

Оглавление

Предисловие	11
Введение	16

ЧАСТЬ 1 СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Глава 1. Проблема, которую вы не видите	33
Глава 2. Почему нельзя оставить все как есть	53
Глава 3. Что вам предстоит	101

ЧАСТЬ 2 ИДЕАЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Глава 4. Познакомьтесь со своим внутренним ребенком	127
Глава 5. Примите то, что вы не идеальный родитель	145
Глава 6. Родительский контроль: палка о двух концах	163

ЧАСТЬ 3 В НАЧАЛЕ НОВОГО ПУТИ: ТРИ КЛЮЧА

Глава 7. Ключ 1	199
Глава 8. Ключ 2	216
Глава 9. Ключ 3	237

ЧАСТЬ 4 ИНТУИТИВНЫЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ, ДВИЖЕНИЮ И НЕ ТОЛЬКО

Глава 10. Деликатное питание	265
Глава 11. Дети, движение и спорт	299
Глава 12. Общие медицинские проблемы и проблемы со здоровьем	310

ЧАСТЬ 5

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Глава 13. Этапы воспитания интуитивного едока	333
Глава 14. Что делать, если все оказалось сложнее, чем вы думали	378
Заключение	404
Благодарности	407
Примечания	409

Предисловие

Я была соавтором книги «Интуитивное питание»*, которая увидела свет в 1995 году, а теперь переживает уже четвертое издание. Я много лет оказывала профессиональную помощь людям, чтобы они вновь научились доверять своему внутреннему чутью и любили свое тело таким, какое оно есть. Многие благодарны этой книге за то, что смогли переосмыслить свое отношение к еде и собственному телу.

Но давайте возьмем небольшую паузу и подумаем: зачем им вообще понадобилось проводить столь напряженную работу? Разве не все рождаются интуитивными едоками? Все. Младенцы инстинктивно понимают, когда они голодны или сыты. Им не нужны никакие инструкции, чтобы понять, когда просить грудь или бутылочку, а когда прекращать сосать. Неужели эта врожденная способность не сохраняется на всю жизнь?

К сожалению, когда младенец превращается в ребенка 2–3 лет и начинает познавать себя, он часто теряет связь с этой природной интуицией. Заботливые родители хотят, чтобы их чадо росло — и росло здоровым. Они обеспокоены тем, сделает ли ребенок «правильный» выбор. Часто родители начинают направлять его или контролировать, что и сколько он ест. И вот наделенный врожденным инстинктом младенец превращается в подростка, а затем и во взрослого, который не привык доверять внутреннему чутью и ждет, что кто-то будет регулировать его взаимоотношения с едой. И этот путь часто приводит к самоосуждению и отчаянию.

* *Трибол И., Реш Э.* Интуитивное питание. Новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет. М. : АСТ, 2016.

Когда родители стараются «поступать правильно», но терпят неудачу, ставки слишком высоки. Все может закончиться тем, что дети и родители будут ссориться из-за еды, ребенок начнет тайком поглощать запрещенные продукты или стыдиться своего тела. Может даже до расстройств пищевого поведения из-за неспособности отпрыска соответствовать недостижимым идеалам диетологии. Если бы только родители вместе с рождением ребенка получали руководство, которое помогло бы им осуществить свои благие намерения и позволило их малышу сохранить внутреннее чутье. Но проблема в том, что такого справочника не существует.

Книга «Интуитивное питание» предназначена для взрослых, а «Интуитивное питание для подростков. Строим здоровые отношения с едой. Рабочая тетрадь»* будет интересна молодежи. Но чаще всего взрослые и подростки куда более независимы и обладают большей свободой действий, принимая решение, что именно есть. Я получаю бесчисленное количество просьб рассказать о том, как вырастить детей интуитивными едоками. И я давно поняла, что понадобится четкое руководство, подкрепленное солидными аргументами, чтобы родители смогли совершить решительный шаг и ступить на эту неизведанную территорию.

Взрослые хотят получить простые ответы на вопросы, как помочь детям питаться правильно и избежать ряда серьезных проблем. Но часто простых ответов недостаточно, чтобы развенчать сложившиеся в течение нескольких поколений представления о том, как нужно растить детей. Для начала родителям предстоит подготовиться к этому путешествию. Им будет необходимо погрузиться в собственную историю взаимоотношений с едой, изучить свои представления в этой сфере и, возможно, изменить свое отношение к еде и к телу. Им также придется осознать, что дети рождаются с внутренним чутьем относительно всего, что касается еды. Будет необходимо прислушаться к интуиции детей и довериться ей, понимая, что эта врожденная особенность сохранится, когда малыши вырастут, и будет направлять их всю жизнь.

Так что же за книга перед вами? Это не руководство, а тактичный, готовый протянуть руку помощи друг, который поможет родителям отпустить вожжи и осознать, что нужно делать для того, чтобы их дети сохранили интуитивный, саморегулируемый механизм питания. Сначала взрослые узнают о негативных последствиях внешнего контроля, обусловленных

* *Реш Э.* Интуитивное питание для подростков. Строим здоровые отношения с едой. Рабочая тетрадь. М. : Везь, 2019.

особенностями психологии, а также осознают все плюсы ролевого моделирования. У них появится основа и мотивация для того, чтобы отважиться на новое увлекательное приключение — позволить ребенку ощутить радость, удовлетворение и уверенность, которые сопровождают интуитивное питание.

Прежде чем я продолжу говорить о книге, которая у вас в руках, хочу вернуться к младенцам. У людей и животных есть инстинкт выживания, а главный источник выживания — это еда. Большинство родителей с нетерпением ждут сигнала от новорожденного, свидетельствующего о том, что он проголодался. Иногда сложно понять по плачу, голоден ли ребенок, хочет спать или просто требует, чтобы его заметили и взяли на ручки. Но родители довольно быстро учатся определять, чего именно хочет малыш. Они прекрасно понимают, когда ребенок наелся. Если взрослый попробует снова предложить малышу грудь или бутылочку после того, как младенец отказался от нее, ребенок четко обозначит свои намерения, и процесс кормления прекратится.

Эмоциональное путешествие ребенка также начинается с рождения. Дети появляются на свет со способностью выражать свои эмоции. Все, кто какое-то время общался с детьми, знают, что они умеют улыбаться, хихикать и часто плачут. Таким способом они сообщают о своих желаниях, потребностях и о том, что им весело. В мире много опасностей, и крохотное существо зависит от постоянной заботы взрослых, когда она необходима. Чуткий родитель быстро учится уважать эмоциональные и физические нужды ребенка. Очень важно, что малыш в результате понимает: его жизненные потребности будут удовлетворены. Он также быстро осознаёт, что можно доверять сигналам, свидетельствующим о голоде или сытости.

