

Анастасия Чекмарева

# I am ПРОСТО. ЕШЬТЕ. ЕДУ. enough

КАК ВЕРНУТЬСЯ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ  
БЕЗ АНОРЕКСИИ, БУЛИМИИ И ОРТОРЕКСИИ

Как не тревожиться из-за еды

Как заново научиться есть всё

Как вернуть критические дни после диет

Почему важно принимать и уважать своё тело

Анастасия Чекмарева

**I am enough. Просто. Ешьте. Еду.**

«Издательские решения»

**Чекмарева А.**

I am enough. Просто. Ешьте. Еду. / А. Чекмарева —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856106-1

Это первая книга в России, которая повествует о человеке, прошедшем полное физическое и ментальное восстановление после ограничительных расстройств пищевого поведения (ОРПП) с помощью протокола HDRM, который не предполагает любых рамок в еде и обращений к диетологам. Через автобиографию девушки можно проследить, как невидимое расстройство разрушает человека, какие голоса в голове при этом он слышит и как выходит из этого опасного состояния.

ISBN 978-5-44-856106-1

© Чекмарева А.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 6  |
| До расстройства                   | 9  |
| Моё ОРПП                          | 12 |
| 2011                              | 12 |
| 2012—2013                         | 33 |
| 2014                              | 43 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 62 |

# **I am enough Просто. Ешьте. Еду.**

**Анастасия Чекмарева**

*Эту книгу я посвящаю своему отцу. Те силы, которые у меня были  
и есть, живут, благодаря тебе.*

*Дизайнер обложки Мария Бангерт*

© Анастасия Чекмарева, 2017

© Мария Бангерт, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-6106-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

**Перед тем, как начать свою историю, я сообщаю, что я не являюсь врачом и у меня нет медицинского образования. Я рассказываю сугубо о *своём* выздоровлении после психических расстройств на основе протокола HDRM и не заставляю принимать мою точку зрения в вопросах лечения. Вы вправе согласиться или отказаться от восстановления указанным способом, а также выбрать другой вариант лечения анорексии, орторексии и булимии.**

**Определения всех незнакомых слов, а также переводы о протоколе HDRM и материалы о прохождении восстановления по данному методу я настоятельно рекомендую прочесть перед тем, как читать эту книгу, на сайте Алёны Ставровой об ОРПП и рекавери<sup>1</sup>. Сайт с оригиналами научных обоснований о протоколе восстановления только на английском языке<sup>2</sup>.**

Эта книга рассказывает почти о 7 годах моей жизни, которые всё это время были связаны с ограничительными расстройствами пищевого поведения (ОРПП). Я написала автобиографию для понимания, как ОРПП может разрушать жизнь человека каждый день, но при этом его близкие могут не замечать опасных изменений.

В сети «Instagram» есть моя страница «*i am enough*», которая существует с 2014 года. Она является «открытой книгой», которая рассказывает о том, как я находилась в расстройстве и восстановилась после него.

Особенность аккаунта в том, что я писала публикации, которыми стал обрисован весь мой путь болезни и выздоровления: ошибки, страхи, заблуждения, радость открытий в восстановлении, и, наконец, счастливый конец – ремиссия.

Книга включает в себя мои записи из Интернета, а также дополнена подробным рассказом о том, что происходило со мной вне социальной сети. Таким образом, все публикации складываются в один огромный паззл, переплетаясь с событиями из реальной жизни. Если вам покажется, что вы не понимаете определённого описания события, просто продолжайте читать: в конце концов мозаика сложится.

Автобиография покажет, что скрывалось за моими «счастливыми» записями, когда на самом деле в жизни происходил самый настоящий кошмар. Книга повествует о влиянии социальных сетей на нашу жизнь, и о том, что нельзя судить о счастье определённого человека через экран телефона.

То, что вы собираетесь прочитать, объяснит, как мыслит человек с расстройством пищевого поведения, что происходит у него в голове; насколько сложно увидеть, что он болен, как он переживает и тревожится, притом, что внешне такой человек может казаться «нормальным».

Эту книгу может читать любой: тот, кто столкнулся с ОРПП, или человек без расстройства в анамнезе. Одним она поможет найти поддержку в восстановлении после болезни, другим сможет объяснить, что ОРПП – не только (возможный) изнемождённый вид и постоянное «Нет» еде.

---

<sup>1</sup> Сайт Алёны Ставровой о восстановлении после ОРПП: <http://alyonastavrova.ru> (дата обращения 27.05.2017)

<sup>2</sup> Сайт The Eating Disorder Institute: <https://www.edinstitute.org//> (дата обращения 27.05.2017)

\*\*\*

После пяти лет в расстройстве я начала восстановление ментального и физического здоровья (или «рекавери» – от англ. «recovery») по протоколу MinnieMaud, в настоящее время известном как The Homeodynamic Recovery Method (HDRM)<sup>3</sup> – это заняло примерно 1.5 года. Следование пунктам протокола помогло вернуть мне не только здоровый вес, но и реабилитировать психику, не прибегая к лечению в специализированной клинике/диетологу/плану питания и прочему.

**Предупреждение для тех, кто проходит восстановление:** если во время чтения вы почувствуете, что описание некоторых случаев является для вас провокацией вернуться в расстройство – пропустите их. *Помните, что моё восстановление не должно являться примером – это один из множества вариантов прохождения рекавери, и он не может быть идеальным.*

**Важно!** Если вы, проходя рекавери, чувствуете себя плохо по каким бы то ни было пунктам, будьте аккуратны: не стоит всё списывать на восстановление, посетите специалиста. Некомфортные рекавери-симптомы, которые вы заметите при чтении о моём выходе из болезни, случаются практически у каждого при выздоровлении, и здесь поможет терпение, понимание и принятие изменений собственного тела.

\*\*\*

После автобиографии в книге находятся мои #длиннопосты, которые не смогли гармонично вписаться в повествование, но это та помощь, которая всё равно может пригодиться в сложную минуту восстановления, поэтому я решила их оставить.

Текст в книге, написанный *курсивом* – это отредактированные публикации с моей страницы в «Instagram». То, что я вспоминала в процессе написания – обычный шрифт, а текст, выделенный ***жирным курсивом*** – комментарии психолога Полины Хорошиловой, консультирующей людей с ОРПП, которая спасла мою жизнь. Она первая, кто узнал о моей болезни от начала до конца.

Словарь (возможно) непонятных слов, который составлен мною лично, находится в конце книги.

\*\*\*

Перед чтением автобиографии я предлагаю ознакомиться с «контрольной дюжиной пунктов»<sup>4</sup>, которая поможет вам понять, есть ли у вас признаки ограничительного расстройства. Если «контрольная дюжина» или отдельные её пункты – про вас, то следующим шагом будет задуматься, ухудшает ли подобное поведение вашу жизнь. Если вы согласитесь со сказанным ниже – вы вправе принять решение проходить рекавери вне зависимости от ваших пола, возраста и веса.

1. Члены семьи и друзья больше не поздравляют вас с потерей веса и/или здоровым образом жизни. Вместо этого они или осторожно, или явно говорят о том, что вы выглядите слишком худой (худым), больной (больным) или едите слишком мало.

---

<sup>3</sup> The Homeodynamic Recovery Method: <https://www.edinstitute.org/homeodynamic/> (дата обращения: 26.04.2017).

<sup>4</sup> Перевод статьи: <http://alyonastavrova.ru/do-i-have-red/>. Оригинал статьи: <https://www.edinstitute.org/paper/2012/11/23/phases-of-recovery-from-an-eating-disorder-part-2> (дата обращения 30.05.2017)

2. Вам холодно, когда другие чувствуют себя нормально. Вы надеваете свитер, когда у других одежда с короткими рукавами. Иногда вы чувствуете головокружение или слабость. В другое время у вас туман в голове, и вы слышите других как будто бы сквозь вату.

3. Вы чувствуете усталость, ваше сознание блуждает. Вам сложно сосредоточиться на уроке или работе. Вы не можете запомнить то, что другие запоминают легко.

4. У вас бывают приступы плача и/или злобы, агрессии (в большей степени, чем обычно). Ваше настроение меняется: вам хочется побыть в одиночестве, вы резким тоном разговариваете с близкими, но потом начинаете цепляться за них и чувствуете потребность в их внимании и сочувствии.

5. Вам не просто сложно сосредоточиться, но вы постоянно заняты мыслями о еде. Когда вы будете есть. Что вы будете есть. Что вы НЕ будете есть.

6. У вас вызывают панику встречи и события, связанные с едой – семейные праздники, обеды с друзьями в школе, каникулы и отпуск. За несколько дней до таких мероприятий вы чувствуете особенно сильное беспокойство и проводите много времени в раздумьях, как их можно избежать.

7. Список правил, которых вы придерживаетесь в отношении еды, всё время растёт. Вы настолько привязываетесь к ритуалам, что даже малейшее отклонение от них (например, другая тарелка, вилка положена не там и тому подобное) вызывает сильное беспокойство.

8. Список «запрещённой» еды (к которой вы не притрагиваетесь) также растёт.

9. Если вам приходится есть что-то, что вы считаете неприемлемым, вас охватывает чувство стыда, ненависти к себе, вы ругаете и (иногда) наказываете себя за это (изматывающая тренировка в зале, пропуск приёма пищи).

10. Ваши менструации нерегулярны или полностью исчезли (для женщин). Ваша кожа выглядит бледной и сухой, волосы и ногти – ломкими (для всех). Вы также можете заметить более сильную потерю волос, чем обычно.

11. Вы всё чаще и чаще обещаете себе и другим, что «завтра» всё будет по-другому. Но этого не происходит.

12. Вы обманываете ваших близких относительно того, что вы съели или сколько вы занимались. Вы находите оправдания тому, почему вы сейчас не можете есть. Если речь идёт о друзьях, вы используете ненастоящие причины вроде аллергии, непереносимости и тому подобное, почему вы отказываетесь от того, чем вас угощают.

## До расстройства

Я много раз думала и пыталась понять, почему и откуда у меня появилось стремление худеть, ведь я всегда себя любила. Я считала себя самой красивой и привлекательной и всегда ела всё. Никто меня не называл толстой и страшной, я всегда себя уважала и лелеяла. Когда я вспоминаю, что в моей жизни было до расстройства, то в голове могут всплывать некоторые моменты, которые указывают, что всё-таки, хотя любовь к телу была, мелкие подозрительные детали в моей жизни проскальзывали.

*Не знаю почему, но когда в 2009 году мы с братом были в гостях у бабушки на Кавказе, я записывала всё, что я ем. Я не знала слова «калория», ничего об этом не знала, но меня взял интерес фиксировать съеденное.*

*Когда в 2015 году я поняла, что у меня есть признаки расстройства, то я начала копаться в прошлом, вспоминать, где было начало. Оно шло чуть не из детства. Я писала в дневнике: «Надо бы похудеть на яблочной диете!», потом, естественно, это успешно забывала. Но откуда это у меня появлялось? У нас даже компьютера не было, чтобы погуглить, как потерять вес.*

*Читая свой дневник, который я вела на Кавказе, я видела, что каждый день в записях были указаны сладости, куча сладостей. Я очень много их ела. Не ограничивала себя ни в чём. Зачем я это записывала? Не ясно. Всё с точностью до пачки. В конце было подписано: «Да уж, думала, приеду сюда, похудею, буду овощи есть. Но не получилось!»*

\*

*Однажды отец принёс домой три листа А4. Это были таблицы «Кремлёвской диеты». Насколько я могу помнить, еду можно было есть «по баллам». Чем калорийнее еда, тем её балл выше. «Если вы хотите похудеть, ешьте на 40 баллов, поддерживать вес – 60 баллов, набирать вес – более 60 баллов». Как ребёнка, меня это очень заняло. Куча цифр, множество строчек с названиями еды (которую нам мама редко готовит), нужно набрать нужное количество баллов, всё так интересно.*

*Я решила посчитать, на сколько баллов я ем. Мне это очень понравилось: я всё прикидывала «на глаз» – мамино «второе», конфеты, лимонад, 2 порции ужина. Я сидела и считала эти баллы в столбик. Оказалось, что я съела за день примерно баллов 400. Я удивилась и подумала, что посчитала что-то не так, и стала пересчитывать снова. Когда я убедилась, что всё верно, и я действительно ем точно даже не 60, я подумала, что я точно не худею. Всё, больше меня это не волновало, и я сразу же забыла об этих таблицах. Но интерес к записыванию съеденной еды и подсчёту, «что можно есть людям на такой диете, а что – нельзя» меня просто сводил с ума.*

\*

Я помню момент из детства, где я писала в своём дневнике с Барби на обложке что-то похожее на это: «Папа только что пришёл с работы, ест. Он ест хлеб и чай. Он так любит. Хотя я тоже так хочу сейчас, пойду поем. А надо бы худеть...» Я по сей день в ступоре от этой записи. Мне было 12, я даже не знала, что существует Интернет. По телевизору не было пропаганды худобы, и я читала только книжки школьной программы.

\*

Как-то отец решил сбросить вес «просто так». Это не было похоже на что-то долгосрочное – больше походило на эксперимент. Он сказал, что всю неделю будет пить отвар шиповника и ничего больше. Никакой еды. Ни чая, ни кофе. Просто шиповник. Мама вообще никак не отреагировала: «Ну, не хочешь есть, так и не ешь, ты взрослый человек – сам принимаешь решения». Мы – дети – так вообще по барабану.

Я помню страдальческое выражение папиного лица. В то время он работал на заводе. Он был токарем, весь день стоял на ногах и делал детали. Это тяжёлая работа. И мой отец сам по себе крупный. Такому человеку с высокими нагрузками нужно очень много еды, но мой отец решил пить «по приколу» только отвар.

Мама, брат и я обедали втроём на кухне, ели суп, хлеб, салат, пили чай с парой конфет. В это время в большой комнате сидел отец и смотрел телевизор с глазами как у побитой собаки. Суп пахнул на весь дом. Отец не ел сутками. «Да ё-моё, по телевизору тоже еду показывают!» – говорил он и сидел, страдал и не ел. Его никто не уговаривал и не лез к нему с едой, чтобы не раздражать. Рядом с ним стояла только литровая банка с отваром шиповника, из которой он попеременно пил.

Больше я не помню, чтобы кто-то в нашей семье не ел. Я не помню, что было после недели голодания отца. Наверное, он ел. Много. Не знаю, как мой отец, который столько работал на ногах, смог выжить на крашеной воде целую неделю.

\*

В 4-м классе (мне было 11) я посещала так называемую «Площадку»: лагерь дневного пребывания. Я приходила туда рано утром и уходила примерно в 16 часов дня домой. Я помню, что иногда я чувствовала сильный голод, и тогда в столовой я ела всё, что давали, с огромной радостью. Но в большинстве случаев я была привередой в еде.

Когда нам выдавали сладости, я их не ела. Не потому, что боялась или это считалось вредным, нет. Я хотела их принести домой, брату, чтобы он это попробовал. Я помню чувство превосходства, когда все дети набрасывались на эскимо, а я просто сидела и смотрела на всех. Учительница говорила мне: «Настя, а ты почему не ешь своё мороженое? Оно же растает!» Я отвечала: «Я просто не хочу его есть» – и я не чувствовала депривации при этом. Я чувствовала гордость.

Я приносила домой всё несъеденное – родители этому умилялись. Мне *так* нравилось, что брату досталось сладкое, а я его даже не попробовала. Порой принесённое мороженое превращалось в «воду» с ошмётками шоколадной глазури, и я просто выливала его из пачки в стеклянный стакан. Не знаю, относительно тревожным ли это было сигналом для будущей активации расстройства или просто своеобразной заботой о Никите.

В конце «Площадки» нас взвешивали в медицинском кабинете, и тот, у кого вес больше всего отличался от показателей до нахождения в лагере (перед сменой нас тоже ставили на весы), награждался... едой: «Молодец, ты ел хорошо, держи подарок». Все дети хотели такой подарок! Но вспоминали о нём только тогда, когда уже заканчивалась смена, соответственно, никто ради такого специально не переедал.

Я помню, что в конце смены и я хотела выиграть в этом и даже пожалела, что я не ела как на убой: когда меня взвесили, оказалось, что вес стал больше только на 200—300 граммов. Какой же я при этом буду победитель?

\*

Моя семья жила под Барнаулом (Алтайский край) до 2008 года. Отец решил перевезти нас – брата и меня – в большой город, чтобы мы могли получить качественное высшее образование, а затем и устроиться на хорошую работу. На тот момент я заканчивала 8-й класс, Никита – 3-й. С собой мы взяли бабушку тоже, чтобы не оставлять её в посёлке одну.

Мы были с братом обычными детьми. Могли вместе над чем-то смеяться, а могли и драться, как в последний раз. В моей семье никто никогда не называл друг друга «толстым» и тем более «жирным». Никто никого не обижал подобными словами. Телосложение для каждого из нас ничего не значило, мы не осуждали друг друга за съеденную еду («Ну ты и съел! Вагон еды просто! Куда в тебя столько влезает вообще?!»).

Мама не стало в 2007 году – она тяжело болела. Мы переехали в Москву и жили вчетвером: отец, брат, бабушка и я. Как и все, мы могли ссориться, вместе проводить вечера, общаться о разном. Всё, как обычно. Каждый день был простым и понятным. Мы с братом учились в школе, отец много работал, бабушка была весь день дома.

Мне было только 16 лет: я училась в 9-м и 10-м классах и не чувствовала, что я «не такая», «толстая» и так далее. Я всегда много ела: мне нравилось, что у меня постоянно присутствует ощущение сытости. В посёлке, где мы жили, некоторая еда была лимитирована. Например, мама выдавала нам по 2 конфеты в день, чтобы сладкого хватало надолго. Так мы могли экономить. В Москве мне будто развязали руки. Я впервые увидела супермаркеты, где можно брать шоколадки прямо с полки, а их стоит так много! Поэтому я очень активно пыталась «всё попробовать» и постоянно ела.

Дома на эту тему мне никто ничего не говорил, но в школе как-то раз одноклассница после летних каникул сказала мне, что я поправилась за лето. Я не расстроилась, не обиделась. Я подумала: «Ну и что? Что в этом плохого?»

\*

В 2010 году я записалась на платные подготовительные курсы в институт. Нам давали информацию для ЕГЭ по истории, обществознанию и русскому языку. Можно было учить, а можно и нет – вся ответственность на тебе. Я помню, что выучила почти наизусть все предложенные материалы.

Когда я выходила из метро и шла к ВУЗу, то я практически каждый раз покупала слойки в переходе. Я покупала штуки 2—3 и ела, пока шла на курсы и обратно. Ещё я покупала плитку «Альпен-Голда» и на обратном пути я съедала её всю, кроме последней полоски. Не знаю, больше не могла есть. Мне нравилось так делать. Даже когда была зима, я шла, рука ужасно мёрзла, но я держала в ней что-либо и ела. Я очень любила жевать по дороге.

## Моё ОРПП

2011

В один из обычных дней незаметно начался мой период расстройства. 17 января 2011. Я сидела перед компьютером, ела ложкой из банки малиновое варенье. За день, пока я сидела перед монитором, я почти доела банку с ягодами. Я поворачиваю голову набок, зачем-то поднимаю футболку и смотрю на несколько образовавшихся складок на животе. Я вдруг подумала, что живот должен быть без них.

*Это начало «отсчёта». С 18 января я начала худеть. 17 января я специально сильно наелась на ночь, как будто знала, что вернусь к привычным для меня порциям очень скоро.*

*Я подумала: «Наверное, здоровые люди все стройные и худенькие, а я ведь всегда ем „неправильную“ еду и много».*

Почему мне это стукнуло в голову? Откуда? Я помню только свою мысль: «Я хочу жить правильно, и поэтому я буду есть „как положено“». Кто мне сказал, что я живу не так? Я не могу ответить на эти вопросы до сих пор.

18 января. Утро. Я собиралась в школу (10 класс). Я купила гречневую безмолочную кашу для малышей, положила 2 столовые ложки неаппетитного порошка в кружку, заварила кипятком и съела. Я хотела «влиться» в ЗОЖ, учитывая, что если я похудею, то будет ещё лучше, но на последнее так себе надеялась: больше всего мне хотелось ощущать «правильность» моей жизни.

Сейчас я понимаю, что всё это было похоже на «голодание по приколу» как это было в начале 2000-х у отца, но только он с лёгкостью перестал это делать, забил и пошёл есть, а я активировала своё ограничительное расстройство пищевого поведения.

\*

Я посещала подготовительные курсы (они были до мая 2011) и как-то я подумала, что надо брать с собой что-нибудь лёгкое, чтобы «правильно» поесть. Я покупала бутылку сладкого йогурта и считала это своим ужином. Я пила его в перерыве между занятиями и думала, что вот она, правильная жизнь: йогурт попил и счастлив.

Я перестала есть каждый день булки и шоколад по дороге. Было непривычно идти просто так, без ничего. Я отказывалась от еды, если меня угощали. Если знакомая, с которой я посещала на курсах, покупала себе шоколад, я с гордостью говорила, что я такое не ем, и даже не смотрела в сторону еды.

Позже та самая знакомая решила худеть, но на каких-то таблетках. Позже она мне сообщила, что с ней происходит что-то ужасное, она не может нормально спать и жить в принципе. Но всё-таки худеется же! Она тоже стала отказываться от шоколада и перестала пить сладкий холодный чай в бутылках.

Я даже не представляла, что в 2015, когда я буду заканчивать ВУЗ, я встречу её у кабинета, где нужно сдавать документы для диплома. Она была очень худая. Я едва её узнала. Мне кажется, она потеряла больше трети своего веса. Она сказала, что низкий вес был таким всё время, пока она училась (она поступила в тот же ВУЗ, что и я, где у нас были курсы).

Не знаю, из-за таблеток она оставалась худой или нет, но я была шокирована. Хотя сама толком не ела 5 лет и точно не была здоровым человеком.

\*

Друзья и подруги ещё не знали о том, что я перестала нормально питаться, даже отец толком не представлял, что со мной происходит. Я просто молча пыталась почти ничего не есть. С непривычки по вечерам мой желудок «выл», а было только 7 часов, хотя я ложилась в 11—12. «Как же правильно едят обычные люди?? Ещё так мало времени, а я уже умираю с голоду!» – я не могла привыкнуть к тому, что теперь мне «нужно» есть значительно меньше, но я очень старалась.

