



ИГОРЬ ИВАНКО

«ЕДА — ЭТО И НАГРАДА, и источник удовольствия, и атрибут сексуальной жизни, она окружает нас постоянно»

лею о сделанном, но жалею, что я ничего не знала о новом образе жизни, который мне предстоял после операции. Если бы тогда нашелся человек, который сказал: «Есть страны, где такие операции делают бесплатно по показаниям, а после пациентам сразу дают сопровождение в качестве диетолога и психолога», я бы знала, как поступать дальше. Потому что дальнейшие действия, которые превращаются в образ жизни, уже не ответственность хирурга, а личная ответственность человека за себя, за свой жизненный выбор.

— Понятно, что лучше быть здоровым и богатым, но не все в нашей власти. Вы не верите в силу обстоятельств?

— Исходя из моих наблюдений, единственная проблема, которая мешает получить красоту, здоровье, деньги, дом мечты, — это отсутствие баланса между «хочу» и «надо». Люди больше выбирают «я хочу», то есть делают только то, что хочется. Как следствие такого подхода возникают оправдания вроде «так получилось» — что это, как не отказ от авторства жизни и от ответственности за нее? Взрослый чаще руководствуется «надо», и если у него есть мозги, то всегда найдется возможность соединить «надо» и «хочу», создать баланс в жизни, чтобы все получалось не на разрыв и не через подвиг.

— Есть и оборотная сторона: многие из нас выбирают только «должен», становятся трудоголиками, работают слишком интенсивно, а потом единственное, на что хватает сил, — это вознаграждение едой.

— Это насилие над собой, когда человек не понимает, что «хочет» он одним отделом мозга, а «может» совсем другим. Например, похудеть женщина хочет разумом, тем отделом мозга, где мы «человек разумный», но не учитывает часть, включающую животный инстинкт — «обезьянку в моей голове» и эмоциональную составляющую, где она принцесса и хочет тортик. Нельзя исключать ничего из этого уравнения.

— То есть договариваться нужно со всей системой?

— Абсолютно. Твой homo sapiens, внутренний профессор, точно должен знать, как договориться с «обезьянкой». Хотя

нет, не договориться, а накормить, чтобы она была сыта. А еще — как подружиться с внутренним ребенком, полюбить его и начать баловать. Самая большая ошибка — ставить цель «из разума», потому что выполнять ее придется всем «участникам системы». «Обезьянка» не понимает доводов ума, она подчинена рефлексам-инстинктам, психологи до сих пор спорят о правильности формулировки. Наше рацио должно действовать хитрее и связывать цель с базовыми инстинктами. Простой пример: два человека получили инсульт и попали в больницу; один после реанимации сразу бросает курить, а второй нет, почему? Значит, у одного возникла четкая связь: курение вызывает сердечно-сосудистые заболевания, он это проверил на себе и больше не хочет, а второй не связывает образ жизни с результатом или сновидения идет на поводу у своего «хочу». Умение думать и брать ответственность — это целенаправленные действия, каждый человек, осознав, что к чему привязать, может достичь абсолютно любых целей.

— У нас неправильные пищевые привычки формируются с детства: едой поощряют и одобряют. Добрые бабушки проявляют любовь через сладости, а родители кормят детей насильно. Как, на ваш взгляд, избавиться от детских паттернов и созависимых отношений с едой?

— Есть три способа решения: человек осознанно вытаскивает себя в «сегодня», принимает, что вырос, отказывается от прошлого негативного опыта и сам решает, что делать. Это первый. Многие взрослые находятся в роли ребенка, перекладывая ответственность на других, не желая признаваться в том, что, даже перекая и разрушая себя, делают это по своей воле. Позиция силы такова: раз мой каждодневный выбор зависит только от меня, то я могу остановиться и изменить его. Очень редко бывает, когда человек приходит к этим выводам самостоятельно.

Второй, более популярный, — помощь психотерапевта. Хороший специалист анализирует прошлое пациента, но его основная задача — перенести опыт в настоящее. То, что было, нельзя поменять, а «здесь и сейчас» — реально, это дает силу.