Но новорожденные не умеют говорить, у них нет багажа мыслей и убеждений. Эти жизненно важные навыки появляются в результате взаимодействия с окружающими. Малыши осваивают язык и манеру речи, подражая родителям. Дети лепечут, появляются слова, затем предложения. С течением времени в ребенке глубоко укореняются семейные убеждения.

Если было бы так просто продолжать прислушиваться к внутренним ощущениям ребенка в том, что касается еды, когда он взрослеет! Когда в рацион вводится твердая пища, часто что-то идет не так. Во многих семьях перестают доверять интуиции. Родители заменяют врожденные инстинкты

установками, полученными из различных внешних источников. Это и педиатры, которые обеспокоены тем, что ребенок слишком быстро или слишком медленно набирает вес; и заботливые бабушки и дедушки, которые считают, что лучше знают, чем и как кормить дитя; и постоянный поток сообщений из различных источников информации. В результате родитель может растеряться, как же кормить ребенка «правильно».

Именно поэтому взрослым необходимо критически осмыслить убеждения, которые навязывает им общество, и отказаться от них. Особенно если в их представления о питании и теле человека вторглась диета. В противном случае эти установки унаследуют их дети.

Эта книга спасает жизни — в прямом смысле слова. Ее авторы приводят доказательства в пользу того, что ограничения в еде и стремление похудеть увеличивают риск развития расстройств пищевого поведения. А они могут оказаться фатальными.

Следуя мудрым идеям, предложенным авторами книги, родители смогут отказаться от навязанного им убеждения, что их обязанность — помогать детям достичь определенного уровня здоровья и сохранить его и путь к этому лежит через контроль над весом. Правильная информация станет первым необходимым инструментом.

Чтобы ступить на новый путь и не нарушить врожденное интуитивное отношение к питанию, авторы предлагают модель под названием «Три ключа». Деликатно и вдохновляюще они учат родителей безусловно любить и поддерживать своих детей такими, какие они есть, помогают разработать гибкую и обстоятельную систему питания, развивать интуитивное отношение к еде и прислушиваться к своим ощущениям. Помимо «Трех ключей» взрослые найдут в этой книге советы, которые помогут мягко скорректировать рацион, ориентируясь на врожденные инстинкты. Родители могут быть уверены: несмотря на то что это путешествие может быть трудным, а порой казаться невозможным, они смогут консультироваться с книгой по мере взросления детей и найдут в ней все необходимое, чтобы защитить их. Они обретут данную при рождении природную мудрость по отношению к еде, а вместе с ней и ощущение свободы.

Как здорово, что эта книга наконец увидела свет! Возможно, это не пошаговое руководство, где описано, что конкретно нужно делать. Это курс,

который научит взрослых прислушиваться к себе. И они помогут своим детям отправиться в длительное и приятное — физически и эмоционально — путешествие, которое познакомит их с едой и собственным телом.

Элис Реш, магистр наук, лицензированный диетолог-нутрициолог, лицензированный дипломированный диетолог и супервайзер по расстройствам пищевого поведения, соавтор книг «Интуитивное питание» и *The Intuitive Eating Workbook* («Интуитивное питание. Рабочая тетрадь»), автор книг «Интуитивное питание для подростков. Строим здоровые отношения с едой. Рабочая тетрадь» и *The Intuitive Eating Journal: Your Guided Journey for Nourishing a Healthy Relationship with Food* («Журнал интуитивного питания: руководство по поддержанию здоровых отношений с едой»)

Глава 1

Проблема, которую вы не видите

Когда вы хотите быть лучшим в мире родителем, то испытываете невероятное напряжение. Вам кажется, что любое принятое решение может радикально изменить жизнь ребенка. Мы принимаем близко к сердцу, когда ребенок не слушает наших советов, игнорирует нас, страдает, грубит — в общем, ведет себя как обычные люди. Для нас это доказательство того, что мы сами не понимаем, что делаем. Как обрести спокойствие и умиротворение в такой ситуации?

Практически нереально перестать беспокоиться по поводу здоровья и состояния тела своего отпрыска. Особенно в культуре, которая бомбардирует нас сообщениями, как правильно и как неправильно воспитывать, как кормить ребенка. Куда бы мы ни отправились, везде наталкиваемся на информацию о том, как должен выглядеть ребенок и что необходимо уберечь его от каких-то продуктов и ожирения. Вот тут-то и начинаются проблемы. Мы теряем из виду преимущества здоровых взаимоотношений с едой.

Можете ли вы вспомнить, когда впервые были недовольны своим телом? Или когда поняли, что одержимы навязанными обществом идеями о похудении, идеальных формах и стройности? Я (Эме) часто спрашиваю своих клиентов, сколько им было лет, когда они поняли, что их тело им не нравится. Чаще всего мне отвечают, что перед началом пубертатного периода. А чаще — слишком часто — и еще раньше, до достижения 10 лет. У многих

из нас самые ранние воспоминания, связанные с внешним обликом и весом, вызывают ощущения стыда и ассоциируются с насмешками, неприятием или осуждением. У каждого из нас своя история, но во всех них много общего: утрата уверенности в себе и формирование нездоровых взаимоотношений с едой.

Акцент на весе и внешнем облике, а также ответственность, которую вы ощущаете, ограничивая и контролируя, что ест ваш ребенок (и все это под предлогом здоровья и «предотвращения ожирения»), приводят к обратным результатам. Все это влияет на врожденную способность детей к саморегуляции.

Саморегуляция — это основа интуитивного питания. В большинстве случаев люди рождаются со способностью самостоятельно регулировать прием пищи. Мы умеем сохранять баланс и знаем, что и когда есть. Эту возможность нам дарует удивительное и замысловатое сочетание гормонов, нервных окончаний и нейрохимических связей. Контроль, давление и ограничения разрушают способность ребенка прислушиваться к своему телу и контролировать сигналы, которые оно подает.

Исследователи посвятили немало внимания вопросам чрезмерного контроля со стороны родителей и одержимости весом детей и подростков. Вам не нужно быть ученым, чтобы понять, к каким результатам это приводит. Среди детей, подростков и взрослых мы наблюдаем эпидемию расстройств пищевого поведения, все они стыдятся своего тела. И это влияет на самооценку, питание, физическое и психическое здоровье.

Сегодня каждый человек относительно рано узнаёт, что, чтобы иметь нормальное, здоровое и достойное любви тело, нужно внимательно следить за тем, что именно и в каком объеме мы едим. Впрочем, если вы не переживали из-за веса, если в вашей семье никто не сидел на диете и вас не ограничивали в еде в детстве, вы можете этого и не знать. Вы знакомы со средой, которая способна защитить от недовольства собственным телом и беспорядочного питания.