*Самое-самое первое ограничение, когда я только начала всю эту 5-летнюю карусель. Мне позвонила подруга. Я на автомате «ля-ля», а сама не заметила даже, как налила себе кофе с молоком и сахаром. Когда я уже отпила раза 2, мне резко стукнуло в голову: «Э! Ты что делаешь?! Нельзя же есть вечером после шести!»*

*Я сразу же вылила кофе в раковину и ушла с кухни. После этого случая я очень пристально следила за собой, разрешая пить зелёный чай. Без ничего, конечно же.*

*Как-то в начале похудения, когда ещё тревоги от еды как таковой не было, я сидела на кухне, а на столе оставались недоеденные вафельный торт, печенье, конфеты. Их принесла Нина – наша тётя. Все поели и ушли с кухни, а я сижу, думаю: «Ладно, я поем, но не как обычно, а мало, я же от сладостей отказалась, они вредные». Чуть понакусывала везде и ушла. Я была очень довольна собой: у меня шикарная сила воли.*

*Маленькая глупая девочка, которая поверила в глупые правила.*

Даже не помню, откуда я взяла «после шести не едят». Да может я просто прочитала это в каком-то анекдоте. Но в любом случае для меня это стало истиной, постулатом «правильной жизни».

\*

Каждый день я просыпалась с чувством гордости: «Я могу не есть, я могу себя сдерживать, я сильная, у меня получается». Меня охватил азарт, и с каждым днём мне было всё интереснее уменьшать порции и испытывать себя: «А сейчас тебе станет хуже? А сейчас? Тоже выдержишь?»

Я ходила в школу и гордилась тем, что одноклассники набрасываются на еду в столовой, а я гордо стою и не ем ничего: «Я выше этой потребности». Меня спрашивали: «Настя, почему ты не ешь запеканку со сгущёнкой?» Если честно, я обожала (и обожаю) столовскую запеканку, но я говорила: «Да что-то не хочется сегодня!» – и стояла, жутко завидуя и поглядывая на девочку (которая была всегда худой и ела много), уплетающую куски десерта один за другим. «Почему я теряю вес, только когда не ем, а она даже никогда ничего не делала, а выглядит, как доска? Почему я не такая?!»

*Я помню, как ограничила в 2011-м году торт, и что я при этом чувствовала. Тогда я уже похудела на жутких недоеданиях, потеряв килограмма 4.*

*Мне нравилось, что я что-то не ем. Это не заставляло меня страдать. Я не чувствовала депривации.*

*Я всегда себе всё разрешала, а тут силу воли можно проверить – съем или нет. Я раз за разом с успехом не давала себе то, что хочу, думая: «Ого, ты не съела! Как ты это сделала?? Ты же так не умела?!»*

*В феврале 2011 я училась в 11-м классе. По-моему, мы отмечали 23-е число: был большой торт с мастикой. Его начали резать и всем раздавать по куску. Я стою, смотрю и думаю: «Как же приятно уметь не есть. Все его едят, а я терплю! Вот это я умею, а!»*

*Мне предлагали торт, я сказала: «Нет, я не буду, не хочу, ешьте сами!» – а сама за день толком ничего и не ела. Я с гордостью не съела ни крошки.*

***Психолог: чем может быть заполнен день рождения? Разделённой радостью. Чем он был заполнен? Отъединяющей гордостью.***

*Я помню эту распирающую гордость. Также было и со случаем на перемене. Мне предложили кусочек белого шоколада. Я уже и руку на автомате протянула к нему, а потом вдруг: «Нет. Я не буду это есть». Молча развернулась и ушла.*

*Я отказывалась от школьных обедов, чтобы не было повода лишний раз приходить в столовую. Как-то раз я предложила подруге взять мой талон туда, но она так обалдела, что просто не поверила, чтобы я отдала ей собственный обед! Я же всегда его ем! Она даже почему-то обиделась на меня за это, хотя я не обратила на это внимания: «Да и ладно, „сгорит“ этот талон и всё. Я не буду есть, сказала же».*

\*

*После месяца голодания (а-ля «правильная жизнь») в феврале мои месячные были очень скудными, хотя ранее такого никогда не наблюдалось. Я не придавала этому должного значения: «Они же всё равно у меня есть!» В марте 2011 месячные исчезли совсем, но я не переживала. Сначала я думала, что это ненадолго, так как считала это «платой» за похуждение, но я не знала, что я останусь без них в течение последующих пяти лет.*

*В конце февраля мои критические дни (КД) были слабые, в марте они исчезли. Я не знала, что я потеряла их на 5 лет. Пять долгих лет, когда я часто плакала и мечтала о них. Мне снилось, что у меня «началось», но потом я просыпалась, и вспоминала, что у меня ничего нет. Давно нет.*

*Я боялась идти лечиться. У меня нет матери с 14 лет, чтобы поделиться с ней женским секретом, а отцу рассказать такое я жутко боялась. Я не шла к врачу до осени 2011. Потом я поняла, что, видимо, это ненормально. Пошла в местную поликлинику. Какая-то малоопытная врачиха, не попросив сдать меня анализы, ничего не узнав обо мне, ляпнула название гормонального препарата и всё, гуляй.*

*Я бегом в аптеку за таблетками. Начала его пить. Пришли КД. О, я просто летала от счастья: «Месячные, ура!» Но радовалась-то зря. Без таблеток у меня было глухо все 5 лет. Ни болей внизу живота, ни желания есть отдельные продукты перед началом месячных, ничего. Глухо. Я была как мальчик, который совсем не знает, что это такое: даже **симптомы** месячных были мне уже чужды.*

*Я была у десятков гинекологов. У самых разных. У каких-то крутых врачей и не очень. Я пила разные гормональные контрацептивы. С ними у меня всё было, без них – совсем ничего. Как будто внутри всё выжгли и у меня ничего не осталось.*

*Одна из гинекологов, когда КД у меня не было года 2, прописала мне сало: «Тебе нужно поесть жира». Я пошла в магазин, купила кусок сала, съела от него 2 ломтика (столько «вписалось в КБЖУ») и ждала возвращения здорового цикла. Браво.*

*Я успокаивала себя, что я лечусь: «Я же что-то делаю! Так что не за что себя винить». Но так ничего и не было. Сколько раз за 5 лет я слышала: «Вот сейчас закончишь принимать 3-месячный курс гормональных таблеток и жди месяц – должны прийти КД». Но ничего не шло. Я опять ждала 3 месяца, пила всё по расписанию – снова ноль.*

*Иногда я не выдерживала и ревела навзрыд оттого, что ничего не приходит, а матка всё уменьшается и уменьшается по результатам УЗИ. На 4-м году отсутствия месячных*

мой эндометрий был 0.1 миллиметр. **Даже не 1, ноль один (!).** Он был будто плёнка мыльного пузыря. Мне иногда казалось, что меня уже никто и ничто не вылечит, и я не смогу вернуть женское здоровье.

Я плакала, потому что часто теряла надежду. Моя матка стала крошечной, а эндометрий стал «мыльным пузырьём». Как при таком положении дел всё возобновить не то что бы на чуть-чуть, а до здорового состояния? Что мне делать? Мне никто не мог помочь со своим лечением годы и годы. Мне часто говорили врачи: «Вот всё запустила, а теперь как ты что вернёшь? Знаешь, как это сложно?! Зачем ты такое сделала?!»

В 2014—2015 гг. в своём аккаунте (тогда ещё о правильном питании) в «Instagram» я всегда говорила, что у меня всё с этим хорошо: «Конечно, всё нормально. Ну, что вы! Всё есть. Я ем правильную еду, тренируюсь. Всё здорово». На самом деле с 2011 по 2016 у меня не было цикла.

Почему я говорю: «Когда пьёшь гормоны и с ними у тебя есть КД – это не считается за здоровый цикл»? Ассоциация: «муж на час». Вы вызываете специалиста на дом, который вобьёт гвоздь, починит сантехнику и соберёт диван. Сами вы это делать не умеете. «Муж на час» вам помог: вы радуетесь, всё работает. Но вы всё равно не умеете вбивать гвоздь, собирать мебель и прочее, и, если что-то отвалится или развалится, вам нужно будет снова вызывать знающего человека. Поэтому вам нужно самим делать то, что не умеете. Здесь «дом» – ваше тело, «муж на час» – гормоны, вы – ваша репродуктивная система.

Я помню, что пыталась есть больше «полезных жиров», пить льняное масло (от которого, думала, меня будет бесконечно тошнить), с мужем (тогда ещё будущим) мы заказывали какой-то суперполезный-и-спасительный сбор травы «для женщин». По инструкции его нужно было пить по пол-литра за полчаса до приёма пищи. Отвар был противен. Я таскалась с этой вонючей бутылкой везде, чтобы успеть выпить его. Результата я не дождалась, хотя пила несколько месяцев. Я чувствовала, как трачу на лечение месяцы и года в никуда. Ничего не приходило.

Я с паникой боялась добавить лишние калории в свой рацион, я боялась всего жирного, пусть мне бы и 500 раз сказали, что «масло – это хорошо». «Нет, неправда! Я не хочу в это верить, от масла толстеют!» – я находилась в некой клетке, которую никто не видел.

Напоминаю 3 пункта, которым я следовала и следую каждый день – это помогает вернуть цикл и не терять его после ограничений.

1. Любая еда в любом количестве и в любое время;
2. Минимум стресса, стараться тратить меньше нервов;
3. Отсутствие любых тренировок.

Если в рекавери КД пришли и снова исчезли, проверьте себя по этим пунктам: вероятно, что-то вы не выполняете.

Несмотря на то, что мой цикл здоров уже больше года, каждый месяц я удивляюсь, что он есть. Всё ещё я не совсем понимаю, как он вообще смог восстановиться после 5 лет издевательств.

\*

Как-то раз, на перемене перед геометрией все девочки в классе меня обступили и начали наперебой галдеть: «Блин, Насть, ты тааак похудела! Это заметно! Как ты это сделала? Расскажи! Покажи живот!» Ох, я сразу же начала сиять, как начищенная алюминиевая кастрюля. Задираю футболку (там, естественно, торчат рёбра и тазовые кости), все девочки: «Аааааа, как красиво!» Это было мощным стимулом есть ещё меньше или не есть вообще.

Я скупала всё обезжиренное и низкокалорийное – мне нравилось держать себя в рамках с каждым днём всё больше. Первый день, второй день, третий – это так затягивало, тем более у меня с невероятной лёгкостью, без смятения и сожаления получалось есть «по правилам».

*У меня было безумное желание быть «правильной» и «хорошей».*

Пока моя голова не была ещё захламлена бредом «сахар в йогуртах нельзя», «жирность должна быть очень низкой» и прочим, я покупала разные сладкие питьевые йогурты, где писали «2%», пряники «без сахара», такое же печенье. Наш буфет был весь заставлен коробками с хлопьями «Fitness», а холодильник был забит десятками йогуртовых бутылок. Я безумно гордилась тем, что это именно **моя еда**, и я с лёгкостью на десерт вместо привычных трёх пряников откусывала убогие 10 грамм от фруктозной печеньки и была довольна.

*Я увидела, что мой вес начинал «падать», причём стремительно. Я обрадовалась! Я продолжала мало есть и даже уменьшать порции. С пищевым поведением у меня были невероятные проблемы. Я долго не знала об этом.*

Я начала обедать двумя ложками овощного рагу («ведь так, наверное, едят здоровые люди, а не как ела я – картошка с рыбой, а потом ещё плитка шоколадки с чаем»). Совсем не помню, что я ела вечером. Наверное, совсем ничего. «Что, слабо тебе вытерпеть до завтра без еды?»

Вещи мне становились большими. Я их специально не меняла – так и ходила в школу. Это мне нравилось из-за ощущения, что ты «маленький» (вещи на тебе болтаются) + так было не особо заметно, что я изменилась.

Максимальной потери веса я достигла в начале апреля 2011. Я купила новые джинсы и пришла в школу. Все обалдели ещё больше. Я так этого хотела! Спрашивали, когда я успела так похудеть, что я для этого делала, и, восхищаясь, говорили, как же классно я выгляжу. Меня начали называть «Костяшка», я вообще решила, что теперь мой образ жизни «почти ничего не есть» – навсегда. *Навсегда.*

\*

На тему новых джинсов, кстати, я почему-то запомнила слова отца. Я не знаю, почему.

Мы пошли на вещевой рынок. Да, именно на такой, где примеряют вещи в -30° на картонке. С отцом мы искали мне джинсы – «слава богу, это случилось» – на 2—3 размера меньше. И вот, стою я на картонке, натягиваю эти штаны, потом ко мне подносят зеркало. Я верчусь, улыбаюсь, как будто говоря: «Ну, вы видите, вы видите, продавец, я к вам похудевшая пришла, глаза откройте!» – хотя я впервые вижу эту женщину, а она – меня.

*Мне хотелось кричать на улицах о том, что я похудела.*

Я сказала, что мне нужен размер поменьше, ведь я теперь сбросила «Х» килограмм. Продавец сказала: «Ну, ладно» – ей-то всё равно, какие штаны продавать, а отец ей с гордостью сказал: «Она *сама* так похудела!» Это стало для меня мощным стимулом продолжать не есть: «Папа одобряет то, что я не ем!» – обрадовалась я.

Мой отец, на самом деле, если не видит ничего криминального, одобряет всё, что я делаю. Наверное, он думал тогда что-то похожее на «побалуется и забудет, показала свою силу воли и забьёт, я рад за неё, захотела – сделала». Но в тот момент я его слова услышала по-своему: «Я так рад за тебя, ты сможешь так не есть всю жизнь, ты же сильная, я тебя поддерживаю!» Что хотела услышать, то и услышала.

\*

Под конец апреля 2011 отец начал меня просить остановиться с обеспокоенным лицом. Я каждый день вставала на весы и говорила: «О, минус 100 грамм, круто! О, минус 300!» Папа уже так обалдел, что всё минус да минус, что он смотрел на меня (а я была уже как скелетик) и говорил: «Насть... Может, уже хватит?..» Я говорила ему: «Да всё нормально, па, я хорошо ем!» – и убегала.

Весной я встретила с другом – Владом. Перед тем, как пойти прогуляться, мы решили зайти в магазин и купить что-нибудь поесть. Я помню, что мы идём в супермаркет, а я только и делаю, что смотрю в стеклянные витрины. «Я толстая? Нет? Да ты меня обманываешь! Смотри, какая я в витрине огромная! Ну и ноги, глянь!»

Мы купили с ним «Селёдку под шубой», «Сникерс», что-то ещё... не помню. Пришли ко мне. Я быстро сделала треску в духовке с помидорами. Мы сидим за столом: Влад ест нормально, как обычно. А я боюсь. Беру по чуть-чуть, но я боюсь даже этого «чуть-чуть»: «Это же всё равно еда, которая попадает внутрь меня!» Мы поели, осталось сладкое. «Ну, ладно, раз я сегодня ем не то, что положено, гуляй, рванина! Буду объедаться!» Ем «Сникерс». Мысль: «А, у нас в холодильнике ещё лежит большая „Milka“, я её тоже буду есть. Много есть». Я взялась и за шоколадную плитку.

Не помню себя после этого дня, но что я могу сказать точно, был такой момент, когда я боялась есть **всё**. Любой продукт, даже яблоко. Ведь «это тоже калории, а от калорий толстеют». Я подозревала, что в моей голове было что-то не так, и даже не помню, как я выкарабкалась из этой ловушки.

\*

Я не «сидела» в различных пабликах в социальных сетях, в «Instagram» (ИГ). Что такое «Instagram»? Я писала в свой блог о том, что у меня сегодня «день Салата» и ела только салат с маслом. Ничего. Больше. У меня были «день Морковки», «день Йогурта». В блоге спрашивали, что это за дни – я не помню своих ответов, но явно они были такими, по которым невозможно понять, что я практически ничего не ела. Это сейчас существуют «монодни», а тогда я вообще ничего не знала и мыкалась из стороны в сторону.

Ближе к маю 2011 я вспомнила, что здоровые люди делают зарядку! Моё здоровье было полнейшим ужасом, но я считала, что ради следования ЗОЖ так все себя чувствуют. Я начала качать пресс (я не знала специальных упражнений, просто делала «наугад» то, что вспоминала с уроков физкультуры), приседать и прочее. Поначалу я задыхалась, не могла стоять на ногах, но думала, что так надо, «ведь я не делала до этого таких серьёзных нагрузок». Мой организм понемногу привык к занятиям. Один раз у зеркала я додумалась напрячь пресс перед зеркалом, хотя раньше не задумывалась, что там можно сделать. Это было новым витком спирали: я поняла, что я могу быть как с картинки, хотя до этого даже не мечтала о таком.

\*

Думаю, здесь следует вспомнить, что с декабря 2009 я встречалась с Кириллом – это был мой одноклассник. Он был моей первой любовью, и мне казалось, что я буду с ним всю жизнь. В 2010 я ещё не худела, когда у нас завязались отношения, и он мне часто говорил, что я очень красивая. Летом 2010 мы расстались. Я думала, что умру от душевной боли. Я задыхалась от того, насколько всё сжималось в солнечном сплетении, я редела без остановки.

Всё понемногу «улеглось», и к маю 2011 мне было уже достаточно комфортно, хотя приходилось учиться с Кириллом ещё весь 11-й класс. Не знаю как, но мы начали общаться «как будто друзья», он приходил ко мне смотреть кино. Как друг, конечно же. Странное время. Я очень старалась не заострять внимания на том, что я всё ещё его любила.

Он узнал, что я похудела примерно в марте 2011. Я думала, он похвалит меня и скажет: «Вау, Настя, ничего себе, выглядишь обалденно, это же надо так сделать, я в шоке, круто!», но он вылупил на меня глаза и чуть не заорал: «Насть, ты в своём уме?? Ты что творишь?! Зачем ты это сделала? Ты теперь видишь, какая ты худая? Тебе было лучше, когда ты была той Настей, с тем, „старым“ весом! Ешь, пожалуйста! Что ты наделала?!?» Я со спокойным выражением лица сказала: «Всё нормально, Кирилл, не переживай».

Как-то мы были в Макдональдсе (с нами была моя подруга Татьяна тоже), Кирилл и она ели, как обычно: наггетсы, бургеры и так далее, а я съела 1—2 кусочка курицы в панировке и сказала: «Ой, я *так* наелась!» – Кирилл был просто в бешенстве.

\*

Однажды случилась одна неприятная ситуация. Кирилл сказал: «Настя, я не могу с тобой даже дружить, потому что я постоянно расстраиваюсь, что ты не ешь! Это же так плохо!» Он сообщил мне, что мы расстаёмся вообще, насовсем. Я же пыталась уцепиться за что угодно: «Не встречаемся, так хотя бы были друзьями, а сейчас он и это хочет отнять». Я в порыве говорю: «Кирилл, я буду есть, буду! Не уходи только от меня навсегда!» Он мне сказал: «Вот будешь 58 килограмм (не знаю, откуда он взял эту цифру), вот тогда и поговорим» – и перестал выходить на связь.

Я начала биться в истерику, мне резко стало плохо, в глазах какая-то пелена: «Да сдаюсь мне эта худиба, мне нужен Кирилл, мне нужно много есть!» – и я понеслась на кухню к забитому маложирными йогуртами холодильнику и буфету с килограммами «полезных» хлопьев для завтрака.

Я достала всё на стол: все фруктозные шоколадки, фруктовые питьевые йогурты, батончики – и начала их есть. Мне казалось, что если один раз съесть слишком много, то можно набрать нужные 58, ну, хотя была 53 килограмма (было 50—52/168). Я сидела в расстроенных чувствах, жевала, что попадётся.

*«Зачем мне теперь вся эта „особенная“ еда, в ней нет смысла. Мне нужен Кирилл, то есть мне нужно набрать вес».*

На кухню зашёл брат, удивился: я же обычно ела по одному укусу, а тут целый пир. В период расстройств я всегда была жадной больше или меньше, но в тот день мне так всё опротивело, что я махнула рукой и сказала: «Да ешь ты, что угодно, мне это не нужно!» О, как же обрадовался брат и начал всё это лупить (я же раньше под дулом пистолета не разрешала это есть).

Затем зашёл отец и тоже начал есть мои диетические продукты. Мне было всё равно. Да, конечно, я так рьяно охраняла свою еду, так трепетно относилась к каждой упаковке, но... теперь смысла не было. Я объелась и, расстроенная, ушла с кухни. Конечно, мой вес не подпрыгнул до «нужных» 58 килограмм после всего этого.

\*

Кирилл постоянно говорил мне есть. Когда не так давно я листала нашу древнюю переписку, я нашла примерно сотню сообщений о том, что мне нужно нормально питаться.

Он постоянно спрашивал меня: «Ты поела сегодня хлеб?», так как считал, что если нужно набрать вес, то именно хлебом, потому что «сладости – это несерьёзно».

Как-то раз мы с ним вдвоём были на кухне. Уже собрались из неё выходить, тут он мне перегораживает проход и говорит: «Ты никуда не пойдёшь».

– В смысле?

– Вот сначала иди от батона съешь 3 куска, тогда пушу.

– Кирилл, ты нормальный? Зачем ты меня заставляешь есть? Я не буду!

– Насть, ты понимаешь, что ты *очень* худая. Мне кажется, ты меня обманываешь и не ешь хлеб. Так я хоть увижу, что это правда.

– Чего?? Я всё ем!

Я изворачивалась, как могла, чтобы только не засунуть в рот кусок белого хлеба. В итоге ему надоело спорить на ровном месте, и я этот ненавистный батон не съела.

Когда он мне писал «VK», спрашивая про то, какой у меня вес, ела ли я, я отвечала: «Да, всё в порядке, только что поела суп с хлебом». На самом деле я могла поесть на 300—500 килокалорий (ккл) в день, какой мне ещё суп с хлебом?! На вопрос про мои килограммы я писала свой текущий вес, прибавляя к нему несуществующие 2—3 кило. Кирилл говорил, что я, наверное, его обманываю, так как я всё равно как была худой, так ею и оставалась, но я уверяла, что ему так только кажется.

*Он много раз ставил мне условия: «Либо ешь и тогда рядом буду я, либо не ешь и меня не будет». Я не хотела толстеть ради этого, но мне приходилось есть, чтобы его удержать. Его схема работала.*

Несколько раз после прогулок он мне говорил: «Пойдём к тебе посмотреть фильм, но только если мы закажем самую большую пиццу, и ты съешь половину». Это было ужасно! Я понимала, что в наших отношениях что-то не так: я должна добиваться общения через еду. Но я соглашалась, ела пиццу (а потом полнедели не ела, конечно, и «лила воду» Кириллу в сообщениях в «VK» про суп с хлебом), зато рядом со мной находился он.

\*

Однажды Кирилл позвал меня в кафе: сказал, что это обалденное место, мне обязательно понравится. Я согласилась, потому что очень хотела проводить с ним больше времени, пусть и вот так, странным путём. Это было кафе «Синнабон». В таком месте пекут очень вкусные булочки с корицей.