Третий путь самый жесткий — когда жизнь ставит тебя в такие условия, от которых взрослеешь. Банально: человек ходил на нелюбимую работу, получал зарплату без мотивации расширить профессиональные возможности. Потом, не дай бог, заболевает ребенок, а средств его лечить нет. Дальше два основных варианта: уничтожить себя или, получив волшебный пинок, сделать все возможное, чтобы никогда не оказываться в подобной ситуации.

— Но с едой не все так просто. Вам не кажется, что люди ее обожают?

— Еда — это и награда, и источник удовольствия, и атрибут сексуальной жизни, она окружает нас постоянно. Фраза «давай выпьем кофе» априори подразумевает какой-то десерт, а «пойдем прогуляемся» — наличие чего-то в руках. Однажды у меня на курсе расплакалась женщина и сказала: «Что мне делать, еда повсюду, где бы я ни была и что бы ни делала, я вижу ее». Не стоит забывать, мы — животные, несмотря на всю социализацию, и нами руководит нормальный инстинкт «вижу еду и ем ее», а сейчас мы оказались в условиях, когда производители нередко создают продукты, вызывающие зависимость, желая больше зарабатывать. Первое правило здорового питания: продукт должен быть натуральным, моя принципиальная позиция — нужно стараться покупать побольше того, что создал бог, и поменьше того, что сделал человек. Прекрасный принцип.

— Вы часто сталкиваетесь с расстройствами пищевого поведения?

— Чтобы определить, действительно ли это расстройство пищевого поведения (например, булимия, анорексия, зависимость от какого-то продукта) или что-то надуманное, есть такой признак: твое поведение дает результат, противоположный желаемому. Такая же разница между увлеченным гурманом и обжорой: если гурманство делает человека больным, появляется лишний вес, а он не может ничего с собой сделать и все равно продолжает есть, то это уже обжорство. Новомодное понятие «фуди» из той же области: когда у этого увлечения новыми вкусами нет последствий или человек может

их контролировать, — окей. Следствия зависимости от еды: ты не нравишься себе в зеркале, кардиологу не нравится твоя липидограмма, а эндокринолог не в восторге от анализа крови — вот это потеря связи со здравым смыслом и стремительные шаги к нарушению пищевого поведения.

— Как справиться с бесконечными советами по поводу выбора питания? Например, кто-то любит майонезные салаты и не готов от них отказаться, а кто-то сражается за право спокойно быть вегетарианцем.

— Это называется фудшейминг. Свою точку зрения не транслирую, пока меня не спрашивают, но тогда и другие не имеют права совать нос в мою тарелку, для меня никто не продовольственная полиция. **— Отдельно хочется уточнить про фастинг. В 2016 году японский ученый Йосинори Осуми был удостоен Нобелевской премии за открытие и исследование механизмов аутофагии. Разделяете мнение о пользе интервального питания?**

— Это было всего четыре года назад, мгновение для науки. Что будет через 50 лет с этим открытием, трудно предположить. Но я согласна вот с чем: мы приучены питаться по часам, несколько раз в день, небольшими порциями, механизм «есть, когда голоден» давно сломан. Когда я училась в Ассоциации профессионалов фитнеса, наш преподаватель произнес фразу, которая меня поразила: «Режим существует для детей, спортсменов и больных, взрослому здоровому человеку он не нужен». Мы находимся в мысленном плену бесконечных доктрин, типа «завтрак съешь сам, ужин отдай врагу», нам диктуют, когда есть и по каким причинам, кроме главной — «я голоден». Современный человек не чувствует голод, а думает: «Поем, потому что другого времени не будет», «Потому, что сейчас обед», «Поем впрок», «За компанию», «Чтобы не обидеть маму»... Начинает казаться, что мы как автомобиль: если закончится топливо, то встанем на МКАДе. Есть один мотив: принимать пищу, когда появляется чувство голода. ➔6