В течение нескольких поколений культура стройности настолько прочно укрепились в западных странах, что теперь этот процесс считается нормой. Практически невозможно прийти в общественное место и не услышать, как кто-то дает рекомендации в отношении питания, обсуждает вес или рассказывает о диете, на которой сидит. Мы считаем, что определенная часть родительских обязанностей сводится к тому, чтобы принимать

информированные решения. И мы твердо уверены, что вы вправе получить знания о том, как культура еды и интуитивное питание могут помочь вам и вашим близким.

Интуитивное питание — принятие пищи без диет — это контркультура, но результаты исследований весьма убедительны. Оно позволяет избежать физического и психического ущерба, которое может нанести голодание. В долгосрочной перспективе диеты, ощущение стыда, связанное с лишним весом, и беспорядочное питание оказывают серьезное воздействие на наше эмоциональное и психическое состояние. Одна из самых больших проблем, с которыми сегодня сталкиваются дети и молодые люди, связана с тем, что их врожденная способность к интуитивному питанию оказалась утрачена.

Возможно, вы и сами уже долгое время сражаетесь на этом поприще и отдали бы что угодно, чтобы уберечь свое чадо от повторения вашего пути. Или вы, может быть, ни разу в жизни не испытывали неприятных моментов, связанных с едой, но стали замечать тревожные сигналы в поведении своего ребенка и хотите получить совет.

Правда, изученная и доказанная

Возможно, вы выбрали эту книгу потому, что слышали об интуитивном питании. Или совершенно растеряны из-за битв на почве еды, разворачивающихся в вашем доме. Или вам просто нравится сама идея. Три ключа, с которыми мы познакомим вас позже, появились в результате проб и ошибок. Они подкреплены постоянно растущим количеством исследований, посвященных интуитивному питанию, а также открытиями в области психологии. Некоторые вещи, которые вы узнаете, прямо противоречат тем утверждениям и информации о теле ребенка и его питании, которые мы слышим ежедневно. Мы предлагаем вам отказаться от предрассудков и серьезно отнестись к тем нетривиальным сведениям, которые вы получите в этой книге.

Мы окружены культурой стройности. Возможно, вы впервые это заметили. А также то, как эта ситуация влияет на вас. Теперь, когда мы расставили все точки над *i*, обратите внимание: возможно, вам захотелось защищать или даже отстаивать концепцию стройного тела. Есть одно прекрасное определение, которое поможет вам высвободить свои эмоции.

Кристи Харрисон, диетолог и писатель, так определяет культуру стройности¹:

Культура стройности — это система убеждений, которая...

- *...боготворит удобу и приравнивает ее к здоровью и моральной добродетели. И это означает, что вы всю жизнь можете считать себя безнадежно испорченными лишь потому, что выглядите совсем не так, как невероятно худой «идеал».*
- *...пропагандирует потерю веса как способ достижения более высокого статуса. В результате вы вынуждены тратить огромное количество времени, энергии и денег, стараясь сделать свое тело меньше, несмотря на то что результаты исследований однозначно свидетельствуют: практически никому из тех, кто намеренно сбрасывал вес, не удалось продержаться в этом состоянии дольше нескольких лет.*
- *...очерняет одни способы питания и превозносит другие. Это означает, что вам необходимо быть крайне бдительными при выборе продуктов, стыдиться того, что вы что-то едите, и отказываться от того, что доставляет вам удовольствие, придает смысл и позволяет чувствовать себя полноценными.*
- *...притесняет тех, кто не соответствует нарисованной ей картине «здорового человека», и это наносит несоразмерный ущерб женщинам, людям нетрадиционной ориентации, тучным, цветным людям и инвалидам, негативно влияя на их физическое и психическое здоровье.*

Вернемся к целям, которые преследует культура стройности: чем чаще вы думаете, что недостаточно привлекательны или здоровы, тем больше усилий будете прилагать, чтобы избавиться от дефектов, и тем больше денег потратите. В результате вырастет прибыль всех компаний, которые связаны с вашей низкой самооценкой. Если вы решаете не отказываться от культуры стройности или само ваше существование, работа или мир в семье зависят от того, будете ли вы сидеть на диете, вы вынуждены подчиняться стандартам этой культуры. Но ее принципы не были вам знакомы с рождения.

Культура стройности легко заставляет людей поверить, что их тело недостаточно хорошо и что решение проблемы — продолжать сидеть на диете. И только благодаря этому она может существовать. Эта концепция торгует ложью: придерживайтесь определенных правил — и будете счастливы.

Да, худые люди действительно обладают определенными привилегиями, но лишь потому, что наше общество не ко всем телам относится одинаково. А не потому, что в более худом теле вы чувствуете себя лучше, счастливее или более успешны. Вот в чем обман.

У культуры стройности есть и еще один козырь в рукаве. Если родители прониклись ее идеологией, они гарантированно вырастят поколение, которое пополнит ряды будущих потребителей. Да, все было организовано намеренно. Нам жаль, что вы не знали об этом раньше. Но еще не поздно.

Повышенный вес не значит повышенный риск смерти

Ого! Вот так заявление! Мы практически представили, как на пороге появляется адвокат, защищающий «культуру стройности», и швыряет на стол копию иска о клевете. (Такого, разумеется, не случится, но это действительно похоже на заявление, которое можно считать почти предательством.)

Общеизвестный факт: все считают правдой миф, что между весом и риском смерти существует прямая линейная зависимость. (Прямая линейная зависимость — это, например, расстояние, пройденное пешком за определенное время. Чем дальше вы идете, тем больше пройдете. Если увеличивается одна переменная, увеличивается и другая.)

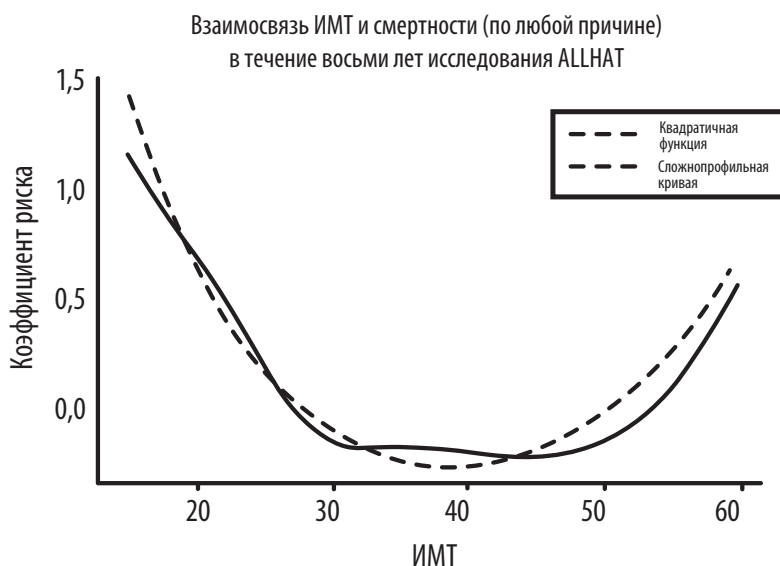
Когда человек идет к врачу и его вес автоматически трансформируется в болезнь с диагнозом «ожирение» (да-да, именно это и происходит с индексом массы тела — мы стали патологизировать вес), он приходит к напрашивающемуся выводу: «Я стал слишком толстым, и, если я не буду ничего делать, это меня убьет».