Он сказал, что мы будем есть эту сдобу. Просто поставил перед фактом. Я сначала не хотела, почти было начала отнекиваться, но тогда бы всё сорвалось, и он бы тупо развернулся и ушёл, поэтому я согласилась съесть маленькую булочку и салат «Цезарь». Сдоба была очень вкусной, понравилась. Я не помню: вероятно, я её как-то отрабатывала потом.

Спустя несколько месяцев, я случайно узнала количество калорий в одной булочке «Синнабон». Я так обалдела и одновременно разозлилась на Кирилла: «Ах вот ты, гад, зачем меня позвал туда! Потому что эта булочка по калориям накормит десятерых! Только и хочешь, чтобы я стала толстой!!»

\*

Иногда у меня случался биндж, но я не особо тревожилась о нём. Я считала, что «просто после него я неделю буду почти ничего не есть, что такого, это же так просто!»

В школе мы уже начинали репетировать «Последний звонок» и нужно было приходиться в актовый зал часто вместо занятий. Я вставала раньше будильника (от голода, думаю). Один

раз мне захотелось объесться с утра пораньше. Я проснулась и подумала, что хочу наесться сладкого. Очень. Был май, было тепло, светло, уже было зелено: было такое хорошее время, которого я не замечала.

Я вышла из дома, зашла в супермаркет, накупила пакет сладостей и вернулась домой. Отец уже ушёл на работу. Брат был дома. Я захожу в коридор с пакетом. Никита, конечно, был счастлив до небес: «ПАКЕТ!» Мы уже было собрались на всё это наброситься, как звонит Кирилл в начале 10-го часа. У меня сразу же сердце в пятки: «Боже! Кирилл! Кирилл звонит! Сам!» Спокойным голосом говорю: «Алло». Он: «Насть, я к тебе сейчас забегу и вместе пойдём на репетицию, ладно?» В эту минуту счастливее человека на Земле просто не было. Тут я спохватилась: «В смысле он придёт?? У меня же тут пакет с едой? Надо прятать!»

В голове сразу же возник больной план: придёт Кирилл, а я буду сидеть на диване, есть из пакета сладости, типа всегда так делаю, он обрадуется, похвалит меня и перестанет закармливать батонами и пиццей. Идеально! Объемся, так ещё и с выгодой.

Приходит Кирилл через минут 15, мы смотрим видео на «YouTube». Так как школа находилась в 5 минутах от моего дома, то время у нас было. Я начинаю есть из принесённого пакета. Я помню, что половина дивана, на котором мы сидели, была усыпана бумажками от шоколада и круассанов. Кирилл так обалдел, говорит мне: «Насть... Может, столько сладкого есть вредно? Ты лучше так бы хлеб ела». Я ему отвечаю: «Да я всегда так ем, всё нормально, а ты ещё не веришь мне!»

Потом мы пошли в школу. Некоторые ребята приносили сладости и оставляли их рядом со сценой. Так могли накопиться разные плитки шоколада, пачки печенья и так далее. На тот момент весь класс уже знал, что я похудела и мало ем. Когда говорили: «Ну что, Насть, съешь вот этот кусок шоколадки??», я отвечала: «Пф, конечно, нет, ахах». Но в тот раз, как это снова сказали, на меня смотрел Кирилл. В эту минуту я не могла отказаться. Я хотела съесть, чтобы он это видел, и я съела. Я помню, что он удивился и обрадовался: я этого и ждала.

\*

После апреля 2011 наступают дни в тумане. Я очень мало ела, и иногда у меня начали случаться бинджи. Я объедалась и... я не помню своей реакции на это. Меня пугали врачи, что я стану бесплодной, так как месячных всё не было. После каждого запугивания я летела объедаться, думая: «Вот сейчас наемся, и „всё пойдёт“ сразу же». Я наедалась варениками и мороженым, но ощущала, что эта «нездоровая, токсичная еда портит меня!!» Месячных не приходило.

В актовом зале в школе мы часто репетировали сценарий «Последнего звонка». Я, конечно же, толком не ела в те дни. У меня, например, был «день Салата»: с утра я съедала половину пачки зелени «Белая Дача» с каплей масла и шла на полдня на репетицию. Потом у меня был обед – вторая половина пачки салата. Он и правда был вкусным, но этого было слишком мало, чтобы тело могло **жить**. Я была очень недовольна, если я съедала 300 ккл в день: «Могла бы и 150 съесть, вот прямо надо было тебе поесть *столько* этих кальмаров!»

В школе на меня «насмотрелась» моя подруга Татьяна и тоже начала есть по 300—500 ккл. Если мы общались, то только о еде: какая вкуснее, какую полезнее есть и так далее (не спрашивайте, почему я именно так её называю, я просто привыкла, чтобы её имя так звучало). Моя вторая подруга Эля просто отходила от меня в эти моменты, потому что слушать часовые рассказы про еду ей было невыносимо скучно.

В конце каждого дня мы с Татьяной переписывались в «ICQ» и делились тем, кто сколько калорий съел. Я говорила, что я съела 500, Татьяна – 400, и мы друг другу жаловались, что можно было и меньше их употребить. Каждый день, каждый у себя дома, мы качали

пресс до изнеможения. Мы были повернуты: только Татьяна с этого вовремя «слезла», а я так и осталась «наматывать круги».

\*

Спираль начинала разворачиваться. Я всё больше сокращала количество пищи, мне казалось, что чем я худее, тем меньше мне нужно еды (и это так), но я уже ела не кашу на завтрак, а просто большое яблоко и часа 3—4 не хотела есть: мой метаболизм замедлился, пищеварение ухудшилось – но я даже не думала, что такое бывает.

Я не знала ничего о режиме питья воды, тренировках, КБЖУ и прочем. Я шла по своему наитию до конца апреля 2014. Меня будто кидало из стороны в сторону, но я была непоколебимо уверенной в том, что всё, что происходит со мной – бинджи, изматывающие тренировки, боязнь еды – так и должно быть, это нормально.

*Я никому не жаловалась, что иногда я съедаю слишком много, я не жаловалась, что жутко голодаю, часто мёрзну и у меня нет цикла. Я считала, что это моя обычная жизнь.*

Почему-то именно в день моего рождения (10.04.2011 мне исполнилось 18) я решила, что всё, хватит так «жестить» и надо бы есть немного больше.

В течение почти 3-х голодных месяцев, случилось так, что я поверила в магию «ест и не толстеет». Я была в большом шоке и жутко радовалась.

Дело было в следующем. Я не считала калории, я тогда ещё даже была не в курсе, что их можно увидеть на упаковке. Я просто думала, что нужно есть мало еды по жизни в принципе. Может, я ела XXX<sup>5</sup> ккл в день, может, LXXX. Очень мало.

Однажды мне неожиданно захотелось шоколада. Я пошла в магазин у дома и купила большой шоколадный батончик. Я в душе не представляла, сколько в нём калорий, сколько сахара, углеводов и так далее.

Я просто купила шоколадку и принесла домой. Я всю её съела и ожидала, что сейчас мой вес взлетит до небес. Всё-таки же «правильное питание предполагает не есть такую гадость!» Позже я встала на весы. Мой вес после батончика не увеличился: «Ура! Я ем и не толстею. Неужели я попала в эту группу счастливых людей?»

Я часто так делала: толком не ела, покупала сладкое, съедала его, на весах ничего не прибавлялось, я радовалась. «Какая магия! Ем ту еду, которую нельзя, и не толстею!» Я существовала эти месяцы будто в тумане, как робот. Чему я радовалась?

Я постоянно жила с проблемами: мне было холодно, я не могла заснуть по 2 часа, так как верхняя часть бедра была ледяной; месячные – всё понятно; мои волосы были как сопли – ни дать, ни взять; на ноге появилась экзема, которая мучила меня до 2016 года. Но разве я знала? Я даже не догадывалась, что дело в психическом расстройстве.

\*

Летом 2011 у нас был «Последний звонок» и выпускной в Кремле. В день «Последнего звонка» с утра я поела специально мало, так как знала, что потом мы будем всё это дело отмечать, и придётся есть, наоборот, много. С одноклассниками после выступления мы решили сходить в суши-бар, поесть роллов. Перед этим мы договорились разойтись, дома переодеться и оставить ненужные вещи, а потом мы бы встретились у школы.

---

<sup>5</sup> Цифры калоража не указаны в целях избегания триггеров для восстанавливающихся.

Я пришла домой, а отец на радостях купил всяких вкусностей: нарезки, шоколад, лимонад. Естественно, «у меня же сегодня праздник, так буду есть вообще везде!» – я налупилась всего, что было, и вышла на встречу. Мы группой приехали в кафе, начали заказывать. В итоге я съела больше всех: все поели на рублей 300 каждый, я же – на 1500 (учитывая то, что перед этим я и дома ещё от пуза наелась).

Затем был месяц сдачи ЕГЭ. За 2011 год я выучила многое. Я решила сдавать историю – она была нужна для поступления на специальность «PR» («Связи с общественностью»). Здесь в себе я была уверена. Несмотря на то, что я ела очень мало, я училась, как заведённая. Не учится? Учи на 200 раз, пока выучится!

Я помню, что после сдачи ЕГЭ я себя «награждала» бинджем. Так, после ЕГЭ по истории я пошла в супермаркет и принесла ведёрко пломбира. Эля тоже сдавала историю, поэтому после экзамена мы пошли ко мне домой вместе, чтобы погуглить, где мы в тестах ошиблись, а где нет. Я предложила подруге мороженое, но она сказала, что не хочет. Тогда я насыпала в пломбир кучу жареного арахиса, всё перемешала и начала это есть столовой ложкой: «На биндж имею право, я историю сдала, которую весь год учила!»

\*

После ЕГЭ был запланирован выпускной в Кремле. Перед поездкой туда у нас был фуршет в школьной столовой. Здесь я тоже съела больше всех: я хватала всевозможные таралетки с начинками, блинчики, бутерброды. В меня уже толком ничего не влезало, но я оправдывала себя праздником: «Я же школу заканчиваю, что, нельзя объесться что ли!» Мне кажется, присмотришься ко мне в тот день, можно было бы подумать, что я беременная одиннадцатиклассница.

В самом Кремле раздавали бесплатное мороженое, и можно было подходить и брать его неограниченное количество раз, пока оно у них самих не кончится. Я подумала: «Ёшкин кот! Халявная вредная еда! Это мой день!» Я съела одно эскимо и хотела было подходить ещё и ещё, но Татьяна меня оттащила от палаток, и пришлось с ней идти, куда она попросила.

Я танцевала всю ночь с подругой в Гостином Дворе и думала, сколько за 5 часов танцев я смогу сжечь калорий от съеденного. Растрату ли я до утра эти страшные тысячи и тысячи калорий, которые я съела? Я пыталась втягивать живот по максимуму. Эля в ту ночь ко мне даже не подошла, потому что я была поглощена разговорами с Татьяной о еде, насколько много мы съели, как это сжечь и прочее. Мне было всё равно на своё отношение к Эле: «Ей меня не понять».

\*

Июль 2011. У меня начинаются бинджи. Организм начинает просить то, что у него забрала. Я планировала свои «зажоры»: я вела блокнот, где записывала съеденное, вела учёт витаминов и количества тренировок. Я вообще не знала, что бывают приложения для подсчёта калорий.

*Я всё время «качалась на качелях»: я съедала тысячи калорий и затем пила только кефир. Я не считала это чем-то кошмарным, не думала: «Ну, когда уже это закончится?!» Я просто так жила. Ела-не ела.*

*Я смутно помню эти дни. Я шла в магазин, на кассу приносила шоколад, пироги, орехи. Я смотрела на продавца, как она равнодушно «пробивала» «Твиксы» и «Риттер-спорты», думая: «Ну, скажи же мне: „Положи, дура, всё это; зачем ты это покупаешь, так же никто не делает!!“», но она называла мне сумму, я отдавала деньги и уходила с пакетом*

еды. Мне ничего и никто не мешали есть. На тот момент я работала в офисе. Я и там ела. Впихивала сладкое в ящик стола и весь день туда залезала – взять шоколад или печенье.

Я слабо начала осознавать ненормальность происходящего с 2013 года. Что-то щёлкнуло в мозгах в одну бессонную ночь: «Настя, что с тобой происходит? Ты бредишь едой, ты то ешь, то не ешь, ты взвешиваешься 20 раз в день, ты плачешь. Ты просыпаешься 200 раз, пока спишь – если знаешь, что с утра ты съешь конфеты – чтобы понять настало ли утро (уже пора идти есть??) Что тебе делать? Подумай, это страшно, так не живут люди, хватит!» Я начала плакать в 3-м часу ночи от страха.

Я прятала еду, чтобы смогла её съесть только я. Либо ЗОЖ, либо пакет сладостей из магазина – середины я не видела.

Я ехала в метро и думала: «Ну почему в метро не продают еду? Ведь сегодня я ем всё, нельзя терять ни минуты, а я сижу в вагоне и не ем!» В столовой университета я покупала и ела пару плиток за один присест. Мне было всё равно, потратила ли я последние деньги на это или нет.

\*

В июле 2011 меня приняли на работу в офис. Впервые! Мой отец был счастлив больше меня. Это была моя первая работа с полным рабочим днём. На период летних каникул знакомая отца помогла мне устроиться в компанию на ресепшен, чтобы принимать телефонные звонки – опыт для этого не требовался.

Бинджи происходили теперь и в офисе. Несмотря на то, что кругом сновали люди, я ела весь день. Перед работой я заходила в магазин рядом с автобусной остановкой, покупала 400-граммовый пакет с печеньем или какими-нибудь рогаликами и шла с этим на свой ресепшен. За рабочим столом я съедала всю пачку, всё было в крошках, но я не могла остановиться – мне нужно было съесть всё, до последней штуки.

Последующие дни, конечно, считались «разгрузочными», чтобы «схудеть наеденное». У соседки по рабочему месту я спрашивала: «Ну, что, видно, что я похудела?» – подсовывая ей старую фотографию, где я на 11 килограмм больше. «О, очень заметно!» – говорила она и забывала мой вопрос, но я ходила ещё полдня, горделиво на всех поглядывая: мне сказали комплимент!

\*

Я уже работала 1—2 недели, когда одноклассница Настя пригласила меня на дачу. Я ни разу не была на своей даче на Алтае, кроме как для «прополоть грядки» или «копать картошку». Настя сказала, что это будет обычный отдых за городом, никакой работы (логично, на чужой-то даче). Я, как домосед, хотела было отказаться, но в последний момент передумала: «Почему бы и нет?! Когда я ещё так съезжу?» Также ехали Эля, Кирилл и ещё один одноклассник. В то время я пока не успела «заразить» свой мозг начисто, поэтому не особо переживала о том, что там будет «опасная, вредная еда», «мне надо брать свои контейнеры» и так далее. Отец уехал под Барнаул по делам, его не было в городе, мы жили с бабушкой. Она осталась одна в Москве, а мы на 1.5 дня с Никитой уехали: я решила взять брата на дачу с собой.

Пока мы ехали, мне было весело, я шутила, улыбалась. Когда мы добрались на электричке и маршрутке до участка, то родители Насти уже накрыли стол – обед. Я начала колебаться в первую минуту: есть мне «простую обычную еду» или как-нибудь найти (где?!)

полезные продукты и потерпеть голод. Но все так вкусно жевали салат, ели суп и второе, что мне захотелось быть вместе с ними.

Я ела, как все. Я пыталась есть медленно, не как при биндже, когда начинаешь молотить всё: «Я же не хочу, чтобы обо мне подумали, как о больном человеке». Всё было вкусно, но... «неправильно» для меня. Потом Эля сказала, что она сама сделала торт и привезла его с собой, чтобы все попробовали. «Слава богу, есть ещё и сладкое. Раз я всё уже испортила, почему бы этот торт не съесть?»

*Я наелась просто до отвала. Все были счастливы, я – не совсем. Мне было тяжело, я, будто беременная, переваливалась с боку на бок, когда шла. Я всегда знала, что, если я достигла этого состояния, значит «дальше я буду есть, пока часы не пробьют 00:00».*

\*

Прошло немного времени, Настя предложила сходить на пруд, там можно было искупаться, а на берегу поиграть в бадминтон. Мы взяли ракетки, волан, полотенца и пошли к воде. Каждую минуту, пока я шла, я была озабочена тем, как я выгляжу: «Вдруг я сейчас так много съела, и сразу мои ноги стали толстыми, а живот отвис до пола? Вдруг такое можно увидеть?» Но мне никто ничего не говорил.

Мальчишки побежали сразу же в воду, девчонки начали играть в бадминтон. Я старалась максимально втянуть живот, чтобы всем не казалось, что он огромен и я объелась. Было очень тяжело и сложно, так как мало того, во мне была гора еды, так я ещё задерживала дыхание (плоский живот!), подпрыгивая с ракеткой за воланом. Это было ужасно.

Вечером отец Насти начал готовить шашлык, снова накрывали на стол. Были мясо, овощи, зелень, соки. Так как все на обеде поели умеренно, то все и рады были сесть за стол снова, мне же не особо хотелось – мой желудок не успел переварить непривычные количества пищи и не был готов принять новые порции.

За столом играли в «Мафию», всем было весело, но я не могла отпустить контроль и мучилась: голова была вся забита мыслями о еде. Не помню, ела ли я шашлык, но я помню, что, когда я увидела, что мама Насти принесла на стол печенье с изюмом, конечно же, я первая начала его есть. Я продолжала впихивать в себя еду, хотя места в желудке уже почти не оставалось. Я пыталась съесть всё, даже овощи, которые я обычно не ела, так как не любила их: «Завтра у меня снова режим, но раз я решила оторваться, то только 1 день!»

\*

Под ночь Эля, Настя, мой брат и я решили пойти в дом наверх, поиграть во что-нибудь, так как на улице похолодало. Парни остались смотреть фильм: отец Насти вынес на улицу проигрыватель. Когда я зашла в комнату под крышей, я увидела сладости. «Круасаны со сгущёнкой! Это нужно срочно есть!» – я ела один за одним. В меня влезало – я радовалась. Я буквально фаршировала себя едой, пока следующий день не наступил.

Мы играли в карты, смеялись, что-то обсуждали. Улеглись, спустя 2—3 часа. Я спала с Элей на одной кровати. С утра она мне сказала, что во сне я то ли мычала, то ли кричала, хотя я не помнила, что мне снилось что-то ужасное, но это уже было не в первый раз, что после бинджа я странно сплю. Когда мы с ней проснулись, все ещё были по кроватям. Провалившись 30—40 минут, мы заметили, что понемногу люди начали просыпаться. Потом мы все спустились вниз.

Настина мама приготовила завтрак. Я не помню, что это было, но полный стол всего. Я смотрела на свой «беременный» вид и понимала, что есть мне сегодня весь день нельзя, «вчера был перебор». Пока все плотно завтракали, я жевала огурец, что-то ещё незначительное, потом сказала: «Спасибо, я больше не хочу, я наелась» и вышла из-за стола.

Автобус был днём. До отъезда мы бегали во дворе, играя в мяч, потом просто валялись и загорали. Я толком ничего не ела. Позже мы собрались и вышли к автобусной остановке. Когда мы приехали в город, мы были очень уставшие, вероятно, нас разморило на солнце. Я чувствовала себя убитой, будто выжатым лимоном.

Дойдя до дома с братом, я не стала отдыхать, совсем нет: «Я не тренировалась вчера, а только ела, а у меня условие: тренировки каждый день. Что мне делать сегодня? Тренироваться в 2 раза больше, конечно!» Я начала приседать, делать упражнения для пресса, хотя чувствовала безумную усталость. Больше ничего не помню о тех выходных.

*ОРПП забирало у меня из жизни час за часом своими больными голосами и мыслями: я не могла видеть мир таким, какой он есть.*

\*

У меня была установка: «если я стану меньше „Х“ килограмм, то можно объедаться. Надо же поддерживать вес, а он у меня так часто падает!» Я ела на 1XXX ккл в день, а когда вес падал (а не падал, так я могла специально «добить» его, практически ничего не съедая за сутки), я специально переедала: «Восстанавливаю, что потеряла». #што?

Я искала лазейки, чтобы снова есть столько, сколько хочу, но я не могла их найти. Я как будто с лёгкостью смогла всунуть в рот лампочку, повеселиться – ох, как смешно – а вот обратно достать эту лампочку я была уже не в состоянии. Я не могу убрать тревогу: она пришла, но как теперь её устранить?

*Я грезилa о бинджах в период «разгрузочных» дней – это были такие «сладкие времена» в прямом и переносном смыслах. Мне ничего не нужно было в этой жизни: только бы дождаться дня, когда я смогу съесть всё купленное из отдела с конфетами.*

Встаю в 5 часов утра. Сегодня можно есть всё, что видишь, ведь я всю неделю ела слишком мало. Чем раньше встанешь, тем больше ты съешь. Накануне вечером я листала картинки с батончиками и тортами. Я не ела с 3-х часов дня. Нельзя, ради плоского живота нельзя. А вот просто смотреть на еду – можно. В сумке уже валялись подготовленные 100 шоколадок и гора конфет, чтобы начать биндж.

Утро. Нужно сначала умыться, одеться. Холодно. Октябрь. Все ещё спят, но голоса в моей голове уже проснулись.

«Шоколадшоколадшоколад! Иди, съешь его сейчас! Зачем тебе „умыться“ и „одеться“??»

Надеваю штаны.

«Слава богу, сейчас мне можно пойти съесть сладости, я всю неделю так мало ела». Умываюсь.

«Иди, ешь быстрее. Да быстрее уже, что ты так долго?»

Достаю сумку. Одна плитка. Вторая. Фу, не могу больше.

«И что?? Съешь ещё, сколько влезет!»

Впихиваю до состояния «сейчас меня стошнит».

Я начинаю себя ругать.

