный, чистоплотный, вежливый, старательный и прочее. Никто не хочет быть плохим, все хотят быть хорошими. Эта формула - хороший должен хорошо кушать - закрепляется в подсознании очень прочно и активно сопротивляется стремлению похудеть. Правильнее говорить и думать: «избавляться от лишнего веса».

**Корр.:** - Да, но сейчас с продуктами стало полегче, а кушаем мы все равно неслабо...

**К.С.Лисецкий:** - На среднего россиянина пока еще очень свежо воздействует реклама. Нарядные упаковки дразнят, из телевизора заывают – приобрети, это престижно, круто, купи, попробуй, это сказочно вкусно! На все призывы отозваться невозможно, и от этого многие чувствуют дискомфорт, некую обделенность: «Это мне не по карману, на это тоже денег не хватает, но уж того, на что хватает, я позволю себе по максимуму!» Еще одна причина, почему мы переедаем – доступность еды как средства снятия стресса. Алкоголь и обильная еда у нас основное, все остальные способы расслабиться и почувствовать радость жизни, требуют куда больших затрат.

Обратите внимание, несмотря на обилие кулинарных передач и довольно большой ассортимент продуктов в магазинах, у нас по-прежнему очень бедный гастрономический язык, язык вкуса. У нас не принято обсуждать вкусовые оттенки блюд, вообще – смаковать пищу. Возможно, этот обычай, саму гурманию убила система советского общепита. Ешь быстрее и иди работай дальше – вот какой был девиз. Кухни строили в пять метров – зачем больше? Свободная советская женщина по задумке строителей коммунизма должна была не стоять у плиты, а трудиться в цехах ради светлого будущего.

**Корр.:** - И все же кухня всегда оставалась центром дома. Там и ели, и ругали правительство, и выясняли отношения. А еще говорят, что в семье царит любовь и взаимопонимание до тех пор, пока жене не надоедает кормить своего мужа, а ему, соответственно, кушать приготовленные ею блюда.

**К.С.Лисецкий:** - Безусловно, обеденный стол – это очень значимый элемент культуры, быта. Еда в России больше, чем еда, но нагружена она не теми смыслами. Кушать принято не для того, чтобы набраться сил и даже не для того, чтобы получить гастрономическое удовольствие, а чтобы не рассердить маму, угодить хозяйке, доказать свою лояльность или чтобы не пропали продукты. Среди богатых людей ужин в дорогом ресторане – это вопрос престижа. Они бы чисто для себя картошечки жареной срубили, но положение обязывает и приходится есть суши или каких-нибудь малопонятных омаров! Еще у нас очень любят накормить другого до отвала, так же как и напоить, по принципу –

пусть не я один буду такой толстый (пьяный). Я не призываю отказаться от всей мифологии, связанной с едой, я предлагаю усиливать те смыслы, которые сделают ее более полезной. Когда вся семья собирается за столом, люди не торопятся, разговаривают, высказывают свое мнение по поводу съеденного, благодарят хозяйку - они гарантированно съедят меньше, чем на кухне в одиночку. Потому что общение за столом – это и снятие стресса, и удовольствие, и питание как таковое. И главное, усвоится еда лучше, чем проглоченная в полубессознательном состоянии. Но ведь мы все реже трапезничаем вот таким образом. В лучшем случае пару раз в неделю, а те семьи, которые живут в больших городах, и того реже.

**Корр.:** - Что вы думаете о современных диетологических теориях, которые, как правило, противоречат традициям нашей кухни?

**К.С.Лисецкий:** - Верблюды всю жизнь едят одни колючки - не самая, наверное, питательная пища. И наедает такие горбы, что если надо, проходит полпустыни. Это по поводу калорий. Конечно, полезно знать состав продукта, какие вещества на что влияют и тому подобное, но всерьез ориентироваться на науку я бы не стал. Хотя бы потому, что за ней не угонишься. Каждый год открывают новые микроэлементы, диеты постоянно меняются на противоположные, то, что вчера было полезным, сегодня объявляют вредным - путаница в этом вопросе страшная. Я думаю, диеты имеет смысл соблюдать только в случае каких-то особых заболеваний. Всю жизнь строго вымерять количество углеводов, белков, витаминов, давиться «полезной», но невкусной едой – это тяжелый и нелепый труд, насилие над собой. Все древние системы питания, например, посты, основывались не просто на умозаключениях, они были гармонично вплетены в жизнь и поэтому вызывали не стресс, а умиротворение.

**Корр.:** - Я думаю, люди, которые борются с лишним весом, особенно женщины, знают, что причина – в переедании. Умом это понимают многие, но где взять столько силы воли, чтобы добиться результата и потом его сохранить?

**К.С.Лисецкий:** - Мы много кушаем, чтобы восполнить некие непищевые пробелы. При этом мечтаем иметь стройную фигуру, здоровую печень и чистые сосуды и в принципе, хотим есть меньше. Для разрядки этого противоречия приходится тратить огромное количество психической энергии. Чем-то оправдывать

свою полноту, шутить, как-то еще ее обыгрывать. С каким воодушевлением полные женщины любят обсуждать достоинства и недостатки различных диет, говорить о том, почему невозможно соблюсти ту или иную систему или наоборот, как легко и быстро можно сбросить вес таким-то и таким-то способом, и при этом все равно остаются при своих килограммах.

Воля всегда проигрывает внутреннему намерению, мотиву. Еще раз повторяю: внутри должен быть покой и согласие, а ограничения усугубляют разлад во внутреннем мире человека. Если части личности находятся в состоянии войны, то человек будет затрачивать еще больше энергии на поддержание баланса. Большинство программ, направленных на похудение, основываются на том, чтобы внушить человеку отвращение к еде или ограничить естественный здоровый аппетит, то есть, по сути разжигают внутренний конфликт. Естественно, что рано или чуть позже килограммы возвращаются. Психика стремится защитить себя привычным, надежным способом – через утешение едой.

**Корр.:** - Но взамен мучений человек приобретает долгожданную стройность. Это должно окрылять, придавать сил.

**К.С.Лисецкий:** - Да, кажется, что вместе со стройностью придет счастье, сложится личная жизнь, начнется повышение по службе! Средства массовой информации приводят нам массу примеров, как какая-нибудь певица сидела два года на кефире, помолодела на тридцать лет и у нее началась новая жизнь. Но обычно никто не акцентирует внимания на том, что личностные изменения происходили не после, а во время похудения. Она изменилась ВСЯ, и новый принцип питания стал частью ее нового образа жизни, а не первопричиной. Ни за что не поверю, что певица, которая много лет активно и стабильно выступает, ездит на гастроли, дает по три концерта в день, находится в постоянном неврозе. Для нее умеренное питание – не подвиг, а естественное состояние, результат свободного выбора.

Нельзя также забывать и о том, что те примеры, которые нам преподносят как результат могучего приложения воли – это все-таки исключения, они не должны служить поводом для самоупрека всем остальным: «Вот, Джениффер Лопес или Мадонна смогли, а я, дура, не могу». И конечно, нельзя пропагандировать какую-то методику снижения веса, ориентируясь на исключения. «Звезды»

не стали бы «звездами», если бы не обладали особыми личностными качествами.

**Корр.:** - Все еще сложнее, чем я думала...

**К.С.Лисецкий:** - И сложнее, и проще. Надо не запрещать, а позволять. Позволять себе быть красивыми, свободными. Тогда лишний вес будет вам не нужен.

Беседовала дочь лейтенанта Шмидта  
Екатерина Сапаровская