То же самое мы делаем и с детьми. Если они прибавляют в весе, мы начинаем думать, что возникли проблемы и их нужно «решать». Если они худеют, мы списываем это на здоровый образ жизни, пока не обнаруживаем, что они «слишком увлеклись» диетой, и велим им есть больше. Современное общество требует, чтобы вы постоянно стремились к худобе. Но не увлекайтесь, иначе вам потребуется вмешательство, когда все вокруг по-прежнему будут считать калории.

Уверенность в том, что вес напрямую связан с повышенным риском смерти, — одно из наиболее опасных ошибочных убеждений, насажденных культурой стройности. В результате люди с большим весом вынуждены

стыдиться. Когда цифры на весах увеличиваются, мы чувствуем себя так, словно стали на несколько килограммов ближе к смерти и на столько же дальше от здоровья и самоконтроля. И чувствуем себя неполноценными.

На самом деле взаимосвязь между весом и смертностью — это не прямая линейная зависимость, а парабола. Наиболее высокому риску смерти подвергаются люди с низким индексом массы тела (ИМТ), а за ними идут люди с высоким ИМТ, превышающим 50. В ходе одного из наиболее серьезных исследований под названием ALLHAT — Antihypertensive and Lipid-Lowering Treatment to Prevent Heart Attack Trial^{2*} — исследователи изучили состояние 32 800 взрослых, чей возраст превышал 55 лет, и следили за ними в течение восьми лет, обращая внимание на все смертельные исходы. Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что *наименьший риск* смертности был у группы из почти 33 тыс. человек, чей ИМТ свидетельствовал об ожирении, что показано на графике ниже. Риск смерти не возрастал для тех, чей ИМТ не превышал 50, тогда как для групп с недостаточным и нормальным весом он существенно вырос. Означает ли это, что человеку с ИМТ 22 нужно сказать, чтобы он срочно набирал вес, чтобы снизить риск смерти? Нет. Этот факт всего лишь подтверждает то, что в большинстве случаев вес не главный фактор, который влияет на смертность, если мы говорим о людях, чей ИМТ свидетельствует о лишнем весе или ожирении. Риск смерти обусловлен и другими факторами, такими как образ жизни, травмы, окружение, генетика, занятия спортом. И это лишь некоторые из них.



На смертность влияет фитнес, а не полнота

Одержимость общества худобой настолько очевидна, что мало кто подвергает сомнению общие рекомендации, касающиеся того, что для здоровья полезно поддерживать «нормальный» ИМТ. Большинству людей для того, чтобы поддерживать этот показатель ниже 25, требуется постоянно соблюдать строгую диету и заниматься спортом. Мы уже знаем, что недоедание влечет за собой негативные побочные эффекты, хотя это и до конца не изучено. Но результаты исследований свидетельствуют о том, что для большинства людей не только нереально, но и опасно для здоровья стремиться к «нормальному» ИМТ. В 2014 году были опубликованы итоги одного масштабного научного труда. Ученые проанализировали данные более чем 90 тыс. человек и пришли к выводу, что *риск смерти связан с кардиореспираторной выносливостью, а не весом или индексом массы тела*. Даже когда исследователи прицельно изучили группу людей с плохим состоянием здоровья, выяснилось, что лишний вес — это защитный фактор от смертности по любым причинам (а не фактор риска)³.

Все тела разные

Существуют свидетельства³ того, что мы не в силах полностью контролировать параметры своего тела. На вес влияет множество факторов. В том числе и диеты, и ограничения, к которым намеренно прибегают, чтобы похудеть, а также физические упражнения. Несмотря на то что эти приемы в итоге приведут к снижению веса, результат вряд ли сохранится. Вероятнее всего, возникнет цикл поочередной потери и набора килограммов; другими словами, вес будет скакать. В противовес общепринятым представлениям, что полноту легко контролировать с помощью диет и физических нагрузок, наибольшее влияние на тело оказывают другие факторы: генетика, окружающая среда, опыт диет в прошлом, социальное отторжение.

Вне зависимости от усилий родителей всегда найдутся люди (от младенцев до стариков) с нестандартными размерами тела и весом. Это определяется генетикой. Некоторые дети от природы худенькие, другие крупнее. Кто-то рождается упитанным, а вырастает худым и стройным. Другие,

будучи некрупными малышами, набирают вес в процессе взросления и приобретают массивное тело в подростковом и взрослом возрасте. И в этом нет ничего неправильного или нездорового. При сложившихся представлениях об идеальном питании худенькие от природы дети вряд ли будут вынуждены знакомиться с диетами в раннем возрасте. Таким образом они оказываются защищены от стигматизации, связанной с весом, и сохраняют позитивное отношение к процессу питания. Это помогает им избежать набора и скачков веса, которые возникают в результате диет. Тогда как крупные дети (не имеет значения, по какой причине) часто сталкиваются с ограничениями в еде и обречены беспорядочно питаться и испытывать чувство стыда до конца своих дней. Ни один ребенок такого не заслуживает.

Если нет единого стандарта в отношении человеческого тела, почему мы продолжаем считать, что диеты и ограничения эффективны? Почему диетологи и врачи до сих пор советуют людям сбрасывать вес? Благодаря сложившейся ситуации все мы (и работники системы здравоохранения не исключение) на раннем этапе жизни знакомимся и проникаемся установками культуры стройности. Это выражается в таких фразах, как: «Не ешь слишком много», «Растолстеешь!», «Нужно выглядеть как знаменитости». А в последние годы благодаря популярности социальных сетей все чаще встречается и такое (обманчивое) утверждение: *будьте такими же красивыми и успешными, как блогеры-инфлюэнсеры*. **Всех нас одурачили и заставили верить, что худоба — и все связанные с ней преимущества — доступна каждому, стоит лишь приложить определенные усилия**. И наоборот: если у вас лишний вес, значит, вы недостаточно старались. На самом деле ситуация куда проще: человеческие тела разные, и они должны быть такими. Благодаря генетическому разнообразию мы понимаем, что не все созданы быть худыми и иметь «нормальный» индекс массы тела. Все люди могут есть одинаковое количество пищи и выполнять одни и те же физические упражнения, и всё же их тела будут отличаться. Если чей-то вес больше того, который считается нормальным, это не означает, что он болен, ленив, заполучит хроническое заболевание или «запустил себя». Одни люди худые, другие — полные. И многих ранит то, что их клеймят позором, сравнивая со стройным идеалом.