*«Что я наделала? Зачем я всё это съела? Ты не могла остановиться на паре кубиков шоколадки, безвольная?! Какая же я идиотка, боже! Теперь ходить толстой!!»*

*Я в слёзы, заципываю кожу на животе. Паника.*

*«Фууу, ужас... Это же надо быть такой».*

*С оставшимися шоколадками я ухожу на пары. Перерыв. Ем плитки. Сколько смогу. На завтра уже куплена бутылка кефира: завтра отработка и разгрузочный день. Снова перерыв между парами – я иду в буфет.*

*«Оно покупается как будто само и естся тем более!»*

*Я ела и ела плитки шоколада, мне было плевать, кто это увидит.*

*«Всё равно уже испортила день, так что ешь через «не хочу! Так тебе и надо!!»*

*Я не могла сама себя выносить. Своё тело, каждую клетку своей кожи.*

*«Зачем я только живу?!»*

*Я ходила, будто беременная. Голоса съедали меня.*

*«Ну, сколько ты съела? 5 тысяч калорий? Или 10? Всё. Завтра никакой еды!»*

*Пары закончились. Спускаюсь в переход.*

*«Шоколадки. Купи».*

***Психолог: особенность ОРПП в том, как начинает строиться ваше мышление. Думаете ли вы о том, что каждому (каждому!) дню/периоду объёмных приёмов пищи предшествовали ограничения? Нет. Они словно не существуют в вашей голове. Для вас нет связи между ограничениями и перееданиями – только переедания как «я же говорил, что не могу есть, как нормальный человек».***

*Впихиваю и почти реву.*

*«Как я так делаю, зачем?!»*

*Прихожу домой.*

*«Ну. Что стоишь. Ешь, что есть в холодильнике из того, что ты обычно не ешь».*

*Круг бинджа № п.*

*«Твой день – полный отстой, быстро тренироваться пошла, глупая!»*

*С полным желудком я начинаю отработку.*

*«Не за чем было столько есть!»*

*Мне плохо. В животе камень. Просыпается ненависть к себе. Уставшая от самой себя, я засыпаю, не зная, как мне дальше жить.*

*В цикле «биндж – кефир – биндж» я жила несколько лет. С голосами в голове я жила весь период расстройства.*

\*

Конечно, моя жизнь не была только голимой цепочкой «ем-не ем». Я бегала на свидания, гуляла с подружками. Естественно, во все мои отношения просочилась тема с едой. Она просто не могла оставаться в стороне, ведь мне казалось, что «безопасная» еда – это половина моей жизни, если не больше.

Если я шла на встречу с кем-либо, в первые же пару секунд мозг давал мысль: «А что я буду делать, если появится еда?» Не скажу, что мне это мешало жить, я думала совсем иначе: «Настя, ты выбрала жить вот так, это значит, что теперь тебе придётся думать о своём питании очень часто, но ты ведь хочешь всё делать „правильно“ и „как положено“? Поэтому смились с тем, что мысли о еде могут появиться в любой момент».

*2011 год. Я встречалась с Н. Как-то он позвал меня к себе домой на ужин. Он очень расстарался, купил шампанское, шоколад, конфеты, его мама даже блины нам с вареньем передала. Он сам накрыл на стол.*

*Я пришла. Захожу в комнату. Конечно, я удивилась в первую секунду, но потом расстроилась. Я поняла, что мне придётся есть. Так-то уже был вечер, и все разрешённые калории за день я уже употребила. Естественно, в голове начинает играть «Давай сегодня объедемся». А давай! Шампанское я так и не пила, Н. пил его один, зато от плитки шоколада я отламывала куски только так.*

*«M&M's» залетал в мой рот горстями. Парень съел один блин с ложечкой варенья, а я – 3 блина с горой этой малины. Ко мне пришло то самое чувство (которое за все 5 лет приходило ко мне сотни раз), что ты будто выпал из реальности, при этом спрашивая себя: «Что ты делаешь? Зачем ты это делаешь?! Что происходит?!» – но ответа нет, а во рту куча еды и внутри тебя тоже.*

*Все годы расстройства я жила по принципу «Сначала думай о еде и фигуре, а только потом о любых других вещах».*

\*

С Н. мои сложности с едой проявлялись гораздо заметнее и чаще, чем обычно. Но я в упор их не видела, я даже ни единой мысли не словила, что со мной что-либо не в порядке. Моя голова была настолько «промыта» режимом, всем «правильным» и полезным, что, когда что-то случалось «не по плану», моим максимумом было себя возненавидеть, но проблемы в этом я всё равно не наблюдала.

*Когда я встречалась с Н., как-то раз вечером он позвал меня на свидание, а я этого совсем не планировала, поэтому пошла с отцом в супермаркет, накупила пакет сладкого и начала огромный биндж. А тут вдруг – «давай встретимся». Я не растерялась и попросила отца подвести меня к метро, накидав в сумку недоеденные плитки шоколада. Мы встретились с Н. в кафе, заказали роллы. А потом началось... прямо перед ним.*

*Я сидела и с видом «нормального» спокойного человека медленно начала есть шоколадки одну за другой. Со стороны всё было очень даже прекрасно: говорю ему что-то, ем, время проводим вместе. На самом деле в голове у меня было очень плохо: я ненавидела себя, ненавидела, что я здесь, а не дома, и приходится притворяться, что всё нормально; ненавидела всё, что окружало меня, ненавидела себя за «безволие и слабость». Я завидовала этому парню, что он не ест, как я. Внутри происходило какое-то адское страдание, но ему я мило улыбалась.*

С Н. у меня ничего не вышло, мы встречались несколько месяцев. Воспоминаний о бинджах у меня в этот период достаточно, хотя, наверное, парень их не особо понимал. Он знал, что у меня проблемы с критическими днями, но в остальном для него (и для меня) всё было хорошо.

*Осенью у него был, насколько я помню, 22-й день рождения. Он пригласил меня, своих друга и подругу. Стол (конечно же) собирала и оформляла я. Большие, большие еды! И чтобы выглядело всё красиво.*

*Наконец-то все сели есть. Ели как обычно: вилка там, вилка тут. Я за 10 минут съела всю большую пачку «M&M's». Когда Н. захотел взять пару драже, он так обалдел: «А где все конфеты?!» Я всё свалила на друга.*

*Мне поверили: «Худенькая девочка так много съесть не сможет».*

*Все играли в какие-то игры на полу, отгадывали шарады. Я же в любую свободную минуту бежала к столу всё съесть. Мне неважно, что это было: сладкое, жирное или солёное. Главное – объесться, потому что завтра снова ПП и спорт. Тарталетки, салаты,*

бутерброды, шоколад – всё летело ко мне в рот, я практически ничего не жевала, проглатывая еду кусками.

*Я очень сильно наелась. На вид я была беременной женщиной. Тут мне поплохело. Тихо прошу Н.: «Мне плохо... Дай мне таблетку». Это видят другие. Подруга вдруг подумала, что я реально в положении и поэтому меня начало тошнить. Все перепугались. Н. дал мне лекарство. Спустя минут 20, стало проще. Что я тогда начала делать? Есть дальше, конечно!*

*Начали укладываться спать в первом часу ночи. Я не могла лечь на живот – я бы умерла сразу же. Я лежала на боку и дышала, как будто меня гоняли по полю минуту назад. Я еле-еле заснула с мыслями о том, что я самый глупый и слабовольный человек в мире.*

*На следующий день всё пошло по-старому. IXXX ккл в день и тренировки. Месячных на тот момент не было уже 9 месяцев, но мне было плевать: «Гормональные же пропустили? Ну и всё, есть у меня критические дни».*

\*

Несколько лет я тренировалась по 1 часу каждый день, что бы ни было. Что. Бы. Ни. Было. «Болееешь и температура 38°? Пошла тренироваться быстро, э? Тошнит? Ноги у тебя отваливаются – прошла много? Иди давай, нытик, лишь бы тебе не заниматься!» Я совсем не знала, что такое кардио-тренировки, силовые – ничего не знала. Просто думала, что «правильные» люди постоянно тренируются, едят правильно и по чуть-чуть.

Я придумывала себе упражнения, потом где-нибудь откапывала новые, а от старых почему-то отказываться боялась, думая: «Нет, если я брошу старые, то у меня „сдуется“ то, что я давно качала, поэтому я просто добавлю к старым упражнениям найденные». Таким образом, со временем моя тренировка увеличилась с 60-ти минут до двух и более часов. Я считала, что нужно выполнять все упражнения, которые я знаю, чтобы тренировать себя со всех сторон.

Я боялась пропустить тренировку, боялась еды, которую начала считать «вредной». Знаете, как люди могут бояться смерти, болезней? А я боялась еды. Я соглашалась прожевать только то, в чём нет сахара и консервантов. Если в составе числилось такое, что мне «нельзя», и оно было даже на последнем месте в составе – я готова была сжечь эту упаковку с едой.

*Я могла толком не есть днями и считала это вполне обоснованным действием. Один раз выпало так, что вокруг меня не было «правильной» еды, а только конфеты, печенье, прочие сладости + чай. Весь день только это.*

*Я позавтракала в 6 часов утра и до 8 часов вечера не съела ничего, кроме как выпила чашку чая. Потому что допустить кусочек конфеты я не могла – это «неправильно», а «полезных» белков, жиров и углеводов рядом не было. Я жутко голодала, желудок «орал», но я стоически терпела: «Что же делать, если нет полезных продуктов рядом, раз люди не думают о здоровой пище?! Терпеть и ждать, когда будет доступ к правильному питанию!» Только в 8 часов вечера, когда я вернулась домой, я съела свой полезный творог, и, довольная собой, легла спать: «Не съела вредную еду, молодец!»*

\*

*Осенью 2011 я поступила в МГУПС-МИИТ на специальность «Реклама и связи с общественностью». Была ли я рада? Нет, что тут*

*такого? «Поступил и учись себе, вот прямо достижение нашли, чему радоваться. Как я теперь есть-то буду?!»*

Первый курс не был для меня большим стрессом, и я и не хотела особо контактировать с окружением. Я только помню, что мои одноклассники все были радостные, весёлые, они знакомились, смеялись, шутили, ходили куда-либо все вместе, а меня не брали. Меня это ни капли не обижало: «Зачем я буду с ними куда-то ходить? Я лучше посижу дома, неспешно правильно поем, выучу все уроки, никто меня не будет трогать». Так что все были довольны.

В сентябре 2011 я взялась за самостоятельное изучение английского языка. Меня не пугали размеры информации, которые мне предстоит выучить и уложить в своей голове. Строгого перфекциониста внутри меня не пугало ничего: ни затраченное время, ни мои способности к языку – всё было неважно. «Ты обязана всё понять и усвоить на все 100%».

Дело было так: в ВУЗе нас определили в 2 группы – английскую и французскую. Тот, кто был полным нулём в английском, шёл во вторую группу, а тот, кто знал английский на среднем уровне, тот мог остаться в «English». Когда я сказала отцу, что пойду «ко французам», так как английского я не знаю вовсе, он сказал: «Насть, ты что?! Какой французский?? Иди в английскую группу! Выучишь там как-нибудь, не нужен тебе этот французский, сначала английский!»

Я вылупила на него глаза, согласилась. В глубине души я и сама не хотела учить французский, но что мне оставалось, если в ВУЗе были поставлены такие условия? Я записалась в группу английского на свой страх и риск, чувствуя себя «зайцем» в трамвае.

Первое занятие было на определение уровня знания языка. Я подчистую всё списала у соседа, который знал английский вполне неплохо. Мне сказали, что по результатам теста у меня «хорошо» и оставили заниматься вместе со всеми.

Второе занятие было уже по учебнику. Это были самые простые задания, для тех, кто находился на среднем уровне или хотя бы что-то знал из азов, но я не могла ответить и на такое. Я ничего не понимала. Как что строится? Тем более, как что говорится?! Всю пару я мычала и ничего не могла сказать.

В конце занятия мне поставили тройку. Тройку! «Я не могу получать тройки, это ужасно, мне была нужна пятёрка!» – моё отношение к учёбе было очень трепетным, даже болезненным. Я не училась на бюджете, так как на моей специальности его просто-напросто не было, и я чувствовала огромную ответственностью перед отцом: он платит немалые деньги, а я тройки получаю. Класс.

В тот день я ехала в метро домой расстроенная и злая на себя: «Всё, Насть, ты будешь учить язык! Чтобы потом приходила на занятия и отвечала, как надо! И не мямлила!!»

Как только я зашла домой, вымыла руки и переоделась, я сразу же откопала на полках самоучитель, по которому занимался отец: «Вот он и подойдёт!» Это был учебник из двух томов<sup>6</sup>. Я даже не собиралась читать в Интернете отзывы о книге: может, есть другие варианты и так далее. Я просто схватила эти два тома и сказала себе, что я всё пройду и всё выучу, чего бы мне это ни стоило.

\*

В первый день я занималась английским 5 (!) часов без перерыва. Видимо, это было со злости. Потом я уже не помню, как я распределяла время, но у меня была гонка: я учила язык, где угодно.

---

<sup>6</sup> Бонк Н., Бонк И., Левина И. Английский шаг за шагом. В 2 томах; 2013.

В 6:45 утра я выходила на трамвайную остановку, чтобы приехать к первой паре в ВУЗ к 8:00. Зима 2011—2012 было ужасно холодной. Учитывая то, что я ещё и кошмарно мёрзла из-за недостатка веса, то мне было особенно плохо. Приезжал трамвай, ледяной внутри. Я садилась, тряслась от холода и... снимала варежки, чтобы страницы самоучителя было легче переворачивать.

Я ехала к метро 20 минут и успевала кое-что прочитать в книге. Потом я спускалась в метро, там я ехала примерно 25 минут, и их я тоже тратила на английский. В ВУЗе я изучала язык на каждой перемене. Каждую свободную минуту я открывала материалы. Мне нужно было всех догнать и всё знать.

Ближе к декабрю 2011 наша преподавательница отметила, что я неплохо знаю английский, причём лучше, чем некоторые люди в нашей группе. Я поняла, что всё это работает и нужно «бежать» дальше. Ни дня без английского: я не отдыхала от него совсем. Мне нужно было взять в голову новое знание. Срочно!

Я учила иностранный язык примерно до 2015 года. После первого курса у меня выработалось расписание заниматься английским 1 час в день, хоть умри. В каждую свободную минуту я им уже не занималась. Я успокоилась, что я догнала свою группу в ВУЗе ещё в 2012 году, и теперь не гналась за остальными, а спокойно всё изучала.

Сейчас я владею разговорным английским и преподаю этот иностранный язык по «Skype». Я ни минуты не жалею, что я тратила всё своё свободное время на то, чтобы «ботанить». Я потратила деньги только на пару новых обучающих книг с упражнениями, когда «прошла» книги авторства Бонк, и ни одной сотни рублей на учителей и курсы – я всё делала на коленках в ВУЗе и транспорте либо за столом дома. К сожалению или нет, школа и ВУЗ не дали мне знания языка – я «взяла» его полностью сама. Я горжусь тем, что сделала это.

\*

В остальном учёба была интересной: новые предметы, преподаватели, обстановка. Я чувствовала себя взрослой и самостоятельной. Ближе к ноябрю 2011 года у меня начались особенно заметные проблемы с едой: пришли бинджи. Они были как вне института, так и в нём.

Одно сильное переживание въелось в память очень хорошо: 3 декабря 2011 года. Это был день, когда мы расстались с Н., а перед встречей с ним и произошёл утренний «зажор». За неделю до этого дня мы с Татьяной решили объесться. Выбрали дату, договорились, что всю неделю будем есть трёхзначное количество калорий в день. По нашей логике, так мы бы избавились от жира, а потом столько же бы и наели, поэтому таким образом мы сохраняли нужный вес и не толстели. Какая ужасная логика.

Наступило 3 декабря, мы договорились встретиться в ТЦ буквально в 9—10 часов утра, чтобы пораньше «накидаться» едой. Я толком не ела всю неделю. Когда я встала на весы в день встречи, они показали мне «потрясающе маленькую цифру». Я подумала: «Это знак, чтобы я ела, пока не лопну».

Каждый накупил разных сладостей. Мы пошли в ресторанный дворик и сели рядом с «Макдональдсом», купили там что-то попить. Достаём на стол батончики, шоколадки, вафли – глаза горят адским пламенем: «Наконец-то». Потом мы начали жадно всё это поглощать.

*Две 18-летние девочки сидели на фуд-корте в полупустом ТЦ в буднее утро с пакетами сладкого и стремительно пытались их уничтожить. Они улыбались, потому что были рады, что им можно такое есть, и они, всё-*

*таки, пара «повёрнутых» людей, а не две одиночки – от этого было как-то легче, что ли.*

После того, как мы примерно 20—30 минут ели без остановки, пришло осознание, что дальше уже ничего не влезет. Я смотрела на венские вафли с отвращением: «Фу, Татьяна, убери их, я на них даже смотреть не могу!» Мы сидели, обсуждали, естественно, еду, а потом мне нужно было выезжать на встречу, чтобы сказать Н., что я больше не хочу с ним быть и почему.

После того, как мы вышли из ТЦ и пошли к метро, мы остановились в переходе у витрин со сладким. Его никто не продавал, полки были в полумраке. Мы начали рассматривать шоколад за стеклом, как в музее:

– О, смотри, какая шоколадка! Я бы такую съела!

– Ты глянь, а я бы вот эту взяла!

– Тань, смотри, что тут есть!

Мы наперебой показывали друг другу сладости, которые нам нельзя было даже купить, и мечтали поесть то или иное. С Татьяной я простояла у витрин непонятно сколько времени, пока не очнулась: «Блин, мне нужно ехать к Н.! Я сейчас опоздаю!» – я попрощалась с подругой и побежала к поездам.

Прилетев на место, я была в крайне взбудораженном состоянии: я съела очень много, и от этого у меня появилась куча энергии. Я улыбалась, смеялась, рассказывала, что мы с Татьяной только что наелись всего до отвала, но Н. знал, зачем я к нему приехала, и был очень грустным.

Мне было плевать: «Ты только прикинь, мы столько шоколада съели, конфет, ещё подруга вафли приносила. О, у меня осталось печенье! Оно, конечно, странное на вкус, но ты всё равно попробуй!» Н. отвечал мне, что у него совсем нет аппетита, к тому же, он надел чёрную водолазку, и весь его вид говорил «мне очень плохо».

*Мы расстались. Он, конечно, забрал моё печенье, я ему начала подкладывать ещё. Это выглядело так нелепо и глупо. Я ничего не видела, кроме еды. Я не испытывала никаких эмоций. Радость возникала только от того, что происходили бинджи после намеренных голоданий.*

\*

*В ВУЗе у меня часто случались сильные переживания, так как я не выдерживала до дома, где бы меня никто бы не видел, и я могла есть, есть и есть.*

*Первый курс. Я сидела на холодной скамейке с одногруппником на паре, мы оба были голодными. Он мне говорит: «Через полчаса будет звонок, мы ходим в столовую и что-нибудь купим поесть». У меня в сумке лежали 5 батончиков-мюсли на весь день в универе. Я не выдерживаю, желание объесться возрастает (я голодала особенно сильно на 1—2 курсах), и прямо на занятии достаю коробку с батончиками и начинаю один за другим их есть.*

*Одногруппник сидит, ничего не понимает. Я жую, говорю: «Будешь?» Он говорит: «Нет, я подожду звонка». Я съела 5 батончиков за несколько минут. Молниеносно. Даже сама не заметила.*

*Иногда я на пары приходила с полной сумкой сладкого. Я заходила перед занятиями в магазин, просила мне продать по батончику каждого вида, набирала плиток шоколада, иногда покупала печенье/конфеты и шла в университет. Во время пары я сидела и ела шоколадки. Даже не ела – я впихивала их в себе в рот, потому что завтра уже режим.*

*Самая страшная фраза: «Завтра уже нельзя».*

*После пары я подходила к мусорному ведру и выбрасывала много бумажек от батончиков, а потом ненавидела себя. Как же тихо я себя проклинала. Оскорбляла, ругала. Но организм просто просил начать есть, а дождался этого только в конце 2015 года. Хочется просить у себя прощения и говорить телу «Спасибо», что смогло выдержать и остаться без необратимых последствий до моего восстановления.*

*Я, мило улыбаясь, предлагала шоколадки и печенье другим: одногруппники иногда брали немного, иногда отказывались, но в душе я была жутко несчастной. Потому что эти студенты радовались, просто жили, учились, а я сама себя посадила в тюрьму и находилась в ней дни и ночи, месяцы и годы.*

*Один раз биндж пришёлся на «окно» между парами. В нашей столовой было всё очень дорого, но меня это абсолютно не волновало в период поглощения еды. Я на последние деньги купила 2 плитки «Альпен-Голда» и перед одногруппницей съела всё сразу. Просто так. Сидела и ела одну полоску за другой. Так просто, как будто грызла морковку. Так как она смотрела в свои тетради и телефон, то она этого не видела, а я ела и готова была убить себя за безволие и бесхребетность.*

*Я страдала от ограничительных расстройств пищевого поведения особенно тяжело в 2011—2012 гг., причём мучилась «про себя» перед другими людьми каждый день, но никто этого не замечал.*

*ОРПП нельзя увидеть. Визуально по внешнему виду вы не определите, болен ли этим человек или нет. Что ещё страшнее, человек в расстройстве может сам не принимать свою болезнь и говорить, что с ним всё хорошо. И вот тогда этого человека не вылечишь – он не даст: «Я же здоров, не трогай меня».*

*ОРПП нельзя определить с первого взгляда на человека. Он может быть худым как щепка, но он будет таким от природы; как и обратная ситуация с полной женщиной, у которой булимия. Мне не раз писали девочки и говорили, что они – булимички, но я бы никогда по фото этого не узнала и не смогла бы угадать. Как-то мне оставляли комментарий: «Я не верю, что вот у такой девушки, как вы – расстройство». Дело ваше. Я не стала объяснять, что оно невидимо.*

*Отчасти это страшно, но я не помню свой 2012 год. Я училась, мы переехали, стали жить без бабушки – она теперь живёт под Тулой. Но я не помню, что я чувствовала, как я жила, что происходило хотя бы каждые полгода. Наверное, организм включил некую стадию «анабиоза»: по сути я будто «спала» и не была вовлечена в жизнь, но я и не умерла. Что отпечаталось в памяти, так это некоторые бинджи, которые так и происходили время от времени. Вероятно, они запомнились потому, что в момент их течения я ощущала сильнейшую, прожигающую с ног до головы ненависть к себе, и это было одно из тех редких чувств, которые были во мне живы.*

## 2012—2013

*Зима 2012. Каникулы. Мой 1-й курс. Кто-то подарил мне коробку конфет «Рафаэлло». Вообще не помню, откуда она у нас появилась, но я прекрасно помню эту белую упаковку. Естественно, я жила с мыслью «Насть, у тебя жизнь без сладкого, так что такая еда совсем не для тебя. Навсегда. Смирись». Я спокойно ходила рядом с этими «Рафаэлло», меня это не трогало.*

*Как-то утром я встаю, ем свой завтрак – как обычно, каша с какао. Все ещё спят, было довольно-таки рано. Вдруг я набросилась на подаренные сладости. Причём я начала их есть с **таким** остервенением... Я даже не успевала сказать себе привычное «Стоп-стоп, давай остановимся на двух... трёх... четырёх...». Я просто сметала эти белые шарики в кокосовой обсыпке. Я чувствовала, что мне «жирно» их есть, было неприятно во рту и желудке – это достаточно тяжёлые конфеты для меня – но я ела, ела и ела.*

*Наступил тот самый момент, когда я доела последнюю конфету, поняла, что больше ничего нет – пустая коробка рядом. Тот момент, когда ты хватаешь коробку и смотришь калорийность, знаешь, что там «слишком много калорий для тебя». Когда ты начинаешь высчитывать съеденное.*

*Этот момент мне запомнился потому, что меня насквозь пронзило ненавистью к себе. Как будто ко мне в спину прилетело копье и вылетело спереди. «Что же ты наделала, зачем ты столько съела?? Что теперь тебе делать, ты об этом думала?!»*

*Я возненавидела себя за несколько секунд. Жуткая ненависть. Сильнейшее уничтожающее чувство. Я готова была себя даже бить, чтобы не повадно было в следующий раз так есть конфеты. Не помню, что было потом, совершенно не помню – туман. Но вспышка ненависти была просто ослепляющей.*

*Приходили разрывающие голову голоса: продолжать впихивать в себя весь остальной шоколад в доме или терпеть до следующего дня «чистого питания». Чаще всего я сметала в доме всё остальное. Потом всё по кругу: «ненависть – еда – ненависть». Убийственный цикл. Морально он истощил меня до прозрачного состояния за все годы расстройств.*

*Мне дарили сладкое без всякой негативной мысли – что в этом ужасного? Это же вкусный шоколад, пирожные. Праздник, в конце концов! Но в каждой пачке я видела то, что люди желают мне плохого: «Они что, не в курсе, что я ем только правильное?! Нельзя подарить что-нибудь лучше?? Что, думали, так просто подарить мне подарок? Сладкое не прокатит!»*

*В глубине души я знала, что, если дома будет лежать много конфет и шоколада, рано или поздно произойдёт биндж.*

*Каждый биндж для меня означал последующие жесточайшие самоненависть, ярость и психоз.*

*На Новый Год 2012 Татьяна подарила мне небольшую коробку шоколада «Мерси». Не помню, сколько там было шоколадных палочек. Я пришла в большую комнату, где были отец и брат: они были заняты и поэтому не смотрели на меня. Я сажусь на диван, поворачиваюсь в уголок, открываю коробку с шоколадом, и, чтобы громко не шуршало, медленно снимаю прозрачную оболочку.*

*Медленно ем эти шоколадные палочки. Одна, две, три... Такие вкусные, что не могу остановиться. Четыре... Пять... Вдруг Никита заметил, что я что-то зажала в углу. Естественно, мне пришлось поделиться шоколадом со всеми, и я чувствовала большое разочарование. Я хотела, чтобы сладости достались только мне.*

*В периоды бинджей я становилась самым жадным человеком в мире.*

**Психолог: и это – нормально. Вы не будете ждать, что оголодавший после долгой дороги в поезде человек раскладывал перед вами шоколадки. Вот эта, мол, тебе. И вот эта. А эту съем я. А вы не просто после долгой дороги. Вы после дороги в один конец, с которой наконец развернулись.**

\*

Примерно в этот период я начала покупать только одну марку творога, который оказался мне просто божественным. Я так радовалась, что в своём режиме питания я нашла хоть что-то просто безумно вкусное, так как мне всё уже надоедало, и я ела из принципа «хоть это и невкусно, зато полезно».

