Я боюсь потолстеть! Лишние килограммы как фобия

Более 70 миллионов людей по всему миру страдают от пищевого расстройства, например, от нервной анорексии или булимии. Количество этих людей постоянно растет. Генетика, воспитание и культурные идеалы вносят свою лепту в развитие расстройства пищевого поведения, однако именно представления об идеальном теле, сложившиеся в обществе, объясняют, почему расстройства пищевого поведения настолько распространены в современном мире. Рассмотрим, как искаженное восприятие своего тела ведет к клиническим пищевым расстройствам.

Мы постоянно видим фотографии идеального тела, и неудивительно, что собственная фигура начинает казаться неправильной формы или размера. Это широко распространенное негативное отношение к своему телу – не более чем заблуждение, искажение объективной реальности. И как большинство заблуждений, оно провоцирует негативные мысли, ведущие к неприятию себя и даже к ненависти к себе.

Сейчас некоторые психологи приходят к выводу, что нездоровая одержимость идеальным телом является еще одной разновидностью расстройства пищевого поведения. Рассмотрим характерные признаки нервной анорексии:

1. Снижение калорий, которое ведет к существенной потере веса,
2. Искаженное восприятие собственного тела, убежденность в присутствии лишнего веса,
3. Ненависть и презрение к самому себе,
4. Страх быть недостаточно худым.

То есть человек, страдающий нервной анорексией, при фактическом недостатке веса полностью убежден в том, что у него есть лишний вес. Нездоровое стремление иметь идеальное тело вполне соответствует описанию нервной анорексии, если из списка убрать первый пункт. Назовем это расстройство страхом набрать лишний вес.

Этот страх является основной предпосылкой к развитию нервной анорексии. Одно ключевое различие между анорексиками и теми, кто боится поправиться, заключается в том, что люди с анорексией уверены в том, что у них есть лишний вес, хотя фактически у них есть серьезный недобор веса даже по сравнению с нормами, продиктованными культурными идеалами.

Но если анорексики уже достигли «идеала» и даже более, то почему же они продолжают верить в то, что они недостаточно худые?

Ответ кроется в том, как именно происходит «ревизия» собственного тела. При анорексии чрезмерное внимание уделяется «проблемным» частям тела. Именно они попадают в поле зрения человека, страдающего данным расстройством. Он может фиксировать внимание на линем весе в области талии, не замечая, что его руки и ноги уже стали экстремально худыми. В их понимании, достичь идеала – значит похудеть еще сильнее.

Ключ к сокращению количества пищевых расстройств заключается в преодолении страха набрать лишние килограммы и невротической потребности соответствовать навязанным идеалам. Для этого потребуется полностью пересмотреть культурные нормы в отношении определенной формы или размера тела. И это непростая задача.

Но уже сейчас каждый из нас может перестать фанатично контролировать свой вес и демонизировать якобы лишние килограммы, чтобы держать эту относительно новую фобию под контролем.

Оригинальная статья: Beritt Brogaard, - A New Pandemic: Fat Phobia? Psychologies Today, September, 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: лишний вес, похудение, как похудеть, красивое тело, психология стройности

Источник фото: unsplash.com