Мы еще поговорим о том, как врачи и специалисты в области здравоохранения вредят нам, проповедуя подходы, основанные на контроле веса. Вместе с тем следует отметить, что не все доктора придерживаются этой

точки зрения. Медики не единое целое, а группа отдельных людей, которые исповедуют разные убеждения и используют разные подходы. Мы знаем, что есть среди них замечательные педиатры, которые уже поняли, что взвешивания, ограничения и контроль веса не помогают детям и не делают их здоровее. Мы их ценим и рассчитываем на их помощь и поддержку. Хотим сказать, обращаясь ко всем докторам, которые уже осознали то, о чем мы собираемся рассказать в этой книге: спасибо, что вступили в наши ряды и помогаете предотвратить причинение вреда. А тем врачам, у которых сейчас вес находится в центре внимания, мы желаем отказаться от предвзятости и взглянуть на всю картину целиком, не заикливаясь на весе и «детском ожирении». Проанализируйте историю возникновения ИМТ и задумайтесь, как то, что вы говорите и делаете в своих кабинетах, может радикально перевернуть жизнь молодых людей. Вы обладаете невероятной властью, и нам нужна также и ваша помощь.

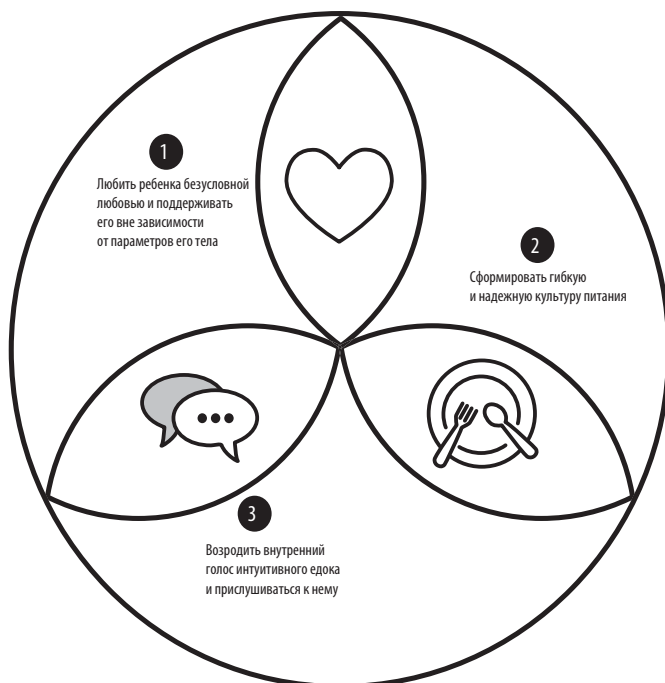
Первое знакомство с тремя ключами

Родители осмелятся восстать против культуры стройности и поступать так, как лучше для их семей, с помощью **трех ключей к тому, как вырастить интуитивного едока.**

- 1. Любить ребенка безусловной любовью и поддерживать его вне зависимости от параметров его тела.**
- 2. Сформировать гибкую и надежную культуру питания.**
- 3. Возродить внутренний голос интуитивного едока и прислушаться к нему.**

Три ключа подкреплены результатами исследований (имеющихся на сегодняшний день) в отношении питания и психологии питания, предотвращения расстройств пищевого поведения и факторов, которые способствуют формированию здоровых отношений с пищей и телом. Мы взаимодействуем с едой по несколько раз ежедневно, и это одна из основных потребностей, от которых зависит выживание человека. Всю жизнь мы проводим в собственном теле, и то, как мы к нему относимся, в громадной степени влияет на наше восприятие жизни. Мы должны питать свое тело.

Три ключа к тому, как вырастить интуитивного едока



Три ключа подскажут вам, что нужно делать каждый день, чтобы достичь своей цели. Мы начнем со способов убедиться в том, что вы транслируете безусловную любовь и уважаете тело ребенка в том виде, в котором оно есть в данный момент. Затем займемся формированием гибкого пищевого поведения. Решим, какие продукты предлагать, заинтересуем детей подходящим способом и поможем разжечь их любопытство по отношению к еде и пробудить их аппетит. Мы узнаем, что на самом деле голод — это далеко не всегда пустой желудок. Используем и третий ключ: научимся прислушиваться к внутреннему голосу интуитивного едока. Он познакомит нас с возможностями, которые дарует сила слова. И речь не только о том, как вы общаетесь с детьми, но и о том, что вы говорите самим себе. Три ключа помогут вам принять тот факт, что все люди разные и что их тела отличаются, поймать нужный эмоциональный настрой и развеять мифы, связанные с человеческим телом. Эти важные инструменты помогут нам поддержать своих детей, которые живут в растущем и меняющемся теле, и противостоять культуре стройности и стигматизации лишнего веса. **Нам необходимо**

соблюсти баланс: разработать гибкие правила и в то же время уважать биологическое разнообразие. Это позволит детям установить собственные границы, прийти к определенному мнению и поверить в себя. Можно привести еще один пример необходимости баланса между автономией и правилами: когда ребенок учится ходить.

Прием пищи и ходьба — процессы, которые определяются внутренними регуляторами. Вам не нужно учить ребенка ходить. То же самое и с питанием.

Когда дети учатся ходить, мы позволяем им исследовать мир. Никто не выдает родителям инструкций, все уверены, что они будут заботиться о безопасности детей. Мы хотим, чтобы наши нетвердо стоящие на ногах малыши попробовали ходить по разным поверхностям и научились доверять своим крохотным ножкам. Мы добродушно обеспечиваем необходимый контроль, чтобы ребенок не выбежал на проезжую часть. Под нашим руководством они в конце концов поймут, что выбегать на дорогу не глядя по сторонам небезопасно, и тогда мы спокойно сможем оставить ребенка на тротуаре. Родители сталкиваются с этим снова и снова. Мы инстинктивно устанавливаем границы и рассказываем детям об опасностях и возможных последствиях. Но при этом оставляем им пространство для исследований. Мы предлагаем похожую концепцию: применять те же принципы в отношении питания.