Я до того влюбилась в такой творог, что начала вместо одной пачки на ужин скупать себе его партиями и есть брикеты по 2—3 штуки в день. «Творог моей мечты, буду есть до конца жизни!» – думала я.

Однажды, в очередной раз ужиная творогом, я решила спросить у «Google», почему же он такой прекрасный. Ответ поисковика напрочь отбил мне аппетит: «В этом твороге крахмал, кучи жира, не ешьте его никогда!! Именно поэтому он такой вкусный и от него не худеют, а только поправляются!» Вдруг я вспомнила, что такой творог я ела уже примерно 2—3 месяца.

Как же мне стало обидно! Я стала жаловаться отцу: «Па, прикинь, я думаю, почему я правильно питаюсь, тренируюсь, а мой зад всё растёт вширь! А это творог левый, скотина! Я столько его съела!» Отец с меня долго смеялся, точнее, с моего надутого недовольного лица, что я сама на себя обиделась из-за того, что раньше не погуглила про злосчастный брикет. По сей день он мне может вспомнить этот случай.

Меня здесь удивляет то, что я не стала худеть после такой «новости». Я несколько лет говорила себе: «Настя, у тебя нет месячных, поэтому худеть нельзя, а вот правильно питаться – можно». Но примерно ближе к 2015 году я уже стала наплеватьски относиться к этому «нельзя»: «КД всё равно не могу вернуть несколько лет, какая разница, что я на ПП, что я худею. Значит, буду худеть».

\*

В конце февраля 2012 я познакомилась с мальчиком из параллельной группы. Сначала мы просто сидели вместе за столом в аудитории, а потом начали встречаться после занятий. Он не знал о том, что у меня проблемы с едой, да я и сама себе даже не говорила, что у меня проблемы: «Я просто хочу питаться правильно!» Он приглашал меня в кино, в кафе, но он даже не представлял, что перед этими походами я устраивала затяжные периоды голодания.

*Весной 2012 года я встречалась с парнем с курса. И не ела. Один раз это дошло до абсурда. Я знала, что я пойду на свидание с ним после пар, мы зайдём в кафе: «Там же надо будет что-то есть!» Поэтому, как обычно, я позавтракала в 5 утра и больше ничего не ела, а пары заканчивались примерно в 3—4 часа дня.*

*Ближе к 14-ти часам я почувствовала, что мне слишком плохо. Вот честно, думала, что я умираю от голода, внутри всё скрутилось так, что всё: либо что-то съешь, либо сдохнешь. Я купила маленькую пачку томатного сока (самое безобидное, как я тогда подумала), выпила, и меня «отпустило». P.S. Перед кафе оказалось, что мы пойдём в кино. У меня был тяжёлый день.*

Весна 2012 тоже была вся в бинджах. Я могла выдержать максимум 6 дней на примерном подсчёте калорий и «правильной» еде, а затем снова объедалась шоколадом, печеньем и мучным. Это могло происходить дома, на улице, в ВУЗе, где угодно. Мозг настолько громко просил меня поесть, что я могла устроить биндж в любом месте.

*Помню, как я сидела на паре теологии одна на лавке, и, пока вокруг не было одноклассников, я в тетради на последней странице считала, сколько дней у меня нет бинджа и когда можно в следующий раз его устроить. Как это было ужасно! Это длилось несколько лет.*

*Все смеялись, шутили, писали то, что диктовал преподаватель, а я думала: «Вот уже целых 6 дней я не объедаюсь, какая я молодец». Я никого не слышала. Я только видела даты и плюсы с минусами. Минус считался бинджем.*

\*

Не помню временной период, но как-то раз я пыталась вызвать рвоту. Мне было так тревожно и плохо, что я подумала, а что будет, если я «достану из себя еду» таким путём? Сама по себе я очень её боюсь. Я не хотела засовывать 2 пальца себе в горло, поэтому начала гуглить, что бы мне противного съесть, чтобы аж блевать захотелось. Гугл сказал, чтобы я выпила кофе с солью.

Чётко помню, что сделала его себе, пошла в туалет и перед раковиной пила. Было даже не так ужасно, я думала, вкус будет противнее. И... ничего не произошло! Я не смогла вырвать. Мне как будто не разрешали. «Не лезет» и всё. Покряхтела над унитазом и ушла. Во все остальные разы, даже если меня тошнило, я не могла вызвать рвоту. Мне «не давали всё обратно».

С одноклассником мы как-то пошли в ресторан. Он считался жутко дорогим и модным. Там я заказала большой кусок мяса – это была свинина. Да, это было вкусно, но и жирно, а от такого меня с детства часто мутило.

В то время я ещё писала одну важную работу в ВУЗе. Я пришла после свидания домой, решила посидеть над проектом. Мне помогал отец. Он сидит, что-то объясняет мне по материалам, а я понимаю, что сейчас из меня всё это жирное вылезет обратно. Он что-то говорит, а я: «Угу, угу», а сама уже ничего не вижу. Понеслась в туалет: хоть бы хны! Страдала тошнотой, но рвоты не было.

*Я считаю, что это противостоит, когда еда по собственному желанию идёт «снизу вверх», а не «сверху вниз». Вероятно, я где-то глубоко внутри себя всё равно запрещала себе «рвать едой», поэтому, к счастью, булимия меня обошла стороной.*

\*

Май 2012. Самый большой биндж в моей жизни. Я купила пакет сладостей, который весил килограмм 5. Я спрятала его под кроватью и легла спать, чтобы брат или отец не смогли ничего найти и съесть. Это были батончики, шоколадные плитки, сдобные рулеты – как будто я скупил полмагазина. Я плакала ночью, чтобы не услышал отец, испугавшись своего текущего состояния, я не могла заснуть от того, что знала, что под кроватью у меня сладкое – в прямом смысле я видела шоколад перед глазами. Я наблюдала, как плитка разламывается на расстоянии вытянутой руки, я видела кубики шоколада, фундук,

*зелёную упаковку, и всё прямо в метре от меня. Я подумала, что схожу с ума – я уже собиралась идти в психбольницу, чтобы меня госпитализировали и лечили.*

Когда вам запрещают что-то, желание заполучить это вырастает до огромных размеров. Когда вы запрещаете себе определённый вид пищи, вы начинаете думать о ней со временем всё чаще и чаще. Когда вы смотрите TV, вы фиксируете внимание на том, что едят люди. Если в журнале вы увидите аппетитную картинку с рецептом, в своём воображении вы съедаете это. Вы наблюдаете за тем, что едят люди вокруг вас и в тайне осуждаете их. Если кто-либо ест что-то из того, что вам нельзя есть – вам становится интересно, почему они такое едят и зачем.

*Чем больше вы пытаетесь убежать от определённой еды, тем больше вы будете её хотеть.*

*Если телу чего-либо не хватает, оно будет это просить. Просить долго, много и постоянно. Когда вы хотите пить, желание найти воду будет возрастать каждую минуту. Вероятно, спустя несколько часов жажды, вам не будет интересно ничего вокруг, кроме как утолить её. То же самое с отдыхом. То же самое с едой.*

*Мне было жаль отца – он так гордился мной: я поступила на первый курс и учусь на «отлично», но моя «крыша едет», а он не знает об этом и думает, что всё хорошо. Если я скрывала что-то серьёзное от папы, я чувствовала, что морально мне становилось стремительно хуже. Моё тело всегда физически откликается на психологическое состояние – это была ужасная ночь. Я голодала, так как не ела ничего после трёх часов дня, и я ждала утра, когда я смогу что-нибудь съесть.*

*Я сама придумала себе правил и страдала из-за них. Безумно страдала. Тело, прости меня.*

*Я еле заснула, так как просто не могла этого быстро сделать: я мечтала о еде, сна не было. «Еда, я объежусь едой, много еды, которую мне всегда нельзя есть!» Я заснула в 2 или 3 часа ночи, а проснулась часов в 5–6 утра, хотя в ВУЗе пар у меня не было: «Что? Уже утро? Можно есть??»*

*Я достаю огромный пакет со сладостями и начинаю впихивать в рот всё, что вижу. Чуть позже проснулись отец, брат. Отец собирался на работу, брат – в школу. Я на них смотрела и продолжала бесконечно есть: «Это же так вкусно и всё мне, МНЕ!»*

*Они ушли, и началось страшное. Я не могла остановиться, меня «несло». Я ела сладости, потом я захотела вообще макароны, еле дождалась, пока они сварятся, залила их кетчупом, нарезала туда «вредной колбасы» и начала это есть. Поняла, что всё, больше мне не надо, тарелку бросила.*

*Захотела сдобный рулет. Понимаю, что всё, ничего не влезает, но «рулет надо съесть, у меня есть только 1 день на то, чтобы съесть всё!» Я налила стакан молока, сидела на краешке кровати и ела рулет кусок за куском, запивая его. Мне кажется, я нафаршировала себя по самое горло. Физически еда уже не влезала в меня, но я впихивала её дальше и усердно пила молоко.*

*Мне становится хуже. Я еле дохожу до дивана, сажусь и начинаю задыхаться. Я не могла даже вздохнуть: внутри было очень много. Я так испугалась, что сейчас вообще задохнусь и умру, что начала тихо плакать. Я сидела в утренней полутьмоте, телевизор что-то бубнил, никого не было дома, и я плакала от того, что со мной, как мне тяжело и больно: как морально, так и физически. Мне стало жаль себя, как брошенного младенца.*

*Я потеряла сознание, не знаю, на какое время. Я не посмотрела на часы, когда пришла в себя. Я жутко испугалась: «Такого со мной никогда не было. Настя, что ты делаешь? Ты съедаешь тонны еды, а твой мозг вообще отключается из-за этого ужаса!»*

*Этот страх был настолько сильным, что я сразу же пресекла бинджи на последующие года 2. Ни крошки сладкого. Совсем. Я боялась, что меня снова «сорвёт» и меня вообще признают психом. Только примерно ближе к концу 2014 я начала себе изредка, со страхом позволять кусочек шоколада. На стевии (сахарозаменитель), конечно же.*

*Если бы я была другом такого человека, то в тот день я бы не отходила от него, обнимала и успокаивала. Но на тот момент я была одна со своей проблемой – это и было чем-то отчаянно ужасным.*

\*

Новый виток. Орторекия. Каждый день я начала есть цельнозерновые хлебцы, несколько ложек мёда, гречку, куриную котлетку, несколько фруктов и пачку творога. Всё. «Это же полезно? Это же правильно?»

Я подумала, что так можно питаться всю жизнь, почему нет? У меня не было ни единой мысли, что это сможет мне надоесть. Главное – что это безопасная еда, от которой «не разнесёт» и я ей не объежусь – это же не шоколад. Так как я свято верила, что вышеуказанным набором продуктов я буду питаться годами, то я и закупала эти продукты целыми партиями. А что? Удобно! Всё равно буду всегда есть одно и то же. У меня были стопки «Хлебцов-Молодцов», я покупала куриные котлеты сразу по штук 10—15, брикеты творога у меня лежали тоже в стопках в холодильнике.

Думаю, даже Андрей (муж) прекрасно помнит, как же отвратительно воняли куриные котлеты, когда я их готовила в пароварке. Эта вонь часто стояла столбом на кухне, но все делали вид, что ничего не чувствуют. Попробуй только нос морщить, с моей стороны сразу начиналось: «Чё тебе не так? Чё тебе не нравится?! Ешь всё время свою вредную колбасу, а тут, видишь ли, мои котлеты воняют! Твоя колбаса с сосисками, думаешь, не воняют?! Чё молчишь сразу??»

Последний приступ переедания так меня испугал, что я не брала в рот ни крошки сладкого до 2014 года – я боялась спровоцировать прошлый ужас ещё раз. Я даже не мечтала о сладком. Оно ассоциировалось у меня с тем, что я задыхаюсь и убиваю себя.

*«Без сладкого всю жизнь? Да легко. Что в нём такого? Я его не люблю совсем. Ну, раньше любила, да. Но сейчас я знаю, что такое „правильно питаться“ и есть гораздо более вкусные продукты. Я могу заменить вредные шоколадные конфеты на чернослив, вместо печенья риса поест, вместо шоколада кефир попить».*

Поражаюсь себе до сих пор, но я себе сказала, что теперь до конца жизни буду только за ЗОЖ и, поэтому, раз я сделала такой выбор, то сахар мне «не светит» все годы. Причём меня это ни капли не расстраивало, я ни разу не подумала: «Бедный ты человек, ради фигуры не ешь то, что ты раньше обожала. Как же булочки, сладости, как ты теперь без них?» «Выбрала ЗОЖ? Нечего гундеть, значит!» – сказала себе я и ела одно и то же из своих купленных «партий».

\*

По мере того, как я начинала «засиживаться» на страницах правильного питания и тренировок, я стала корректировать «свою здоровую жизнь». Я подумала, что надо изменить свои завтраки, обеды и ужины, правильно составить план физической активности.

Я поняла, что то, что я ела примерно год или даже больше (одно и то же каждый день) – неправильно. Ведь нужно с утра есть овсянку (и туда можно положить всякие орехи и сухофрукты), потом нужен перекус, обед, ещё один перекус, ужин. Можно, оказывается, есть так много раз! И не только хлебцы, куриные котлеты и творог. Я была воодушевлена просто неимоверно.

*Сегодня я специально открыла свой тег с завтраками и скопировала то, что я ела 19 июля в 2014 году. Я в шоке: я делала невозможное для меня сейчас.*

*«Завтрак 19.07.2014. Шоколадный геркулес (70 грамм в сухом виде) на воде с сушёным бразильским орехом и черносливом + 1 чайная ложка оливкового масла, 5 хлебцев с фруктовым пюре и ПП-нутеллой, черешня (грамм 40), крыжовник (грамм 70—80), чашка кофе».*

*Кааак?! Я думаю, мной руководил страх и слепое следование расстройству: «Так нужно. Так правильно. Потом 3—4 часа нельзя есть. Наедайся». Это приводит меня в шок.*

***Психолог: опасность! Если вы сейчас начали сравнивать количество перечисленной еды и сколько вы едите сейчас – стоп-сигнал. Это – тревожный признак.***

*Я сейчас совсем так не ем. Я не смогу физически. Вчера я ела на завтрак 2 яйца и 2 тонких хлебца, всё, дальше фу, не лезло + я знаю, что я могу есть всегда, и мой выбор продуктов не зависит от КБЖУ и временных рамок никоим образом. Я могу поесть 5 раз в день, а могу 10, как получится. Мне всё равно.*

*Чувствуете голод? Идите и ешьте.*

\*

*Сегодня утром я ела привычный овсяноблин с арахисовой пастой, а в период режима он бы мне послужил перекусом, но никак не завтраком (овсяноблин – сухие овсяные хлопья, смешанные с сырым яйцом и пожаренные на сковороде).*

*Мои сигналы голода и насыщения восстановлены и синхронизированы. Я могу в общепринятое «время обеда» съесть что-то по мелочи, зато позже съесть что-то очень сытное и много. Сейчас организм просто не даёт мне объедаться: у меня отторжение от еды, когда я съела достаточно. Телу это не нужно.*

*Это необъяснимо: я понимаю, что больше мне есть не надо, и я перестаю есть. Нет никаких остаточных мыслей в стиле «может, я не наелась?» Мозг точно даёт мне понять, что съеденной еды достаточно.*

\*

*Важно! Если в рекавери вы едите одно и то же – меняйте продукты. Даже если вы «привыкли» и «вам так нормально». Это отличный тест, чтобы проверить, «сколько» ещё расстройства в вас осталось.*

*Я, наверное, полгода каждое утро ела овсяноблин. Быстро, удобно, вкус вполне ничего. Потом я как-то съела яичницу с сосисками. Во мне поднялась тревога, хотя на тот момент я в рекавери была где-то год. Казалось, что «уже всё», ничего «страшного» больше нет, но в голове говорили: «А вдруг этот завтрак более калорийный, чем привычный? Вдруг*

*ты с ним станешь больше?» Это было явным сигналом, что ОРПП всё ещё есть, пусть и в совсем малом количестве.*

*Сейчас я целенаправленно меняю завтраки, чтобы, если от расстройства во мне что-то и осталось «по углам», его точно можно было «добить».*

*Ешьте разную еду в разное время. Так вы будто «прощупываете» себя пальцами и ищете то, чего не должно быть в здоровом пищевом поведении.*

\*

Я научилась считать калории, сидела и разбиралась с КБЖУ, и мне это *так* понравилось. Нужно было каждый день играть в игру «набери нужную цифру калорий и вмести в них вот это и вот то». Я питалась на 2XXX ккл. Если есть на такое количество только крупы, куриную грудку, немного сухофруктов, яйца и тому подобное, то по объёмам, конечно, выйдет немало: для моего желудка в том числе. Но я всё равно ела – мне же так счётчик «сказал»!

Я выкладывала на синем бамбуковом коврик свои «шедевры»: хлебцы с кабачковой икрой, кашу с мясом, присыпанную зеленью, на десерт у меня была какая-нибудь курага. Положа руку на сердце, я блаженствовала от этого, потому что с 2011 года по 2014 я ела мало, боялась, постоянно чувствовала голод. А тут такие «застолья», на которых *можно* есть. Почему-то в этот период мне не было страшно, и я радовалась, что я ем много еды, и мне разрешено (мною же) это делать.

*Я не люблю тыкву – поняла это буквально дня 2 назад, но в период режима я считала, что обожаю её. Я покупала твёрдый оранжевый кусок, тёрла его себе в кашу, «наслаждалась»: «Ммм, „осенняя“ овсянка». Как же я себя умело обманывала. Сейчас смотрю на неё и думаю: «Зачем она мне нужна? Как я её ела вообще?!» Мне нравилось, что тыква сладкая, а так как это не «промышленная конфета» и мне это «было можно», вот я и «обожала» её есть.*

Я начала тратить тысячи на «правильную» еду – батончики без сахара, хлеб без муки (да, такой существует!) и так далее. Я могла полдня сидеть на сайтах с «полезной» едой, вздыхать, какая она дорогая, но всё равно покупать. Я заказывала печенье из кураги за 700 рублей, и считала, что оно стоит того. В магазинах, если я видела продукт без сахара – всё, упакуйте мне ящик. Неважно, сколько стоит, это же без сахара, это же полезно и правильно!

\*

В августе 2012 я познакомилась с будущим мужем – Андреем. Мы сидели спинами друг к другу в офисе, поначалу я не знала, кто он, мы не познакомились, когда он пришёл в офис. Помещение было типа «Open space», все сидели в рядах, и именно за моей спиной сидел Чекмарев. Я так же носила на работу свою «правильную» еду, могла её есть прямо перед компьютером, эта еда воняла (холодные куриные котлеты – это ужасный запах) – не знаю, что об этом думал Андрей, да и остальные тоже. Наверное, ничего хорошего.

Мне было 19, и я работала на ресепшен снова второе лето: принимала звонки и переводила их на добавочные номера. Как-то раз я по ошибке перевела вызов на добавочный номер Андрея – ему пришёл звонок. Он написал мне в рабочий чат: «Привет! Ты неправильно перевела человека, он был не ко мне». С этого началось наше общение. Мы много болтали, смеялись, он провожал меня домой после работы, мы пили кофе в кафешках (и я под столом грызла свои полезные хлебцы, конечно).

Вскоре я осторожно рассказала ему о своих проблемах. Я не знала, что у меня ОРПП где-то до 2015 года. Поэтому я выложила ему только то, что у меня нет критических дней пару лет и я обожаю есть полезную еду. Его это даже не задело: «Ну и ешь, что угодно, мне всё равно, главное, чтобы тебе было хорошо». «И договорились!» – подумала я.

\*

Все годы моего ОРПП Андрей старался не давать мне директив и не заставлял есть «неправильную» еду – он просто смотрел на это всё. Чем дальше я заходила в расстройстве, тем хуже реагировала на его питание: «Муж ест всё и сколько хочет всю жизнь, а мне нельзя».

