



Итак, я познакомился с собственным желудком. Встреча была не из приятных... Во-первых, чтобы почувствовать этот орган, потребовалось как следует сосредоточиться, буквально погрузиться внутрь себя, тогда как в обычной жизни я лишь погружал в себя. Это странное общение с пораженным гастритом органом Сергей Гудков и называет гипнотическим трансом, который, как выяснилось, не имеет ничего общего с шоу-штучками Кашпировского, однако обладает мощным терапевтическим эффектом.

Начало в «Ты» № 11(177)

Будто тысячи едких присосок изнутри облепили участок под ребрами. Вот что я почувствовал. «Да лучше без него!» — было возмущение я этому дискомфорту. Однако вскоре понял, что именно это безразличие к сигналам тела и привело меня к наружности слона. «Сейчас наемся!» — этому призыву я поддавался всякий раз, когда наши спортсмены выигрывали или меня бросала очередная девушка, когда приходили гости или маялся одиночеством, когда ноздри щекотал запах маминого пирога или стройная официантка протягивала меню... Настало время учиться говорить себе «стоп».

Чтобы трезво оценивать ситуацию, психотерапевт предложил еще одно упражнение — желудочный тест: голод или аппетит.

— Для этого верните свое внимание к центру, внутрь себя, и настройтесь на ритм своего дыхания, — слышится команда гипнотизера.

Затем я просканировал свое тело на предмет признаков голода. Действительно ли хочу есть? Для этого представил «Акапулько». Так называется моя любимая свинья отбивная, которая продается уже отбитой и со специями, готовая попасть на сковородку, а оттуда в мою ненасытную утробу. Рот наполнился слюной, когда я принялся мысленно пережевывать воображаемое угощение. Все во мне возмущалось это-

Слоны девушек не возбуждают - 2

му глупому, на первый взгляд, занятию. Желудок, язык которого я кое-как начал понимать, свело судорогой. Когда фантазия предложила ему суп с домашней лапшой, он, сладко обманувшись, расслабился. Так я убедился, что голоден по-настоящему и смог определить, что именно мне необходимо. В перерыве позвонил маме с просьбой приготовить кушанье. Она была счастлива этому очень здоровому желанию... Но до тех пор сделал еще одну странную вещь. Собственными руками я уменьшил желудок до размера медового яблока. Спокойно пишу об этом, потому что уверен — мои друзья не читают статьи о снижении веса. Иначе подняли бы на смех или, чего доброго, решили, что я попал под влияние деструктивной личности с гипнотическими способностями. Именно так рассуждаем мы о «причудах» наших женщин, которые гораздо внимательней относятся к собственному здоровью и внешности. Если бы не дали о себе знать суставы, не забарахлил пламенный мотор в ствол молодом возрасте, если бы девушка не открыла мне мою половую непривлекательность, я точно так же сейчас отрицал бы пузо, осуждая психологов, которые дураят головы барышням... То, что в группе был еще один мужчина, меня заметно подбадривало. Признаюсь, пока он не появился, у меня была мысль покинуть это собрание пышек. Вот такое я стадное животное... Слон.

Мама встретила меня с распростертыми объятиями. В последнее время редко к ней захаживал. На столе дымилась тарелка наваристого супа. На всякий случай я еще раз мысленно пропустил еду по пищеводу. Психотерапевт советовал с едой разговаривать. Чтобы не беспокоить мать, попытался это сделать мысленно. Все равно было неловко... Я вслух поблагодарил маму за старания и стал представлять себе, какое расстояние преодолели эти продукты, прежде чем попасть на стол. Сочной ли была трава, превратившаяся в говядину... Как она росла под солнцем и набирала свет, который сейчас попадает в меня. Так я концентрировался на приеме пищи, старался занять ей все мои мысли и чувства. Это полезно.

— Пусть то время, которое выделяете для еды, будет свободным от разговоров, чтения, просмотра телевизора, — советует Сергей Гудков. — Пища, с которой вы мысленно общаетесь, усваивается лучше и дает силы, откладываясь не в бока, а в ноги.

Мне хватило четырех ложек супа с небольшим куском мяса. Я почувствовал удивительную сытость и комфорт. Правда, мама обиделась, ошибочно полагая, будто эта пища богов мне не понравилась. Никакие объяснения не

помогли. Вот так практически каждый худеющий встречает осознанное или бессознательное сопротивление близких, которое, как правило, основано на страхе потерять общность с членом семьи. Еда у нас — это не только удовлетворение голода. С ее помощью люди получают удовольствие, общаются и даже признаются в любви. А если кто-то вдруг стал менять свои привычки, на эмоциональном уровне это воспринимается как желание выйти из стаи. Поэтому пока не научился правильно взаимодействовать с пищей незаметно для окружающих, я решил питаться в одиночку.

Основным техническим моментом снижения веса является тщательный учет каждого съеденного кусочка. Таблица калорийности и кухонные весы прочно обосновались в моей квартире. Теперь, чтобы отправить в рот очередной кусок колбасы или горсть соленых орехов, надо совершить ряд механических действий. Одно это заметно снижает пыл. Как самому крупному участнику семинара мне была назначена самая большая суточная норма — тысяча четыреста килокалорий. Не так уж и мало. Двадцать три куриных яйца, или десять небольших бутербродов, а может быть, девять килограммов огурцов либо полкило оладий. А лучше, если питание будет сбалансированным и вкусным, без запрещенных продуктов. Иначе не избежать нервозности и срывов.

Говорят, в блокадном Ленинграде были сильные духом и слабые, больные и здоровые, герои и предатели. Только толстых там не было. А значит, не стоит списывать ожирение на гормональный фон, генетику или проблемы со здоровьем. Все это, безусловно, значимые факторы, однако жир — это всегда отложенная про запас энергия, поступившая через рот. Уже ко второму дню семинара привычная ежедневная попытка — ремень, впившийся в пузо, — прекратилась. В следующий раз покажу фото (со спины, чтобы не узнали!) до и после подвигов, если, конечно, добьюсь существенного результата. Ведь впереди — новогодние каникулы и бесконечные застолья. И только правильно поставленные цели способны ослабить их ожиряющее действие. А цели у меня великие и даже героические, по мнению женщин групп...

Иван ДАНИЛОВ

АНЕКДОТ О ТЕМУ
 Вася избавился от 80 кг лишнего веса. Он наконец-то развёлся.



НИ К ЧЕМУ ТАК НЕ ПРИВЯЗЫВАЕТСЯ ЧЕЛОВЕК, КАК К СОТОВОМУ ТЕЛЕФОНУ