Главная составляющая — гибкая политика

Это важно. Порой вы будете чувствовать, что обязаны «следовать правилам» в том, что касается времени принятия пищи и набора продуктов. *Это вполне нормальные мысли, ведь структура важна. Но читайте дальше.* Чтобы вырастить интуитивного едока, ориентируйтесь на три ключа, когда принимаете решения. Культура стройности строга и предусматривает множество правил, тогда как интуитивное питание — это гибкая система. Жесткие рамки препятствуют гибкости. Чаще всего нам нужно пространство для маневра, даже если ситуация идет вразрез всему, что мы до этого знали. Ежедневно могут неожиданно появляться возможности перекусить. Ориентируясь на три ключа, вы сможете принять решение, *что именно кажется вам правильным.* Вы будете вооружены информацией о чувстве голода, которое может испытывать ребенок; о сознательном изменении поведения; психологических аспектах, лежащих в основе интуитивного питания; стремлении вырваться из-под

неприятного контроля или избежать давления, связанного с едой; о постулатах нутрициологии. Мы не хотим устанавливать жесткие правила, нарушив которые вы будете чувствовать себя виноватыми. *Мы хотим освободить вас — долой правила!* На вас и так уже оказывают огромное давление — культура стройности, медики, школьная система питания, другие родители, вы сами, в конце концов. В основе интуитивного питания лежит идея о том, что вы должны освободиться, довериться себе, настроиться на себя и дать себе возможность выбирать. Так вы научитесь верить сигналам, которые подает ваше тело и тело вашего ребенка, учитывать их потребности и желания. Мы хотим, чтобы вы прониклись концепцией интуитивного питания и помогли сделать то же самое своим детям.

Прежде чем подробно познакомиться с тремя ключами, мы хотим поговорить о культуре. О том, как родители и другие взрослые позволяют ей вторгаться в свою жизнь и свое сознание. Этот процесс называется моделированием. Моделирование — наиболее эффективный способ научить ребенка практически всему. Дети учатся, глядя на то, что мы делаем, а не слушая то, что мы им говорим. Будьте готовы откровенно рассказать о собственном опыте. Это лучшая политика, если вы хотите вырастить из ребенка интуитивного едока. Помните, что признавать собственную уязвимость сложно.

Уверены, что вы уже поняли: ребенок — это губка, которая впитывает все, что вы говорите и делаете. Его мозг бомбардирует множество сообщений, касающихся его тела. С раннего детства детей знакомят с социальными стандартами: в приоритете стройность. (Мы никого не обвиняем. Повторим еще раз: мы не виним родителей!) Возможно, это произошло не по вашей инициативе, но давайте заглянем правде в глаза: кругом фэтфобия и порицание лишнего веса. Страх полноты предстает перед детьми в разных формах: от персонажей мультфильмов, где главный герой всегда строен, а полными изображают «плохих парней» или недотеп, до замечаний, которые делают взрослые. Дети часто слышат: «Прекрасно выглядишь! Ты похудела?», «Я стараюсь избавиться от пуза», «Какой ужас, я такая жирная». А как насчет: «Я это съел, просто позор!» — когда речь идет о торте на день рождения? Все мы слишком часто думаем о весе, критикуем свое тело и оперируем стереотипами и информацией, полученной из СМИ.

Мы не только давно должны освободить своих детей от этих травмирующих ожиданий в отношении своего тела. Мы заслуживаем того, чтобы тоже выйти из этой тюрьмы. Все мы — вы, другие родители (в том числе и авторы, Самнер и Эме) — люди, и мы уникальны. У кого-то большое тело,

а у кого-то маленькое. Одни в морщинах, а другие с ямочками на щеках. Чьи-то мышцы твердые, а чьи-то дряблые. Все мы в разной степени наделены тем, что наша культура определяет как «здоровье». И все мы желаем создать социальную и культурную среду, которая будет доброжелательно относиться и одобрять удивительные тела наших детей. Мы любим каждую клеточку их организма. Пора начать любить себя так же.

Когда мы углубились в исследования, нам стали попадаться определенные темы, которые помогут детям сохранить интуитивное отношение к питанию. Мы выделили их и использовали при создании трех ключей.

- **Моделирование:** практикуйте такое поведение, которое хотите привить детям.
- **Избегание негативного родительского контроля:** доверяйте своему ребенку и его телу и избегайте излишнего негативного контроля над питанием своего чада (подробнее о таком явлении, как негативный контроль, мы поговорим во второй части книги).
- **Настрой на эмоциональные потребности:** практикуйте и прививайте способность эмоционально настраиваться и адаптироваться.
- **Уважение к телу:** создайте дома атмосферу уважения к человеческому телу в любом его виде, вне зависимости от веса, цвета кожи, этнической принадлежности, возраста, физических возможностей, пола, сексуальной ориентации и т. д.

Каждый из пунктов представляет собой полноценную концепцию, поэтому далее мы подробно остановимся на каждом из них.

Наша культура утверждает, что мы должны быть в курсе «проблем» своих детей, связанных с весом и внешностью. Такие слова, как «индекс массы тела», «жирок», «лишний вес» и «детское ожирение», прочно вошли в нашу речь, когда мы обсуждаем своих отпрысков и их здоровье. Но реальность такова: вы не представляете себе, что такое здоровье, и вес нельзя приравнять к здоровью. Почему это так важно? Потому что из-за одержимости нашей культуры весом и внешним видом люди всех возрастов изо всех сил стараются поддерживать «здоровые» взаимоотношения с едой и своими телами.

И в чем же проблема, если у ребенка не складывается позитивная взаимосвязь с приемом пищи? Разве его рост, развитие и вес не важнее, когда мы говорим о питании? На самом деле нет.

В последние десятилетия, особенно в качестве ответной реакции на «эпидемию детского ожирения», мы наблюдаем следующую проблему: чем сильнее мы делаем акцент на весе и параметрах тела ребенка, тем хуже это влияет на состояние его здоровья в целом. Излишнее внимание к внешности (неважно, идет ли оно из семьи или из общества) непосредственно влияет на питание человека. Больше половины девочек подросткового возраста сидят на диетах или пытаются сбросить вес. И больше трети мальчиков-подростков делают то же самое. Учитывая, что после диеты риск расстройства пищевого поведения возрастает в 5–18 раз, эти показатели следует принимать всерьез⁴. У некоторых развивается субклиническое расстройство питания, расстройство пищевого поведения, или они всю жизнь то сбрасывают, то снова набирают вес.

Вот лишь некоторые данные, которые помогут понять причины шумихи вокруг диет.