*В ОРПП я всегда говорила Андрею: «Ну как так?! Да если бы мне можно было бы есть всё, что угодно, я бы на твоём месте съедала шоколад тоннами!» Он на меня всегда смотрел удивлённым взглядом и говорил: «Отломи мне пару кубиков от плитки, пожалуйста. Мне хватит».*

*Я закармливала его. Как-то остался торт «Наполеон». Я, конечно, стоически выдержала эту «пытку», ничего не съела. Уже было где-то 11—12 часов ночи, мы почти легли, как муж говорит: «Что-то я есть хочу». Я сразу же с горящими глазами: «Торт, давай ешь торт!» Он: «Ну... Давай торт». В контейнере было немного торта, и я с ложки чуть ли не впихивала огромные куски мужу в рот, чтобы он всё съел и ничего не оставил.*

*Наверное, со стороны это романтично, когда ты кормишь любимого человека с ложки тортом и всё такое, но у меня были совершенно иные цели. Мне нужно было всё ему скормить и удовлетвориться, что в нём много калорий, а во мне ни одной. Вот такая романтика.*

\*

2013. Иногда Андрей предлагал провести день вместе, а потом остаться у него. Я часто отказывалась, понимая, что мне придётся тогда собирать по граммам всю мою еду, тащить её в пакетиках и баночках, потом всё это доставать, готовить у него. Волокита. Лучше дома посижу. Он не понимал, расстраивался (ещё бы!). В итоге он мне как-то раз сказал: «Насть, я готов отвозить тебя с твоими баулами еды, бери, что угодно, хоть полдома забирай, но я хочу проводить с тобой время, понимаешь?»

Я открывала приложение-счётчик калорий и начинала собираться. 15 грамм какао сыпала в банку из-под детского пюре, 5 грамм кунжута – в другую банку. Овсянка – 2 приёма – по 60 грамм надо разложить в 2 контейнера. В пакетик – овощи. Если огурец весит не 150 грамм, а 160 – надо, значит, отрезать лишние 10: «Никииит, иди огурец доешь!»

Когда я собирала еду на 1—2 дня, то из всех собранных контейнеров, банок и пакетиков на столе образовывалась огромнейшая гора. Потом всё паковалось в рюкзак, и Андрей всё это вёз к себе домой. Таким образом я соглашалась оставаться с ним: иначе я нервничала, злилась, что нет моей еды и прочее – это портило всё.

\*

Один случай меня ошеломляет по сей день, потому что я смотрю на него другими глазами. Андрей снова предложил провести выходные вместе. Опять мы договорились, что он повезёт баулы с моей едой. Я всё собрала, отмерила, взвесила, мы собрались и пошли в метро. Едем, болтаем. Потом я достаю телефон и понимаю, что он – не мой. У нас с отцом

на тот момент были одинаковые модели, только у моего телефона корпус был чёрный, а у его – тёмно-синий, поэтому я не заметила разницы и схватила папин.

Я вытаскиваю телефон из кармана, сначала не понимаю, потом смеюсь: «Ахах, телефоны перепутали!» Затем мне как ударит в голову: «В твоём телефоне остался счётчик калорий, там написано, что и в какой приём есть, что теперь делать??» Я понимала, что если мне не увидеть, сколько, чего и когда съесть, то я буду голодать и не возьму ни крошки еды в рот. Передо мной дома на столе лежала куча взвешенных продуктов, но мне их нельзя есть без счётчика: какую еду мне нужно есть в определённое время?

У меня была огромная паника. Я чувствовала беспомощность. Набираю отцу. Говорю, что мы перепутали телефоны, и прошу его сделать фото экрана (скриншот) в моём приложении. Он не понимает, как это. Я начала его учить. Вроде он понял. Заскринил, выслал по электронной почте (!). Когда я увидела изображения, у меня будто упала гора с плеч: «Я смогу поесть в эти выходные!» Тревога отступила.

*Без приложения я была похожа на грудничка, который не в состоянии питаться самостоятельно: я не умела есть в **прямом** смысле. Я полностью положила на программу, причём я не думала, что это плохо. «Правильное питание требует подобного поведения!» – считала я.*

\*

Жизнь шла своим чередом, я училась в ВУЗе (причём училась с перфекционистским настроением: «Либо получаешь 5 баллов, либо ты самая тупая») и всегда думала о еде. Мысли о ней пронизывали абсолютно все события, которые происходили со мной. Мои приёмы пищи должны были быть ровно в то время, которое я себе установила: «Хочешь есть в 13:05, а обед в 14:00? Плевать, сиди и жди голодная».

*Если какое-либо мероприятие «портило» мне расписание приёма пищи, я очень злилась на весь мир.*

В 2012 году у меня был режим «есть 4 раза в день, но очень сытно». Завтрак – пачка хлебцев и мёд. Перекус – такой же. Обед – гречка и 1 куриная котлета на пару. Ужин – фрукты и пачка творога 0% жирности. Так я ела, абсолютно ничего не меняя, больше года. Каждый день. Я считала эту еду безопасной, поэтому, съедая её, я не чувствовала тревоги. Как-то я собиралась на две пары в универе и решила съесть 2 приёма пищи подряд: перекус и обед. Зато с собой ничего не брать.

Когда я пришла в ВУЗ, оказалось, что пар не будет. Все одноклассники с радостью побежали к метро, зато я была расстроена тем, что я зря съела сразу «две еды». Я писала Андрею: «Я могла и не есть так много, если бы знала! Что мне сейчас дома делать?? Я же привыкла приходить домой и снова есть! А тут я приду не к ужину, а часа на 3–4 раньше! Это же надо, две пары отменили! Бесит!»

*Меня. Больше. Ничего. Не. Волновало. Либо я ем, либо я жду, когда буду есть.*

**Психолог: период Страшного Голода может пугать, что вы находитесь примерно в том же состоянии: либо едите, либо ждёте, когда будете есть. Это логично и нормально. Что происходило «до»? Организм хотел еды, но не получал её. Что происходит сейчас? Он её получает. Конечно, он продолжает её требовать – ему нужно покрыть дефицит, но это временно.**

Я начала замечать, что немного потеряла в весе – это видит и Андрей: «Насть, помоему, ты похудела...» «Ой, да нет, что ты! – говорила я, – тебе кажется, я ем хорошо!»

На самом деле я подумала: «Офигеть! Я похудела! Вот это да! Отлично! Мне всего лишь нужно было узнать о КБЖУ».

2013 год прошёл однообразно, в моей жизни ничего не происходило, я была роботом в человеческом облики. Я училась, ела по режиму и тренировалась – это основной набор моих действий, который я запомнила. Мне кажется, я не жила в 2013-м, я пропустила его, пока «спала».

*Я не чувствовала эмоций. Меня не существовало, как живого человека.*

## 2014

Апрель 2014. Я замечаю страницу одной девушки о правильном питании. Я решила, что тоже заведу такую и буду рассказывать людям о том, как это чудесно. Я просто горела этой идеей, я ещё никогда не хотела так сильно что-то сделать. «Я же уже стоооолько знаю о правильном питании, да я научу этому всех лучше, чем кто-либо! Я же с 2011 в этом всём, уже как 3 года!»

Новый виток. Я завожу страницу @pp\_vsegda (за несколько лет её существования она успела побыть @pp\_ne\_vsegda, а затем превратилась в @\_i\_am\_enough\_). Андрей, как узнал, что я написала в шапке профиля, полдня ухохатывался. Потом он сообщил это моему отцу – папа тоже смеялся. Сейчас и мне это очень смешно, но тогда я обижалась и не понимала, что я сделала не так. В шапке я написала примерно это: «Аккаунт закоренелой ПП-шки! ПП с 2011 года, учимся есть правильно! Присоединяйтесь!»

\*

Орторексия ужесточается, но, с другой стороны, я вдруг понимаю, что, если я готовлю какое-либо «запретное» блюдо, но «правильным» путём, то мне это можно будет съесть.

*Когда я приходила в магазины с огромными полками фруктов и овощей, я себе говорила: «Я же столько могу съесть! Целые полки растительной еды, которую мне можно! Полки с молочкой до 2% – можно! Полка с хлебцами – можно! Полка с мёдом – можно! Но дома, когда кто-то ел «нельзя-еду» в моей душе переворачивался огромный тяжёлый булыжник.*

Наступает период, когда я пытаюсь извернуться. Я готовлю «пэпэ-шарлотку», в которой тесто из отрубей и яйца, публикую фото в «Instagram», подписываю: «Ну, наконец-то! Испекла „шарлотку“, которую мне можно!» С каким же счастьем я её ела! Я готовила «пэпэ-торты»: намазывала на круглые хлебцы творог с сахзамом и порошком какао, потом оставляла пропитываться на ночь в холодильнике, и затем с утра я восхищалась, что «я на ПП, но могу есть торты; они прямо как вредный бисквит на вкус!»

*Сейчас меня очень смешит фраза «Я сижу на ПП». Сижу.*

Психологически мне было значительно легче, чем в 2011—2013 годах. Я успокоила себя, что любое «вредное» можно превратить в «полезное», «всего лишь приготовив его из других продуктов». К тому же я продолжала есть на 2XXX ккл и ела даже не до сытости – я объедалась таким количеством еды. Я доедала каждый приём пищи до конца в любом случае: «Это же всё полезно, так положено по счётчику, значит, надо съесть».

*На начальных стадиях ОРПП я читалась всяких «правильных» рецептов и купила все виды муки в супермаркете. У меня была и нутовая, и овсяная, и рисовая, разные: прямо целая полка упаковок с мукой. Я так воодушевлённо пекла с ними «пэпэ-печенье» и прочие «прекрасные» вещи. Когда ОРПП усугубилось (я подумала, что мне муку всё-таки не есть есть), то я перестала всё это печь, а мука стояла до тех времён, пока в ней не завелись насекомые. В каждой пачке было израсходовано от силы 20—30 грамм. Практичность – мой конёк.*

\*

Помню, Андрей заходит за мной гулять, было лето, а я сижу перед своим обедом – горой «правильной» еды – уже еле впихиваю, но ем до последнего. Он говорит: «Ну, пойдём уже, Насть, доешь потом, ты же наелась». Я: «Андрей, подожди ты 5 минут, мне-то тут осталось!»

Однажды мы с Андреем пошли в парк. Мы решили просто прогуляться, посидеть на траве, подышать свежим воздухом. Естественно, я не могла пойти гулять *просто так*. Мне нужно было собрать правильный перекус. Сначала я запекла баклажан в духовке, красиво его сфотографировала, потом я порезала овощ на куски и накидала в контейнер. «Ну а что? Сфотографировала, опубликую фото в 17:00, зачем мне теперь эта баклажанная красота нужна?»

Мы пришли в парк, ходили по аллеям. Потом я говорю Андрею, что хочу посидеть. Мы уселись на траву. Я смотрю на время: «О, пора есть перекус!» Сначала я, конечно же, опубликовала пост в «Instagram» про свой баклажан и как его готовить, а потом открыла контейнер.

Я бы не стала это сейчас есть! Какие-то скрюченные холодные куски, в которых толком ничего нет, кроме специй и чеснока. Причём я даже в тот момент голода не чувствовала, но «раз надо есть в 5 часов, значит, надо есть в 5 часов!» Кроме баклажана я взяла ещё пару круглых хлебцев со вкусом пенопласта.

Андрей всегда на меня просто молча смотрел, когда у меня был ритуал «правильного приёма пищи». Смысла ко мне лезть и что-то доказывать не существовало (только если ты хочешь жутко поссориться). Баклажан был для меня невкусным, он вовсе у меня вышел каким-то полусырым, но я сидела и давилась своим пэпэ-блюдом, потому что план, чёрт возьми!

*Я не была довольна тем, **что** я ела в тот момент. Я молча соблюдала «правила игры» и терпела. «Так все делают, кто хочет иметь отличную фигуру, не за чем страдать, баклажан – это полезно и вкусно!» Я заставляла себя верить в приятный вкус тех продуктов, которые мне не нравились.*

\*

Позже в «Instagram» меня неожиданно заметила девушка, от которой я и заразилась идеей «правильно» есть. Я была в шоке. Я так всегда мечтала с ней познакомиться, узнать её, но я не знала, как: я же один человек из её тысяч подписчиков, как она меня увидит? Тут я сама завела профиль о еде, и эта девушка сама же меня и нашла. Я находилась в состоянии эйфории.

Она упомянула меня в своём профиле, когда писала о каком-то ПП-блюде. Тогда ещё не знали, что такое взаимопиар: она сделала это просто так. За один день ко мне пришла тысяча человек. Дальше уже без её участия люди шли отовсюду: «Мне вас посоветовали, я увидела вас в „Рекомендованных“, я нашла вас по тегу» и прочее.

Я практически сразу же словила «звёздную болезнь» и считала, что я нахожусь «выше» остальных. «Я столько знаю о питании и тренировках, что, зря на меня столько людей подписались? Все меня спрашивают, сколько калорий надо есть, как жарить омлет без масла, как я накачала такой пресс, да я лучшая!» Я задирала нос к небу и никого не замечала. Я

нехотя отвечала на вопросы в комментариях, считая, что «можно было бы это и знать, это же так очевидно!»

*Я возомнила из себя всезнающего пэпэшника. Как-то я оказалась на странице худеющей девушки. Я помню, как она каждое утро выкладывала фото, где значились круглые хлебцы, на них был то ли творог, то ли йогурт, кружочки киви, с подписью под постом: «Мой завтрак!» Я терпела-терпела её завтраки, а потом написала едкий комментарий: «Так сроду и не похудеешь, кто ест хлебцы-то утром?? Надо кашу есть! Овсянку! Она полезная!» Девушка мне испуганно ответила: «Да-да, конечно, я не знала...» Я подумала: «Всеу вас надо учить, как можно такого не знать-то?!»*

P.S. Иногда, когда я перечитываю свои старые «истории», хочется встать и аплодировать себе, закатывая глаза.

\*

Я начала тренироваться дома и показывать результаты. Люди не верили, что я могла так «трансформировать» себя дома: «У вас *такие* ноги, *такой* пресс». Я выучила всё, что могла: КБЖУ, распределение нутриентов в день с тренировкой и без, калории для похудения/поддержания веса, как надо тренировать группы мышц, как выбирать и готовить правильно все продукты. Подними меня ночью и спроси, сколько калорий в капельке молока – я скажу. Тогда я этого не знала, но сейчас я понимаю, что работала на аудиторию, которая увеличивалась и ждала от меня большего.

*Одним из новых витков в моём расстройстве было то, что я решила заниматься по видео дома. До этого я придумывала себе упражнения, и это походило на обычную зарядку, но которой я занималась почти 2 часа. Я нашла канал «Fitness Blender» на «YouTube» (и это реально крутые ребята, я и сейчас пользуюсь их видео, но разумно), стала постоянно выбирать себе видео, да потяжелее. Почему я решила, что нужно находиться именно 1.5 часа перед монитором под команды прыгать, бежать на месте и отжиматься? Не знаю, так мне стукнуло.*

*Я составляла плейлисты и прыгала без остановки. Несколько раз мне было настолько плохо, что я теряла дыхание, ничего перед собой не видела, дышала с ужасными звуками в горле, но я упорно продолжала заниматься, думая: «Ну, что ты, такой слабак что ли?! Не можешь выдержать тренировки? Плохо тебе, не выдержишь ни черта, эх ты!» Новая спираль издевательств над собой длиною в год. Именно после неё я начала восстановление, так как добила себя уже по всем фронтам.*

Я строчила посты о том, какие упражнения помогут для того, чтобы «похудеть вот здесь и вон там». Я считала, что я просто БОГ всей этой тусовки и знаю ВСЁ.

Я мучила себя физической активностью почти каждый день. «Надо же улучшать результаты, люди ждут, значит, нужно интенсивнее тренироваться!» Я ненавидела минуту осознания, что нужно идти заниматься: мне было неинтересно делать упражнения, мне это претило, я махала руками и ногами и думала: «Какого чёрта мне надо это всё?!»

*Я сервировала блюда час, а ела 15 минут. Зато у меня было много лайков и вопросов в стиле «Как вы это делаете?? Так круто!». Я в упор не понимала, как можно хотеть вредную еду.*

В 2014 я была просто помешана фотографировать свою тарелку перед тем, как с неё есть. Пока всё идеально «не ляжет», пока я её всем не покажу – я даже не притронусь к еде.

Как-то Андрей пригласил меня к себе. Выпадало так, что именно ко времени приезда к нему мне нужно было перекусывать. Я открываю приложение для подсчёта калорий, смотрю, что у меня там по плану: «Кусок камбалы, овощи, яйцо». Ладно. Я беру самый

гигантский контейнер, чтобы рыба не развалилась и осталась плоской всю дорогу, пока я буду её везти в другую квартиру для идеальной фотографии. Яйцо и овощи привезла без проблем.

Только захожу в квартиру мужа, как я скидываю с себя обувь, несусь с сумкой на кухню, кладу два его кухонных полотенца на стол (фуд-фон!), открываю вонючий рыбный контейнер, всё красиво раскладываю с яйцом и овощами, фотографирую, пишу описание и выкладываю в «Instagram». Только потом набрасываюсь на свой «перекус» и съедаю его за 5 минут. «Уже 17:10! Я опоздала на 10 минут, чтобы его съесть». *Rolling my eyes*. Хочет ли есть муж? Не знаю, ему всё равно по времени не нужно питаться.

Чтобы составить безупречную картинку своего приёма пищи, я тратила час (!) на «лепку» аппетитных хлебцев с «намазками», на выкладывание долек фруктов, на «красивый» кофе. Я делала 20 кадров, из которых потом выбирала лучший и публиковала. Лишняя крошка/капля на тарелке сразу же ликвидировались: мне нужен был **идеальный** снимок. Я приходила чуть ли не к середине первой пары, потому что готовила завтрак 15 минут, ела его тоже 15 минут, но я же ещё целый час делала из него шедевр для «Instagram», который видят столько людей – это важно!

Я собирала кучи лайков и восторженных комментариев, люди приходили сотнями, я публиковала 5—7 подобных картинок в день. Я жила в еде. За такими фото стояла нездоровая зависимость. Каждые ягодка и орешек были взвешены, я покупала порционные сливки, чтобы точно знать, что в моей чашке кофе их будет **ровно** 10 миллилитров.

Наступил день, когда я решила не показывать свой завтрак. Я съела кашу, перемешав её с орехами, прямо из кастрюли. Я почувствовала **такую** свободу.

Вроде бы задуматься: приготовил еду, съел её и не сфотографировал. Что тут особенного? Но я была под большим впечатлением: «Я съела завтрак без часа его фотосессии, сразу же! Так можно было?!»

\*

Как-то мне написали комментарий в стиле: «Настя, всё это, конечно, красиво, но разве вам не хочется в течение дня съесть что-нибудь ещё помимо того, что вы показываете? А как же перехватить пару конфет? Разве нет желания? Или печенье на работе к кофе взять? Неужели вы чётко следуете плану?»

Вместо того, чтобы просто спокойно ответить, я начала злиться, что со мной не согласны. Я написала: «Нет, я так не делаю. Потому что я ем достаточно, вы вообще видели мои порции? Я наедаюсь так, что потом вообще ничего не хочу!»

Я ни разу не солгала. Я, правда, не хотела объедаться, мне всё было в новинку: калории, «особенная» еда, фотографии в «Instagram» и так далее, я не хотела есть конфеты и шоколад. Я, правда, ходила сытая весь день. Я настолько возмутилась: «Как вообще можно такое спросить-то?!»

Ещё мне, помню, оставляли комментарий: «Настя, вот вы всегда питаетесь дома (прим. авт.: я фотографировала каждый приём пищи на синем коврик для горячего, так что это было очевидно), а как насчёт выйти с друзьями куда-нибудь, в баре выпить, что-нибудь съесть, какие-нибудь закуски, заказать коктейли, веселиться? Вы не позволяете себе такого?»

От таких слов во мне поднялось цунами из ярости. Я ответила: «Я иду с друзьями встретиться, а не напиться и поесть. Чтобы хорошо провести время, не обязательно есть еду и пить алкоголь. Я так не делаю, мне достаточно того, что люди рядом». Я пытаюсь донести:

«Вы слабачка, вот и едите, где не надо, не можете чётко себе поставить режим питания, только вот ко мне со своими „левыми правилами“ не лезьте».

Сейчас я со своими словами о встрече отчасти согласна, но со здоровой точки зрения. Да, если я встречу друга и мы никуда с ним не пойдём перекусить, то я и не вспомню об этом. Но если мы решим куда-нибудь зайти, то я, без проблем, поем. В 2014 году еда при встрече мне казалась преступлением и предательством. На самом деле, я не хотела есть перед друзьями, потому что такая еда не была запланирована.

*«Либо я ем чётко по плану дома, либо я не ем в своей жизни совсем».*

\*

Я хорошо помню лето 2014 года. Почти каждый день была шикарная погода. Я проводила много времени дома и никуда не выходила, потому что часы и часы уходили на фотографии приёмов пищи, их приготовление и прочее. Обычно я готовила, потом долго фотографировала, ела, затем публиковала и отвечала на комментарии – и так весь день.

Однажды после ужина, как обычно разбирая комментарии, я наткнулась на один. Я помню это ощущение: сидишь, листаешь сообщения, по очереди всем пишешь, и тут такое. Вероятно, мне и не суждено узнать, кто конкретно это был, но слова той девушки заронили во мне мысль о том, что со мной точно не всё в порядке. Я не очень хорошо помню её ник, сейчас в ИГ я её больше не вижу. Она написала мне: «Посмотрите у меня последний пост про орторексию».

«Реклама собственных постов что ли?!» – подумала я и всё-таки зашла. Я всегда предполагала, что анорексия – это когда человек похож на живой скелет (но на самом деле анорексия может быть у человека в любом весе; низкая цифра веса может быть последствием этого типа ОРПП), я знала, что булимия – это когда вызывают рвоту, но про орторексию ничего сроду не слышала.

Эта девушка писала, что, если ты ешь на 100% «правильно» и боишься съесть определённую еду – это психическое расстройство. «Да как. Стремление. Человека. К лучшей. Жизни. Может. Быть. Болезнью?? Что за чушь? Как можно сказать это МНЕ, которая ест полезно и хорошо? Опустить меня ниже плинтуса и поставить ярлык „ты больная“???» Какая же я была злая, меня переполняла ярость.

Я начала листать её аккаунт: девушка пыталась похудеть, но ела всё. Она фотографировала куски пиццы, картофельное пюре и так далее. В общем, она ела то, что я считала ядом и «уделом слабых людей, которые не понимают, как нужно жить».

Я сразу же начала строчить ей комментарий: «Хочешь есть свою пиццу – ешь сама! Я забочусь о своём здоровье, что в этом плохого?? Столько людей согласны со мной, кто ты такая вообще, чтобы мне тыкать о моём образе жизни? Не лезь ко мне, я живу правильно, а ты ешь, что тебе угодно!» – я почти дописала этот комментарий, но на середине последнего предложения курсив встал на месте. Меня будто оглушили. Я сидела, помню, на кровати, глаза стали стеклянными, и я онемела. Как будто произошёл резкий громкий хлопок в комнате, и я перестала слышать.

«Я правда боюсь еды... Признайся себе, Настя? Да? Да... У тебя в ленте ни одной „вредности“, даже когда ты ещё не завела страницу в ИГ у тебя не было ни одной конфеты в рационе. Да? Да, Настя?? Да...»

Я поняла, что я сижу снова в какой-то глубокой чёрной яме.

Я же выбралась?

Я же перестала объедаться??

Я же больше не скелет, у меня нет анорексии?!

Почему всё это неправильно?

*Зачем ты мне это сказала??!*

Знаете игру «Shift»? Когда ты нажимаешь кнопку, то всё, что происходит на экране, переворачивается верх дном. То же самое случилось со мной: неожиданно нажали кнопку, и я с неба прилетела носом в землю.

\*

Я решила пойти на компромисс. Новый виток. Правильное питание с частичным включением «вредной еды». Я боялась сладостей, выпечки, всего «неправильного» и «неполезного». Я включала в свой рацион сладкое буквально по крохам. После потери сознания из-за бинджа в 2012, после воспоминаний, как я не умею есть «страшную» еду, даже эти самые «крошечки» мне казались чем-то восхитительным и волшебным.

Я всё ещё помнила, что к той девушке «с пиццей в аккаунте» я отнеслась некрасиво, всё-таки в тот раз отреагировав на её комментарий, пусть и не в такой грубой форме. Позже я написала ей сообщение со словами благодарности. Я писала, что благодарю её за то, что помогла открыть мне глаза: «Теперь я пытаюсь есть всё». Тем не менее хотя я и начала «допускать» обычный сахар в своей жизни, я его безумно боялась.

*Сегодня тот день, когда мне можно съесть 30 (!) грамм сладкого. Я уже вписала их в калораж. Завтрак. Наконец-то. 30 грамм я кромсаю чуть ли не крошку, чтобы у меня получилась кууча маленьких кусочков, чтобы казалось, что я «ем много». Каждый крошечный кусочек я чуть ли не рассасывала. Я не хотела, чтобы шоколадка или печенье быстро уходили из моего рта. Это, наверное, выглядело так жалко со стороны.*

*«Как можно затолкать в рот сразу 2 кубика шоколадки?! Как можно съесть конфету в один укус? Так же всё слишком быстро заканчивается!» Когда я позволяла себе эти 30 грамм, я неистово увещевала себя, что «я здорова и ем, как все. Вот, и сладкое есть, и правильная еда. Я такая молодец!»*

*Появлялись и другие признаки моего расстроенного пищевого поведения, но, каждый день читая «Instagram», я видела, что другие люди «на ПП» точно такие же, а, значит, «в моём питании ничего ужасного нет».*

*Меня, наоборот, «возвышали» все признаки расстройства над другими людьми. Это были мои «чудесные особенности», которые я открыла для себя, а затем поняла, «как нужно правильно жить». Так как теперь хотя бы немного в моей жизни присутствовало «неправильной» еды, я уже могла себя ей оправдывать: «Я теперь не больна, у меня же теперь всё включено в рацион: и сладкое, и не сладкое – значит, мне не о чем беспокоиться». Я очень жестоко себя обманывала.*

*В период ограничений (но я этот период называла «идеальное КБЖУ и чистое питание») у меня была фишка – закупать «нельзя-продукты», складировать их для красоты, иногда от них щипать по грамм 5—10 и говорить: «Видите, я всё ем, когда захочу (=, вписав это в калораж и съев в подходящие часы“)».*

*Я покупала/делала «намазки» на хлебцы – творожный сыр («жирный, 7 грамм в день за глаза с утра»), паштет («калорийный – бери совсем немного»), пэпэ-нутеллу («фундук, какао и стевия – такое позволять себе нужно очень аккуратно»). «Намазки» у меня занимали целую полку в двери холодильника. Потому что «я питалась разнообразно и не ела одно и то же».*

*Я могла есть подобное месяцами, и чаще всего это просто-напросто плесневело, и я выбрасывала всё без сожаления. «Ну, не успела съесть... Но кто творожный сыр съедает в течение его срока годности-то?! Слишком калорийно». У меня плесневел и обычный сыр, я ела его по 20 грамм в день, плесневел хлеб «без муки и дрожжей». Я выбрасывала очень много еды.*

*В буфете я складировала разные виды хлебцев, орехов, семечек и сухофруктов (целая высокая коробка из-под обуви) и гордо говорила, отмеряя по 3 штуки чего-либо из закромов: «Я дозирую орехи, как таблетки: их опасно много есть. Это полезно, но надо питаться в меру».*

*Пачка цельнозерновых супер-пупер «здоровых» макарон у меня стояла чуть ли не год. «Ой, не на этой неделе...», «В следующем месяце обязательно сварю!», «Я и так уже на этой неделе ела белый рис... макароны есть – слишком много быстрых углеводов в моей жизни. Потом!»*

**Склады еды в моем доме! Ради чего? Чтобы построить иллюзию, что я здорова и ем всё. Самое главное – я верила в этот обман.**

*Обман о том, что мне всё можно, я не боюсь еды, я её ЕМ («всем плевать, сколько грамм я ем в день»), я ем всё, когда хочу («захотела сейчас – съела на 9 часов позже – утром, не отложила же на 10 лет»), что я ничего не ограничиваю («я просто разлюбила все сладости, вот их и не ем, что тут такого?!»).*

**ОРПП – психическое расстройство с тысячей оправданий своего существования.**

*Больше меня волновал приход мысли о «не совсем полезной еде». Эта мысль могла меня заколебать буквально за день – это и рядом не стояло с простотой выбрасывания половины пропавшего холодильника.*

*«У меня есть в холодильнике шоколадная паста и хлеб, но овсянка полезнее и лучше. Сварю овсянку».*

*Проходит несколько дней.*

*«Блин, хочется же пасты с хлебом поесть, как обычный человек! Ладно. Куплю полезный хлеб и сделаю ПП-нутеллу».*

*Проходит ещё несколько дней.*

*«Всё равно любой хлеб несытный и остаётся вредной булкой. Может, зря я всё купила. Ладно, впишу это в калораж на завтра».*

*Завтрашний день. Делаю 3 бутерброда вместо привычного «нетревожного» ковши каши.*

*«Да, точно не сытно, а мне ещё тренироваться! Ладно. Я так раз в месяц сделала всего лишь. Ничего со мной такого не будет».*

*Съела. Всё провалилось, как в чёрную дыру (организму в принципе на таком «стиле питания» мало энергии, а не только мало завтрака).*

*«Ну вот, так и думала. Зачем съела? Могла же кашу! Так. Теперь мы это не едим очень долго, хватит развлекаться».*

**Миллион. Мыслей. Об одном. Приёме. Пищи. Это ненормально!**

*Несмотря на то, что в моей голове начали появляться мысли «Может, съесть обычный хлеб? И обычный сыр?», я как-то с лёгкостью их отметала, и они прекращались. Я также пыталась себя утихомирить: «И что, что я захотела обычный бутерброд для всех смертных? Ну, на хлебец намажь что-нибудь низкокалорийное. ...Да поешь ты свой хлеб! И макароны поешь. Только потом как-нибудь. Когда будет тяжёлая тренировка... Ну, или ещё когда-либо!»*

Таким образом, я могла откладывать еду, которую хочу, месяцами (!). Организм не сопротивлялся и не просил – пока что он терпел всё это. Я и радовалась: «Вот, как хорошо! Прекрасное питание! Ем всё, что угодно, выбираю, что полезнее. Какая я умница!»

\*

Со временем происходило ужесточение правил. Нутриенты строжайше по часам, тренировки строго 4 раза в неделю, если пропустила – «отрабатывай хоть ночью, чтобы никаких пробелов!» Я пыталась сделать из себя робота, который будет беспрекословно всё соблюдать и успевать делать, естественно, «правильно» и «идеально».

Однажды я долго была в ВУЗе на парах, и, обычно приходя домой примерно в 17 часов вечера, я приехала в 21. «Тренировка назначена? Назначена. Ты её сделала? Не сделала. ... Но у меня ещё домашняя работа на завтра... Делай домашку, а потом тренируйся». В тот день я занималась во втором часу ночи (!) в коридоре (!). Отец, если сказать, что обалдел, это значит ничего не сказать. Но мне было всё равно – так положено, значит, я это сделаю.

В плане еды мне казалось, что я ем вполне достаточно: «Я пользуюсь цифрами калоража для поддержания веса. Я пересчитала всё, и на самом деле мне нужны 1XXX ккл, а не 2XXX! Ведь так все в „Instagram“ делают, и им комфортно, тебе-то что всё вечно не то?! Тебе просто кажется, что есть хочется. 1XXX ккл – да это столько калорий, что 90% худеющих тебе позавидуют. Это роскошь!»

*Когда я ела на подсчитанные 1XXX ккл, то была злая. Просто безумно злая! Я психовала 80% дня, я злилась на всех и вся, я игнорировала всех людей, я хотела провалиться сквозь землю и ни с кем не общаться. Я огрызалась на отца, поэтому мы общались только по делу.*

*В определённые дни у меня был «читмил», но я под начало восстановления уже не выдерживала и начинала съедать тысячи калорий вместо разрешённых нескольких сотен.*

*Да, я очень переживала, тревожилась, ругала себя, когда ела много, но при этом я становилась невероятно доброй и общительной. Клянусь, как будто мне давали особую таблетку, и моя стержовность покидала меня. Я была в шоке. Мой живот разрывался, больной мозг придумывал, как бы это всё отработать завтра, но настроение у меня было просто восхитительное. Я хотела со всеми разговаривать, смеяться и шутить. Я сама не заметила, как самоненависть после бинджа куда-то улетучилась в отличие от прошлых лет.*

**Психолог: интересный факт. Вот ограничивает себя человек, не получает удовольствия от еды, видит человека с корпулентными<sup>7</sup> формами и говорит: «Ах, он такой бедный, не ведает моего счастья», а то и что похуже. Ему даже не приходит в голову, что этот корпулентный человек может быть счастлив и может с истинным удовольствием съесть торт. С точно таким же удовольствием пойти в театр или кино, куда угодно.**

*Отец был очень довольным в такие дни. «Вот ты как много поешь сладкого, так всегда такая радостная!» – и улыбался мне в ответ. Большинство времени организм получал мизер, а, когда мог докричаться до меня, то пытался «отхватить» тысячи калорий.*

---

<sup>7</sup> Корпулентный – пухлый, полнотелый.

\*

Заморочки в тренировках меня очень долго не отпускали. Может, где-то полгода я занималась с 5.20 утра. Да, именно в это время, так как я думала: «Ко 2-й паре мне ехать к 9.40, если встать в 5.20, то я успею потренироваться, потому что после пар я приду домой очень поздно, а мне ещё тьму уроков готовить и вечером я не хочу заниматься физической нагрузкой в принципе».

Собственно, поэтому я и отжималась рядом со стиральной машиной на кухне, приседала у кровати спящего брата, стараясь не слишком громко дышать, делала выпады в крошечном коридоре и думала: «Нуштожподелаешь ради фигуры!»

Другая часть меня, я помню, очень сильно сопротивлялась. Я не хотела вставать в 5.20, когда могла встать в 7 часов утра. Хорошо то, что у нас были пары ещё раньше – с 8 утра в определённые дни. Тогда я не занималась: я вставала в 6, одевалась, завтракала и выезжала, а встать совсем в ночи ради тренировки перед ВУЗом я точно не была готова (вот это да!).

\*

Андрей ещё весной мне сказал, что в августе мы поедем к его родителям. Они увидят меня впервые, а я – их. На удивление, я даже не волновалась. Не знаю, у меня не было мандража и тревоги: «Вдруг меня не примут, я им не понравлюсь» и прочее.

Ехать к ним долго: примерно 9 часов на автобусе в одну сторону. Мы всегда ездили и ездим так, чтобы это была ночь – это хотя бы немного удобно: не жарко и можно немного поспать (скрючившись сидя).

Летом в автобусе очень душно, зимой проще. Когда мы хотим спать, Андрей садится к окну, берёт мою кофту, прислоняется с ней головой к стеклу, а я ложусь к нему на колени. Так мы можем проехать всю ночь с попеременным кряхтением «О, боже, мой зад уже квадратный» или «Блин, моя спина сломалась».

В дорогу (в период режимных лет) я брала, конечно же, свой «правильный» ужин, так как мы выезжали в 7—8 вечера («20.00 – пора есть»), и что-то низкокалорийное, если я ночью захочу перекусить. Так как мы плохо спали, я с большой тревогой жевала ночью яблоко, как-то – даже банан (от чего я забеспокоилась в самый край): «Вдруг я потолстею от фруктов, их же ночью нельзя?»

Мы ехали по тёмной дороге, остановки были примерно каждые 3 часа, и на каждой остановке люди ели. Не все, только некоторые. Я, конечно, смотрела, что они решили положить себе в рот. Кто-то жевал пирожок, кто-то – бутерброд, кто-то пил лимонад. Я сидела, наблюдала за всем этим и думала: «Люди, ну как можно быть такими?? Почему вы просто кефир не попьёте? Зачем вы едите ночью – это же плохо?!»

\*

Мне нравилось и нравится ездить гостить к родителям мужа. Они никогда меня не осуждали, не обсуждали (по крайней мере, при мне) сколько я ем и почему. Но моя свихнутость была просто космической, и это, конечно, было заметно за километр.

Когда я приехала с Андреем туда впервые, его мама встретила меня очень тепло. Она подарила мне тапочки, футболки (от чего я умиляюсь по сей день), сказала, что она знает, что я ем кашу по утрам, показала на пачку с овсянкой, а там написано «1 минута». Я мило

улыбнулась, но есть такую кашу, конечно же, не стала: «Полезная овсянка – другая. Почему она не знает об этом?»

У родителей есть свой дом, они живут в крошечном городке, и там здорово, особенно летом. Сейчас, когда я прошла рекавери, я понимаю, что в летние месяцы там настоящий рай (мои глаза будто начали видеть реальный мир), но по стечению обстоятельств я работаю второе лето. Поэтому муж ездит туда один, а я не могу туда попасть.

*Море ягод, фрукты, горячий воздух, солнце, зелень во дворе – во время расстройств я этого не видела, потому что главным в моей жизни оставалось беспрекословное выполнение правил питания. Всё остальное было до лампочки.*

Лето я провожу с мужем у будущей свекрови. 8.00 утра. Андрей ушёл на рыбалку на озеро. Свекровь собирается на работу, заглядывает ко мне в комнату: «Настя, я там сварила яиц на завтрак и...» Голос замирает.

Я, энергично махая ногой, следя за видео тренировки с планшета, поворачиваю к ней голову: «Ага, да, спасибо». Мама Андрея просто в шоке. Закрывает дверь. Я же после её ухода тренируюсь ещё час.

Проходит день. Свёкор приоткрывает дверь на кухню и тут же резко закрывает: я с красным лицом делаю выпады со столетними ржавыми гантелями, которые мне муж нашёл в гараже.

**Психолог: как всегда про здоровых людей. Понимают? Нет. Недоумевают? Да.**

Ремарка: я заставила мужа везти коврик для занятий [расстояние – 400 километров]: «Я не умею отдыхать, заниматься полезно, отстань, вот, я его упаковала, забирай!» И лучше было брать, иначе мои психи были адовы, просто жестокие.

Что было между днями тренировок? Например, застолье: Настя ест 60 граммов привезённой с собой гречки и 150 граммов курицы. Оливье поест? Суп с неизвестным мне мясом (и это явно не курица)? Вы что? «Не надо мне ничего, мне своё вкусно». Или обычный обед: перечитайте то, что написано про застолье.

Не помню конкретно тот день, но это было именно там, у родителей: меня буквально на месте чуть не вывернуло от гречки. Тут я сообразила: «Пора бы гречку поменять на пиёнку, а от курицы пока не тянет блевать же? Ну, значит, её пока ещё можно есть». Мама молча смотрела, как я охаживаю пароварку и ем хлебец с миллиметровым слоем мёда «на десерт». Она говорила Андрею, что я слишком худая и ем очень странно, что «нужно есть всё, просто в меру».

Муж вечером: «Пойдём поиграем в бадминтон?» Я: «Конечно! [Так, много ли я сожгу калорий?]

 Мама принесла пирожки: надо сфотографировать, помять в руке, понюхать и положить, а больше-то тебе ничего с ними делать и нельзя. Правильное питание – это сила воли.

Второй перекус. Сорвала кабачок с грядки. «Хм. Примерно полкило в руке... Много! Отрежу 300 где-то. А остальное куда?.. В пакетик и в холодильник! Кто-нибудь съест». Пока нет никого на кухне, я расстилаю 2 розовых кухонных полотенца, красиво расставляю на них тарелки, раскладываю кабачки и ещё что-то по мелочи, потом всё запечатляю в «Instagram», кладу полотенца на место и только потом начинаю есть.

– Насть, мы пойдём погулять? В магазин ещё зайдём.

– ШТО? А пресс качать? Я сегодня ещё это не делала. Подожди.

– Насть, пойдём в гости в 9 вечера?

– Ладно. Только в 8 часов у меня ужин, а там я буду только чай.

9 часов вечера. Мы в гостях. На чьём лице выражение, как будто тот жевал землю? На моём. Все медленно едят по куску торта, а я злая, как свирепый питбуль: «Ммм, какой

*вкусный чай!» Возвращаемся домой: муж довольный, а у меня вообще истерика началась просто так [мне ничего нельзя].*

*Следующие дни. Мама собирается на рынок. Что купить?*

- 1. Творог;*
- 2. Овсянку долгой варки;*
- 3. Вроде и всё.*

*«А, хлебцы без муки ещё поищите, пожалуйста, и молоко 0.5%, а то 3.2% я не пила несколько лет – это слишком жирно для меня. Есть молоко только 2.5%? Как можно жить без ноль пнять?!»*

Я давала чёткие указания, и иногда это звучало отвратительно: «Мне нужен творог ноль. Нет „нуля“ у вас? (Да как может не быть творога „ноль“?! ) Ну, тогда, 2% (начинается, потом поди ещё придётся соглашаться на 5% или вообще на 9). А... Есть только 5% и 18% (18, Карл! Как они такое едят?! ) ...Ну, давайте 5% – две пачки».

*Конечно, я расстраивалась, когда узнавала, что нет «идеально правильной» еды. Но ПП-жизнь без творога – не жизнь; пусть будет хотя бы такой, жирный.*

Я психовала, не понимая, как взрослая женщина не знает, какая овсянка полезная, какой творог является «хорошим». Почему всё приготовлено на масле, зачем покупать пирожки, делать курицу в майонезе? Я очень раздражалась.

За «правильной» овсянкой я ходила с Андреем сама («а то всё равно мне не то купят, я же знаю»). Я долго стояла у полок в магазине, не понимая, как может такой простой продукт, как хлебцы, не появиться здесь, в этом городке. «Главное, вредное везде есть, а полезное еле найдёшь!» Мы нашли и купили оливковое масло – оно по сей день стоит на кухне в том доме – другого масла я не признавала.

\*

Один раз, пока мы гостили у родителей, Андрей предложил пойти «на пески». Это похоже на отмель, и там довольно неплохо. Пока туда идёшь, можно пройти мимо леса, подышать свежим воздухом, да и вообще на природе побыть. Мы собрали рюкзак: Андрей взял пару персиков, а я набрала «правильных» перекусов, которые мне нужно было съесть в специальное время.

Помню, мы идём по полю, на котором рос цикорий. Андрей говорит: «Это твоя трава, которую ты пьёшь». Потом мы зашли в лес, а там росло что-то похожее на щавель. Не помню, что это, но на вкус кисловатое – длинные травинки. Муж мне сказал: «Попробуй, прикольная штука!» – а я испугалась травы.

«Мне предлагают есть в неположенное время, что делать?!» (Травинку, блин, предложили!) Потом я подумала: «Ладно, Насть, не надо так волноваться, в травинке, наверняка, одна или максимум две калории, тебе точно от неё ничего не будет *Или нет?*» Мы идём по дороге, я жую эту злосчастную травинку, а сама всё думаю: «Может, не надо было на неё соглашаться?...» Отдых был весь *пропитан* моим расстройством.

\*

Лето, когда ты живёшь в своём доме, вдвойне чудесно. Особенно с утра, когда ты выходишь на крыльцо и чувствуешь на лице нежную свежесть воздуха, на листьях блестит роса. Лает собака, кот бегают.

*Это волшебное время. Иногда мне жаль, что всё это я променяла на несуществующие идеалы и «правила».*

В саду у родителей росли кусты малины. Мы попали именно в то время, когда большие, спелые, тёмно-бордовые ягоды уже оставалось только положить себе в рот. Что делала я? Сначала, конечно, готовила себе «правильный» завтрак, ела, а затем шла к кусту и аккуратно снимала 2—3 штучки малины, жевала их со страхом и говорила себе: «Всё, Насть, хватит. Это и так было не по плану, я же не знаю точное количество калорий в каждой ягоде. Завтрак поела? Поела. Что тебе ещё надо?»

\*

Обычно мы гостили у родителей одну неделю, потом возвращались в Москву. Как-то в дорогу я взяла пачку отрубей и подумала: «Они же жутко сытные. Наверное, я съем за ночь несколько горсточек и всё, идеально я придумала». Пока мы ехали, я оказалась такой голодной, что ела отруби и не могла остановиться. Я так беспокоилась об этом, что прожужжала Андрею все уши.

Когда мы приехали домой, я решила, что теперь, может, и завтракать не надо, «раз я столько ем», но, когда я отоспалась, то поняла, что есть мне *нужно*.

*Мои переживания о пище были перманентны: практически каждый час я задумывалась о еде. Меня ничего не могло отвлечь от этих мыслей, я как будто всё время лежала в ванне, которая была ими наполнена. Всё это впитывалось в мою кожу, попадало в кровь и жило со мной каждый мой день.*

\*

Всё пошло своим чередом. С осени мы снова начали учиться и работать. Однажды отец пришёл домой радостным, сказал: «Я был на мюзикле „Монте-Кристо“, такой обалденный! Хотите, вам с Андреем билеты возьму, сходите?» Так как мне было абсолютно плевать, что делать, лишь бы по режиму при этом всё было, я согласилась.