- 50% девочек и 30% мальчиков в возрасте 6–8 лет хотят быть стройнее⁵.
- Как минимум у одного из четырех человек, сидящих на диете, развивается клиническое расстройство пищевого поведения. А у 35% стремление сидеть на диете приобретает патологический характер⁶.
- Компulsive переедание (BED*), хотя и не так известно, как анорексия и булимия, стало самым часто встречающимся видом расстройства питания⁷.
- 74,5% женщин в возрасте от 25 до 45 лет отметили, что озабоченность внешним видом и весом мешает им быть счастливыми⁸.
- Почти 90% жителей США, имеющих детей в возрасте 5 лет, активно сидели на диете в течение последнего года⁹.
- Уровень распространения пищевых расстройств высок: с ними столкнутся 2,7% подростков (в возрасте 13–18 лет)¹⁰, многим не удастся избавиться от этой проблемы и во взрослом возрасте, и почти такому же количеству никогда не будет поставлен официальный диагноз.
- Нервная анорексия стоит на втором месте в ряду психических заболеваний, приводящих к смерти (сразу после опиоидной зависимости), — из-за рисков для здоровья и высокого показателя суицидов¹¹.

* BED — binge eating disorder. *Прим. ред.*

- Одна из пяти смертей людей, страдающих от анорексии, происходит по причине суицида.
- Уровень смертности от нервной анорексии в 12 раз превышает смертность *по любым* причинам среди женщин в возрасте 15–24 лет.
- Лишь один из 10 человек, страдающих расстройствами пищевого поведения, получает необходимое лечение.

Когда мы говорим о расстройствах пищевого поведения в этой книге, мы подразумеваем нервную анорексию (AN), нервную булимию (BN), компульсивное переедание (BED) и другие установленные расстройства питания и пищевого поведения (OSFED), при которых могут наблюдаться признаки и симптомы первых трех заболеваний. Мы не будем подробно останавливаться на расстройстве избирательного питания (ARFID). ARFID, которое также часто называют «крайней привередливостью в питании», как и селективное расстройство пищевого поведения (SED) и педиатрическое расстройство пищевого поведения (PFD), радикально отличается от других расстройств питания, на которые мы будем ссылаться. Многим детям, страдающим расстройством избирательного питания, необходима продуманная интегрированная система, выходящая за рамки модели «Трех ключей», и индивидуальная терапия со специалистом.

Идем дальше. Люди, страдающие пищевыми расстройствами и не обратившиеся за помощью (или не получившие ее), будут испытывать тревожность и депрессию из-за переживаний по поводу своей внешности. Многие потратят годы, усиленно направляя свои мысли и энергию на продукты питания и упражнения (иногда настолько эффективно, что сложно представить себе всю полноту трагедии). Сильную обеспокоенность вызывает то, что большинство тех, кто страдает субклиническими нарушениями пищевого поведения (другими словами, их существование значительно осложнилось, но диагноз не был поставлен), несмотря на полную сумятицу в жизни и отношениях, не понимают, отчего они страдают. Потому что эта тема обсуждается крайне редко.

Многие родители убеждают нас, что никогда не стали бы советовать ребенку сесть на диету, сбросить вес или ограничивать его в еде. Но они не понимают, что их собственный пример, недовольство своим телом и сложившаяся культура влияют на представления детей о своем теле. Нет необходимости сажать детей на диету, чтобы у них развился менталитет худеющего человека или недовольство своими формами. Мы верим, что абсолютное большинство родителей никогда намеренно не причинят вред

своим детям. И если бы они понимали, как то или иное поведение может повлиять на них, они стали бы вести себя иначе.

Здоровье — это и психическое здоровье тоже

Состояние здоровья оценить не так просто. Нельзя это сделать, лишь взглянув на человека или узнав его вес. Но сегодня бытует мнение, что здоровье — это нечто, что можно оценить по внешнему виду или измерить индексом массы тела. Вы видите человека определенных размеров и сразу же строите догадки о том, насколько он здоров и какие у него привычки. Вы считаете, что стройный человек «все делает правильно», а упитанный ленится. Это называется «предвзятое отношение к полным людям», и это не наш выбор, а установки, навязанные сложившейся культурой.

Предвзятое отношение к полноте появилось из-за того, что несколько поколений людей сидели на диетах. Оно пропитало систему здравоохранения, индустрию фитнеса и оздоровления и даже повлияло на школьную программу. История фэтфобии и связанных с весом предрассудков сложна и уходит корнями на несколько веков назад. К счастью, примерно за последние 30 лет врачи и нутрициологи начали осознавать, насколько опасно похудение и какой ущерб оно наносит нашему здоровью. Чаша весов наконец-то начала медленно склоняться не в пользу худобы!

Давление родителей

Нельзя винить родителей за то, что они сомневаются и беспокоятся, когда речь заходит о питании детей. Мы уже говорили о том, что в течение последних примерно 30 лет вес и параметры тела детей оказались под пристальным вниманием. И оно значительно возросло в начале 2000-х, когда в обществе начали обсуждать «эпидемию детского ожирения». Помимо страхов, что малыши вырастут «слишком большими» или «слишком маленькими», появились опасения, что они едят чересчур много «неправильных продуктов»: фастфуда, изделий с большим содержанием сахара, продуктов, подвергнутых технологической обработке, неорганической пищи, еды с пищевыми добавками — этот список можно продолжать бесконечно.

Если вы взглянете на картину чуть шире, то легко поймете, какое невероятное давление испытывают родители, стремясь обеспечить своему потомству идеальное питание. Такое напряжение не только вызывает стресс и подчеркивает неравенство (не у всех есть возможность постоянно обеспечивать семью «правильными» продуктами). Очевидно, что оно оказывает негативное влияние на детей и отражает типичный цикл диет, которые часто становятся образом жизни взрослых. Влияние родителей и культурной среды в итоге формирует внутренние убеждения ребенка, и в конце концов его жизнь тоже превращается в череду диет.

Типичный цикл худеющего человека довольно предсказуем, через него проходят все, кто пробовал сидеть на диете. Вот как он выглядит.

1. Возникает намерение сбросить вес или стать более здоровым.
2. Человек сокращает количество съедаемой пищи или отказывается от определенных продуктов.
3. Наступает кратковременный «приятный период», в течение которого он чувствует себя лучше или худеет.
4. Возникают страстные желания — например, поесть тайком или позволить себе лишнего.
5. Появляется чувство вины, стыда, ощущение, что ты неудачник. А также дискомфорт от переедания.
6. Человек снова садится на диету. И цикл возобновляется. Ребенок в достаточно раннем возрасте может оказаться затынут в собственную череду диет.

Помните, не стоит винить себя за то, как и чем вы кормите ребенка, или за то, что контролируете его питание. На вас давили, вам внушили определенные мысли. И вы просто старались быть хорошим родителем, основываясь на имеющихся у вас знаниях. Пора в первый раз начать практиковать самосострадание.