*Я безумно кайфовала от 100%-ного контроля, от ощущения, что всё под моей властью. Но я управляла в своей жизни только количеством калорий.*

Я была готова выполнять «на слабо» любые действия. Тренировка в полусонном состоянии? Ради идеального режима — да. Есть только в определённые минуты? Просто!

*Меня даже не особо волновало, что у меня тело не «как с картинки»: мне важнее было, чтобы я идеально соблюдала правила.*

*Я читалась, что есть по режиму где и когда угодно — это нормально. Это круто. На тот момент это было святой верой в правильность моей жизни. Я носила с собой контейнеры с пакетиками и открывала их, чтобы съесть в любом месте.*

Мы с мужем пришли на мюзикл «Монте-Кристо». Начало мюзикла в 19:00, а начало моего ужина в 20:00. Ну, извините, так вышло: я буду есть в положенное время. Мы сидели на левом балконе во втором ряду (всего их и было 2). Снизу сидела девушка с мамой и своим молодым человеком.

20:00, на сцене во всю поют. Я медленно разворачиваю пакетик с нарезанным зелёным перцем и начинаю его жевать. Девушка с первого ряда с большим недоумением немного

*оборачивается и смотрит, ничего не понимая. «Метаболизм не должен пахать в холостую. Чё смотрите все? Завидно? Ешьте свои чипсы в антракте!» – думала я.*

*Потом на «нашем» балконе запахло отварной курицей. Занавес.*

\*

Я психовала везде, где только можно, только дай малейший повод. Это было не только стандартное «я ем не в ту минуту, которую надо», но это касалось и времени тренировок. Сейчас мне кажется, что я сходила с ума и даже представить себе не могла, что это плохо и ужасно. Я не знаю, как Андрей выдерживал это всё. Наверное, он многое пытался перевести в шутку или вовсе делал вид, что ничего не было, но я от этого раздражалась ещё больше.

*7 часов утра, суббота. Так, кардио у меня в 7.30, то-сё, а в 9.30 у меня будет завтрак – нормально! Тогда ещё мы с мужем не жили вместе, и я ночевала у него. Просыпаюсь. Он: «Ты куда??» Я, задрав нос, говорю: «Спи, я заниматься иду!» Глаза еле открываются, но я надеваю кроссовки, шорты, майку, делаю кофе, пью его на голодный желудок. Жду минут 5–10 и начинаю прыгать под видео чуть ли не до потери пульса 1 час: «Так жир горит быстрее!»*

*Знаете, где я прыгала? На кухне. Потому что больше было негде. Я двигала стол, табуретки, освобождала место и скакала своё кардио. Андрей жил в двухкомнатной квартире с другом, и этот друг спал буквально за стеной. Мне было плевать, разбужу ли я соседей, друга Андрея, самого Андрея. Мне нужно было следовать правилам. Всё.*

*Потом я шла в душ, стоически терпела час без еды («жир горит без еды»), потом с жадностью набрасывалась на овсянку. Позже заходил на кухню муж, а я ему: «Ты только встал, а я уже отзанималась целый час и даже позавтракала! Эх, ты! Это же всё ради здоровья делается! Что? Какие тебе бутерброды готовить?? Кашу надо есть, кашу, сколько раз тебе говорить?!»*

*Тренировки в любое время были моей гордостью – ведь не каждый сможет, как я. Нужно встать, когда ещё петухи не кричали, с величием надеть кроссовки, выбрать видео и через пот и слезы идти к своей цели. Другие слабаки просто спят до 11 и потом сразу же идут есть: так все могут.*

\*

Иногда я готова была поступиться удобством и комфортом, лишь всё сделать «как надо». Я не знаю, почему меня не волновало, что я делаю себе хуже этой «правильностью», но, главное, я слепо шла по придуманной схеме. Даже если мне станет от этого гадко жить – мне всё равно.

У меня могли появиться очень странные заморочки. Я совсем не видела в этом ничего плохого. Раз люди говорят о ПП-правилах и сами так делают, значит, это полезно. Нужно делать всё максимально полезно!

*Если я узнавала для себя что-то новое и интересное о «правильной» жизни, я сразу же пыталась приписать это к своему километровому списку правил.*

*У меня появился один «загон»: есть макароны холодными. Я услышала по телевизору, что в холодном виде в них что-то там с крахмалом происходит, то ли его меньше, то ли*

*ещё что за ересь. Я ела макароны раз в неделю. И я ела их холодными. «Я ем максимально полезно. Невкусно? Главное – полезно!»*

*Я помню большую досаду размером с дом, когда мы ещё жили раздельно с мужем, встречались. Я переночевала у него, и потом мы поехали ко мне домой: он всегда меня проводил до двери моего подъезда. Мы выходим на улицу. Весна. Тепло. Солнце очень приятное. Птицы поют. Один голос в голове говорит: «Погуляйте, тут же так здорово! Воздух так вкусно пахнет землёй, весенний». Другой: «Нет. Какое гулять? Сегодня тебе тренироваться надо в такое-то время, быстро домой!»*

*Я, сама на себя жутко обиженная, что мне запретила гулять тренировка (!), поплелась к метро. Муж меня проводил, я потренировалась, своё «Надо» успокоила и весь день сидела дома: Андрей уже всё равно уехал на другой конец Москвы, и у него появились другие дела.*

\*

*Я пыталась выполнить на «отлично» любое правило, всё, что требуется для «правильной» жизни. Даже если это было что-то незначительное, я сразу же лезла на амбразуру. Мой «перфекционист» находился в идеальных условиях, он рос, цвёл и не собирался оставлять меня.*

*Как-то я ела салат из помидоров вечером, а потом увидела в «Instagram», что красные овощи на ночь лучше не есть, лучше есть зелёные. Я из интереса полезла на разные форумы. И... да! Там эсеницы с пеной у рта спорили о том, можно ли есть салат с помидором на ужин или нет.*

*Я поверила в это и потом какое-то время давилась салатом из огурцов и ненавистной брокколи. Позже мне это настолько опротивело, что я опять начала есть помидоры, говоря себе: «Ну, ладно, сделаешь, как не положено... Вроде не толстеешь же от помидоров!» Но свёклу с морковью, а особенно картофель я не стала бы есть даже под дулом пистолета.*

\*

*Мы ехали в метро с мужем к нему домой, было время перекуса (даже больше «положенного»). Для 4-го приёма пищи у меня были редиска и творог. Андрей держал мою сумку.*

*Я: «Достань редиску, мне есть нужно».*

*Он: «Что?»*

*Я: «Редиску!! Мне надо есть!»*

*Он: «Давай подождём до дома, нам осталось минут 20».*

*Я (шиплю на него со злыми глазами): «Достань мне!!!»*

*Видимо, чтобы я уж совсем в слюнях не изошлась, мне достали редиску. Она горькая, неприятная, если есть её вхолостую, но я ем: «Перекус, надо». В вагоне смотрят на меня, как на НЛО, а я с гордым выражением лица жую: «У меня режим, что бы вы понимали».*

*Только мы зашли домой, я несусь на кухню, распечатываю творог «Valio 0.1%» и съедаю его за пару минут. «Всё, ура. Перекус съела. Опоздала, конечно, но больше такого не повторится».*

\*

В ноябре 2014 в нашей семье был сложный период в финансовом плане. Отец уволился, искал работу, мы с братом только учились, а оставшиеся деньги таяли. Папа начал отчаиваться, он не мог спать ночами и засыпал только тогда, когда сутками был на ногах и просто падал без сил – тогда он мог уснуть. Я понимала, что нужно начать работать: мне уже было 20 лет, почему нет?

Сначала я рассылала резюме на должности официантов, кассиров, сотрудников ресепшен, съездила на несколько собеседований. Но потом Андрей предложил мне преподавать уроки по английскому по «Skype»: «Насть, ты же прекрасно знаешь язык, давай, попробуй!» Я сначала очень долго отнекивалась, так как мне было элементарно страшно, но потом и отец подхватил эту идею: «А что? Работаешь дома, никуда не ходишь: и тебе нормально, и нам спокойно, что ничего с тобой не случится».

Я дала объявление в «Instagram» в своём аккаунте, что я готова обучить английскому всех желающих, причём за мизерную стоимость. На него пришло очень много негатива: да кто я такая, имею ли я право преподавать и так далее. Я была подавлена и очень расстроена, но нашлись несколько человек, которые согласились со мной заниматься.

Когда я только начала вести занятия, я безумно стеснялась, мне казалось, что сейчас я что-либо скажу, и мне ответят: «Фу, как так можно вести урок?!» – несмотря на то, что знание английского у меня отличное. Понемногу я начала осваиваться, люди приходили и уходили. В феврале 2015 года я сдала тест на сертификат ТКТ (Teaching Knowledge Test), который в письменном виде сообщал, что я получила высший балл и могу преподавать язык.

\*

Во время уроков на моём столе всегда стояло 2 стакана воды. Я планировала, что каждые полчаса я буду пить по стакану. Под конец урока практически в каждом первом случае мне так хотелось бежать по нужде, что я была готова нажать красную кнопку завершения звонка и нестись в туалет прямо за несколько минут до окончания занятия. Я считала, что упиваться водой до состояния «фу» – нормально.

Я помню свои безумные мысли о еде, когда шёл урок. Пока ученица слушала аудиозапись упражнения, я просто куда-то «уплыла» в мечтах о каше, которая у меня стоит на плите, и после урока будет как раз 14:00 – моё время обеда: я приду после занятия и эту кашу съем. После того, как девушка отключилась от сети, я сразу же подорвалась и с бешеной скоростью побежала есть прямо из ковшика.

Иногда я намеренно не ела, дотерпев до очередного занятия (на уроке же не будешь сидеть и есть), поэтому я использовала его, как откладывание приёма пищи. Получалось, что так я могла поесть на час-два позже, а потом и следующий приём пищи ближе – ждать надо меньше.

В какой-то из дней рекавери я нашла в своём ноутбуке скрины экрана во время моих уроков. Моё лицо было очень худым, глаза выражали вечную усталость: я была похожа на несчастного умирающего лебедя.

\*

Почти весь 2014 год я жила в режиме «идеально жить и показать всем в „Instagram“, что так делать – нормально и несложно». На самом деле у меня было много проблем с едой, но внешне я пыталась казаться счастливой.

Я ждала «читмилы», планировала их за 2 недели до дня «Х». Я сидела на парах в универе и не видела ничего, кроме полки сладостей в магазине: что я выберу съесть в «день запрещённой еды»?

Мне безумно нравилось упиваться мыслями и подсчётами «какое сладкое и в каком количестве мне можно вписать в приложение-счётчик на 500 ккл?» Это было для меня увлекательной игрой, в которую я могла играть неделями.

*Это было похоже на тетрис: «20 грамм „Риттер-Спорта“ и 15 грамм халвы или 10 грамм шоколада и 25 грамм халвы? Что лучше? Лучшие 30 грамм зефира и 40 грамм вафель или 50 грамм зефира и 20 грамм вафель?»*

В итоге, когда день «Х» приходил, у меня собиралась «сладкая тарелка» с 10 видами сладостей, но каждого было на 1 укус. Ведь я хотела поесть всего, но собственные рамки не давали мне съесть столько, сколько я хочу.

\*

В очередной раз «играя в тетрис», я учредила себе, наконец-то, сколько я буду есть и чего: в день «читмила» я решила, что «вредным приёмом пищи» я заменю обед в 13:00, чтобы и сладкого поесть, и не переживать, что я «вышла из коридора калорий».

Я позавтракала и пошла делать свои дела, но они нормально не делались. Я только ходила и думала: «У меня в час дня будет не обед, как обычно, а шоколад, печенье, халва, вафли. Шоколад. Печенье. Халва. Вафли» – и так по кругу.

Когда начался первый час дня, эти мысли просто были в моей голове. Я решила сделать йогу, потянуться и по возможности отвлечься от ожидания восхитительной минуты. Я включила видео – ролик шёл минут 25. Я не могла это терпеть, я постоянно прикасалась к экрану планшета, чтобы понять, сколько ещё осталось до конца, чтобы я наконец-то пошла есть.

Оставалось минут 10 до конца видео: я стояла в какой-то позе, потом резко подскочила, сказала вслух: «Всё! Я так больше не могу!» – и пошла есть свою разрешённую дозу сладкого. У меня как камень с плеч свалился тогда.

Все мои мысли всегда были направлены на еду, причём я могла не только думать о том, что я выберу (а это были сильнейшие муки выбора: полочка со сладком до чёрта, а калории ограничены), но и как я буду это есть. Где я буду сидеть при этом? Я буду смотреть сериал за едой? Или я налью огромную кружку чая и буду всё медленно жевать? Я продумывала абсолютно всё, меня даже не волновало, что здесь что-то не так.

\*

Я училась 4 года. Каждый год менялись преподаватели, дисциплины, материалы и экзамены, но в моей жизни всё оставалось старым и каким-то обшарпанным. Всё те же калории, бинджи, кефир на ночь и 20 грамм отрубей, тренировки каждый день. Я даже, как мне показалось, привыкла к этому. Ну, вот такой у меня образ жизни! Не самый весёлый, конечно, но зато у меня прекрасная фигура, а у других что?

*Я была безумна горда тем, что я «просвещена» в вопросах питания, а другие – нет, что я учу людей, как есть правильно, а другие – нет, что я имею огромную силу воли, тренируясь на убой, а другие – нет, что я ношу при любом раскладе контейнеры с подсчитанными граммами еды, а другие – нет.*

Я не кичилась этим в открытую, тыкая в лицо одноклассникам своими хлебцами или пэпэ-обедом в контейнере, но я чувствовала, как моя самооценка базировалась только на одной вещи – на моём теле. Ни на чём больше.

*Мои достижения в жизни, мои успехи и то, что я имею или чего добилась – это не значило для моего самоуважения ни капли. Я гордилась только тем, что умею ограничивать продукты и убивать себя физическими нагрузками.*

У меня был очередной «можно-день». В «Instagram» в тот раз у меня были показаны несколько драже «M&M's» с радостно подписанным словом «Читмил!», но на самом деле всё случилось иначе.

Мне казалось, что «у меня будто сорвало крышу», и с утра на кухне я впихивала в себя горы шоколадок и печенья. Желудок уже был «под завязку», я почти наела «свою норму калорий за день». С огромными усилиями я оставила «на попозже» чуть сладкого и пошла на преддипломную практику. Я думала, что не захочу есть весь день, ведь я «съела много калорий», но через 4—5 часов я захотела есть снова.

**Психолог: обратите внимание на слова «захотела есть снова». Как только организму давали хоть малейший шанс, он не просто намекал – во весь голос кричал о том, что всё очень «просто»: ему нужна еда.**

Я разозлилась на себя в тот момент: «Какого чёрта? Ты же столько съела? Что, мало?» Я доела остатки шоколадных батончиков. Сидела за компьютером, смотрела в таблицы, а сама думала, где бы мне купить «ещё одну дозу сладкого».

*Раз читмил запорола уже в два часа дня, то и объемя, как только могу.*

Я проходила практику в той же самой компании, где работает Андрей. Мы с ним встретились на 5 минут, проходили мимо автомата со снеками<sup>8</sup>. Я, как бешеная с горящими глазами, прошу: «Купи мне большой „Сникерс“!» Муж купил. Я схватила этот батончик, молниеносно разорвала упаковку и начала его есть с остервенением и бешенством. Андрей говорит: «Ты что так ешь-то, Настя? Что с тобой?? Ты же когда хочешь можешь есть эту шоколадку!» А у меня глаза по 5 рублей, говорю: «Нет, я съем сейчас!» Я съела «Сникерс» за минуты 3. Кааак?? Я сейчас вообще не могу поверить в то, что это была я.

Я вернулась на рабочее место, просидела ещё примерно час, потом мне нужно было ехать на пары, но меня так скрутило от шоколадного батончика и ещё от кучи сладкого в желудке, что начало тошнить. У меня были таблетки от тошноты. Я выпила даже две и только потом посмотрела, что срок годности у них вышел. Я испугалась, написала Андрею, он ответил: «Да норм, всё ОК будет».

Как-то в офисе, помню, может, даже в тот самый день моего читмила, кто-то принёс белёвскую пастилу и сказал, что можно подойти и взять себе порцию. Все подбегали, брали, сразу же съедали и шли работать дальше. А я смотрела на всё это и не понимала: «Как люди вот так просто подбегают, берут и едят? Как они живут так счастливо, не считая КБЖУ? Как они вот так подходят к пастиле и не думают: „Вот если я съем сладости, то мне нужно будет

---

<sup>8</sup> Снеки – в англоязычных странах общее название лёгких блюд, предназначенных для «перекуса» – утоления голода между основными приёмами пищи.

их отработать или меньше есть на следующий день“. Почему я так не умею? Что со мной не так? Что во мне сломано?»

*Я забыла про таблетку, поехала в ВУЗ, приехала на пару по рекламе. Рассказывали доклады. Я сижу с животом, как у беременной, меня мутит, ещё и спать захотела со страшной силой: видимо, просроченная таблетка начала «криво» действовать и было такое ощущение, как будто я приняла мощное снотворное.*

*Плюс к такому эффекту во время «читмила» после обильной еды моё тело просило лечь спать. Прямо действительно. Видимо, оно не хотело отдавать энергию, хотело её хранить, не делиться этими отвоёванными калориями.*

*Я прямо на паре спрашиваю: «Можно я уйду?» – и быстро спускаюсь по лестнице с третьего этажа и иду домой. Октябрь, дождь, грязь, глаза закрываются, меня «выключает». Я не знаю, как я добиралась 1 час 20 минут до дома, но я думала, что проснусь в депо или на какой-нибудь лавке.*

*Как только я пришла домой, надела тапки и села на кровать, я упала на подушку лицом и меня отключило. Прямо в домашней обуви. Я спала где-то 14 часов. Естественно, когда я проснулась, я вспомнила, что я не только отвратительно себя чувствовала, но и объелась тысячами калорий. «Моя жизнь отвратительна. Надо сделать тренировку, чтобы отработать съеденное, а лучше – 3 тренировки».*

*Я чувствовала, что меня уже тошнит от жизни **в принципе**. В 21 год.*

\*

Однажды я сидела на паре и практически начала плакать от безысходности снова, как той страшной ночью с пакетом сладкого под кроватью. На занятии я снова планировала очередную «углеводную загрузку»: я в прямом смысле не видела перед собой ничего, кроме еды. «Настя, проснись, Настя, хватит!» – моя «заботливая» сторона как будто трясла меня за плечо, пока «ядовитая» часть меняла перед глазами слайды с шоколадом.

*Я понимала, что я живу «от читмила до читмила». Я больше не жила ничем.*

Я не знала, что подобная реакция тела и мозга на голодание нормальна. Я думала, что я схожу с ума. В настоящее время девочки уже с 13—14 лет могут знать, что такое «страшная» еда, «тревога после еды», «у меня ОРПП», «у меня Страшный Голод». Откуда я могла это взять тогда? Я думала, что я «сломалась».

*Страшный Голод (СГ) – потребление от 5000 ккл в сутки и больше.*

*СГ – логичная и правильная реакция на предшествующее голодание. Вы ограничивали поступление калорий, вы создали дефицит энергии. Чтобы покрыть последний, мозг даёт вам команду есть. Много. Иногда очень. Длительность СГ зависит от вашего дефицита энергии (измерить его невозможно – эта информация только для вашего тела), от повреждений, которые возникли в период ограничений (диет) и индивидуальных особенностей.*

*В период Страшного Голода ваша природа «выше» вас, и это наконец-то происходит после всех «нельзя». Мозг будет вам не верить и думать, что это временная поправка. Терпите. СГ может длиться 1 день, а может – несколько месяцев; проявляться – в любой день: в начале, середине или конце восстановления.*

*Будьте очень честны сами с собой. Если в вашей голове есть хотя бы далёкая, полупрозрачная мысль: «Нет, я всё-таки поем, а потом буду*

*худеть, так же есть нельзя!» – не ждите, что вас оставит СГ или его интенсивность упадёт. Он будет с вами.*

*Вы никогда не сможете обдурить сами себя. Вы думаете, мозг глупый? Считаете, что он поверит в «я месяц поем и всё»? Это смешно. СГ – это страшно и тяжело для человека в расстройстве. Ваше ОРПП начинает рвать и метать, вы идёте против него. Ваши сигналы вразнобой: когда мне закончить есть, когда начать?!*

*Просто ешьте, когда хотите, что хотите, сколько угодно. Плывайте по течению. Чем быстрее вы расслабитесь, тем быстрее вас отпустит. Чем чаще вы будете напоминать своей голове, что вы больше не будете худеть, тем скорее вы пройдёте период СГ.*

*Мой СГ длился полгода, каждый день. Половину этого срока я проходила с психологом: я уже не могла справляться сама.*

*СГ не навсегда, клянусь.*

\*

*В период Страшного Голода я не верила в то, что это кончится. Кажется, что ты ешь просто бесконечно, конца и края не видно. Ощущение, что ты «катишься в никуда». Но это ложное чувство: на самом деле мозг спасает тело от смерти в прямом смысле, выводя его из мода Голодания.*

*Средняя продолжительность рекавери – 18 месяцев, но на то она и средняя. Если вы «задержитесь» – это не будет означать ничего плохого. В конце апреля 2017 я была в рекавери как раз 1.5 года. Когда я только начинала восстановление, я не говорила себе постоянно: «Ооо, столько времени ещё, когда же это закончится, почему так долго, за что мне это (особенно, когда ты только 1—3 дня в рекавери)?!»*

*Я сказала себе, что мне теперь придётся **так жить**, и пусть так жить придётся неизвестно сколько, но я вытащу из своей головы визгливое ОРПП. Я буду брать еду, когда хочу, стараться себя понимать и принимать, терпеть тревогу, плакать от страха, но «это закончится, просто **помогай себе и живи**».*

*Когда я смотрела на американских девушек в ремиссии, я говорила себе: «Они уже прошли эту дорогу и всё пережили, и ты дойдёшь, ты же уже в пути». Будьте сами себе поддержкой, успокаивайте и подбадривайте себя.*

*Вы для себя самый первый и важный человек. Рекавери – это длинный и сложный путь. Если вы не будете себе другом, то и помощь других для вас бессмысленна.*

*Со временем СГ уходит. Незаметно, без вашего искусственного сигнала «Хватит!» Любое тело не сможет и не будет находиться в периоде СГ бесконечно. И ваше тоже. В этом нет смысла, когда баланс энергии восстановлен.*

*Даже несмотря на то, что в 2015—2016 у меня был Страшный Голод, и я ела в несколько раз больше калорий, чем наедала «правильной едой» ранее, я **не** привыкла (!) к определённой еде и не продолжала есть так же много после того, как СГ ушёл.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.