Стигматизация лишнего веса vs уважение к телу

Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что чем полнее ребенок, тем ниже его самооценка. Из чего делается вывод, что во всем виноват лишний вес и похудение решит проблему. Но такие исследования

не учитывают, как влияют на самооценку социальное осуждение из-за тучности (дискриминация, травля, желание пристыдить), диеты и беспорядочное питание¹².

Что имеется в виду, когда мы говорим о стигматизации? Это предположения, которые мы делаем, отталкиваясь от веса человека, и обычно они носят негативный характер. Кроме того, это и социальное отторжение из-за размеров тела. Последствия социального осуждения носят как явный, так и скрытый характер. А само притеснение может быть умышленным или непреднамеренным. Но следует помнить, что результат важнее, чем намерения. Чего бы мы ни хотели достичь (как родители или обычные люди), нельзя сбрасывать со счетов то, к чему мы в итоге пришли. Например, если человек, который о вас заботится или любит вас, делает замечание по поводу веса или предлагает сесть на диету, он пытается помочь. Несмотря на благие намерения, результат почти всегда отрицательный. Человек начинает чувствовать себя ничтожным или стыдиться, и это закономерный результат в культурной среде, которая ценит стройность так, как это делает современное общество.

Большинство людей, подвергшихся стигматизации из-за массы тела, не страдают от нее в научных экспериментах, в отличие от детей, участвующих в подобных программах. Они ежедневно сталкиваются с небольшими проявлениями агрессии: не оказывается столика, за которым они могли бы удобно расположиться; одежды, которая бы им подходила; другие люди делают предположения насчет того, как полный человек ест или двигается, не спрашивая его мнения. Тучные люди слышат комментарии, которые кажутся безобидными и даже продиктованными благими намерениями, но не являются таковыми. Вот так выглядит существование в мире, где все считают, что вам нужно изменить свое тело, потому что оно «недостаточно хорошо выглядит». В результате полные дети (и взрослые) чаще сталкиваются с негативом и стрессом, чем их более стройные ровесники, когда речь заходит о размерах тела, питании и внешности. **Стигматизация лишнего веса — это дискриминация, негативные стереотипы и предрассудки, с которыми в современном мире сталкиваются полные люди.** Нам внушали, что для того, чтобы смыть клеймо позора, нужно избавиться от лишнего веса, что мы и пытаемся делать вместо того, чтобы бороться с самой ситуацией. Но грустная правда заключается в том, что притеснение полных людей не ограничивается лишь внушением им чувства стыда. Последствия куда серьезнее.

Когда исследователи заинтересовались этим вопросом, выяснилось, что стигматизация лишнего веса куда более разрушительно воздействует на здоровье человека, чем увеличенный ИМТ^{13, 14, 15}. У тех, кто подвергся дискриминации из-за веса, риск высокой аллостатической нагрузки в ближайшие десять лет в два раза выше¹⁶ — это показатель накапливающегося износа тела в результате хронического стресса, включая его негативное воздействие на сердечно-сосудистую и иммунную системы и процессы метаболизма¹⁷. Пристальное внимание к тому, чтобы дети не «стали слишком полными», привело к обратным результатам — увеличило страх полноты среди детей разной комплекции и заставило нас забыть о том, насколько ценны взаимоотношения ребенка с едой и собственным телом. В одном исследовании, изучавшем поведение подростков и их взаимоотношения с едой при условии, что они считают свой вес здоровым, выяснилось следующее. Когда мальчики и девочки считают, что находятся в хорошей форме (то есть считают себя здоровыми вне зависимости от реального веса и мнения других людей), они менее склонны прибегать к рискованному голоданию, принимать слабительное или другие препараты, чтобы изменить свое тело. (Речь идет о препаратах для мальчиков, повышающих выносливость, и таблетках для похудения или слабительном для девочек. Эти гендерно-специфичные марки лекарств были созданы разработчиками исследования.)

Когда дети считают себя здоровыми, они ведут активный образ жизни и выстраивают позитивные взаимоотношения с собственным телом и едой. В целом такие дети здоровее, поскольку они не испытывают стыда из-за того, что у них есть лишний вес! Ребекка Пул, которая провела множество исследований на тему широкого порицания лишнего веса и последствий этого явления, выяснила следующее. Подобная ситуация не только складывается повсеместно — и в кабинете врача, и в школе, и в офисе, — но и пагубно влияет на наше здоровье. Вполне вероятно, что мы достигаем именно того эффекта, от которого хотели защитить своих детей. В ходе своих исследований Ребекка выяснила, что даже врачи были отрицательного мнения о пациентах с «лишним весом» или «ожирением», причем до такой степени, что не всегда проводили обследование надлежащим образом. Многие тучные люди даже боятся попросить провести медицинские процедуры из-за того, что страшатся повторения прошлого опыта: а именно, что доктор продемонстрирует к ним отвращение. И что в результате? Пациенты с лишним весом получают меньше превентивной медицинской помощи. Достоверно известно, что это отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Именно

поэтому в начале 2000-х годов работники системы здравоохранения призывали мужчин чаще посещать специалистов, чтобы предотвратить сердечные приступы. Но что происходит, если вы не чувствуете уверенности, обращаясь к врачу? Если медсестры говорят, что им противно прикасаться к «тучному»* телу? Риск возрастает.

Учимся на ошибках прошлого

Вспомните, когда вы впервые плохо подумали о своем теле. (Если такого никогда не случалось, вас хорошо защищали!) Подумайте, насколько иными могли бы быть ваши чувства (когда вы были ребенком или подростком), если бы окружающие говорили что-нибудь вроде:

Есть ли какое-то безопасное место, где ты можешь играть после школы?

Получаешь ли ты столько еды, сколько тебе хочется?

Как я могу помочь тебе заботиться о своем драгоценном и невероятном теле?

Сколько времени ты проводишь, переживая по поводу своей внешности или веса?

Но вместо подобных заявлений мы учим детей, что есть «здоровые» и «нездоровые» тела, и это зависит от их размера. Как будто страх должен стать мотивирующим фактором. Мы внушаем им, каким «должно» быть их тело, вместо того чтобы учить их уважать то, что им дано, и во главу угла ставить психическое здоровье. Мы давим, контролируем и ограничиваем их питание и таким образом запускаем здоровую ответную реакцию: дети начинают вести себя прямо противоположным образом, когда нас нет рядом. Все, что вы говорите и как вы это говорите, все разговоры о еде и теле могут радикально повлиять на питание ребенка и его отношение к себе в будущем.

* Небольшое пояснение: слова «полный», «тучный» и другие мы используем исключительно в качестве характеристик. У авторов нет намерения кого-то оскорбить или унижить чье-то достоинство.