



18+

Alchemy 22

Камуфляж

<https://litres.ru/74627377>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не про диеты. И не про силу воли.

Она про то, как тело хранит то, что мы не прожили: несказанное «нет», проглоченную злость, отложенные желания, жизнь, которую мы не решились начать.

Автор — не психолог и не врач. Она женщина, которая годами воевала с собственным телом, пока не поняла: лишний вес — это не слабость и не лень. Это камуфляж. Панцирь. Способ выжить там, где быть заметной было опасно.

Через метафоры бухгалтера, охранника и последней двери — и через истории пяти женщин, каждая из которых прятала себя по-своему, — книга показывает: тело не враг. Тело — свидетель. Оно не мстит. Оно просто молчит, пока его не спрашивают.

А практикум с вопросами, которые страшнее любой диеты, поможет начать слышать себя.

Это не инструкция по похудению.

Это приглашение вернуться домой — в себя.

18+

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Alchemy 22

Камуфляж

Глава

КАМУФЛЯЖ

Как тело хранит то, что мы не прожили

Алхимия 22

Психологическая проза / нон-фикшн

18+

2026

ДИСКЛЕЙМЕР

Эта книга не является медицинской, психиатрической или психологической рекомендацией и не заменяет работу со специалистом.

Автор делится личным опытом и размышлениями. Все выводы субъективны.

Если вы переживаете расстройство пищевого поведения, депрессию, тревожное расстройство, последствия насилия или ПТСР — пожалуйста, обратитесь к врачу или психотерапевту. Книга не предназначена для самодиагностики и самолечения.

Книга содержит темы, которые могут быть триггерными: насилие, пищевое поведение, травма, сексуальность, созависимые отношения.

18+

Все героини — собирательные образы. Имена и детали изменены. Совпадения случайны.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление от автора

Часть I. Как я это вижу: тело как язык

1. Тело — бухгалтер
2. Панцирь
3. Насилие
4. Не еда
5. Сенсор
6. Охранник

Часть II. Истории: как это выглядит в жизни

7. Мария. Пирожное как спасательный круг
8. Светлана. Тело не врёт. Оно показывает, кто рядом
9. Юлия. Бургунди
10. Александра. Чёрный котёнок
11. Анна. Тело, которое стало свидетелем

Часть III. Возвращение

12. Обход комнат
13. Финал. Я прошла через это

Послесловие. Практикум. Вопросы, которые страшнее диет

ВСТУПЛЕНИЕ ОТ АВТОРА

Я не психолог.

Я не врач.

Я не диетолог.

Я не тренер по правильному питанию.

Я не гуру женской энергии.

Я не буду давать тебе протоколы, таблицы, марафоны и
«10 шагов к идеальному телу».

Я — женщина, которая прошла через это.

Которая ела, чтобы не чувствовать.

Которая ненавидела себя за каждый килограмм.

Которая пряталась в широкое, тёмное, незаметное.

Которая молчала, когда хотела кричать.

Которая улыбалась, когда хотела уйти.

Которая выживала, когда хотела жить.

Я знаю, как страшно снова быть видимой.

Как страшно хотеть. Злиться. Уходить. Оставаться.

Как страшно смотреть на своё тело и не воевать с ним.

Как страшно открывать последнюю дверь.

Я не пишу эту книгу, чтобы научить тебя.

Я пишу её, чтобы сказать:

— Ты не слабая.

— Ты не ленивая.

— Ты не сломанная.

— Ты выживала. Как умела. Как могла. Как было можно.

Эта книга — не про похудение.

Не про калории.

Не про силу воли.

Не про «возьми себя в руки».

Она про то, как тело хранит то, что мы не прожили.

Про жир как законсервированный потенциал.

Про панцирь, который спас тебе жизнь.

Про злость, которую ты не сказала.

Про сексуальность, которую ты запретила.

Про амбиции, которые ты спрятала.

Про жизнь, которую ты отложила на потом.

Тело — не враг.

Тело — бухгалтер.

Оно считает всё.

Каждое «нельзя».

Каждое «терпи».

Каждое «я потом».

И когда счёт становится слишком большим — оно утяжеляется.

Не чтобы наказать.

А чтобы ты наконец заметила.

Чтобы ты остановилась.

Чтобы ты слышала.

Лишний вес — почти всегда не только про еду.

Еда — просто инструмент.

Лишний вес — это часто про жизнь, которую ты ещё не решилась прожить.

Про тебя, которая спряталась, чтобы выжить.

Эта книга — не про то, как убрать жир.

Она про то, как вернуть себе жизнь.

Как снять камуфляж.

Как перестать воевать с телом.

Как разрешить себе быть неудобной, голодной, злой, страстной, громкой.

Я не обещаю, что будет легко.

Не обещаю, что будет быстро.

Тело держало годами.

Оно будет отпускать медленно.

С осторожностью.

С проверкой: «Ты точно готова? Ты точно не воюешь? Ты точно слышишь?»

И когда оно поверит — оно отдаст.
Не потому, что ты его победила.
А потому, что ты перестала воевать.
Потому что ты вернулась.
Потому что ты дома.

Эта книга — не инструкция.
Это приглашение.
В путь.
К себе.
Через тело.
К жизни, которую ты откладывала.

Я не психолог. Я не врач. Я — женщина, которая прошла
через это.

И я знаю, как страшно.

Но я также знаю:
за этой дверью — не смерть.
За этой дверью — ты.
И ты сможешь.
Не потому, что сильная.
А потому, что тело уже говорит.
Оно уже показывает.
Оно уже ждёт.

Ты просто услышь.

ЧАСТЬ I. КАК Я ЭТО ВИЖУ: ТЕЛО КАК ЯЗЫК

Глава 1. Тело — бухгалтер

Ты не любишь поесть. Ты компенсируешь дефицит.

Лишний вес — почти всегда не про калории, не про гормоны, не про силу воли. Это про энергию, которая не нашла выхода и пошла самым простым путём — накопления.

Тело — не враг. Тело — бухгалтер. Оно считает всё: страхи, запреты, не сделанные выборы, подавленные импульсы. Если энергия не течёт, она оседает.

Питание связано с эмоциями и с чувством безопасности. Почти всегда. Если чего-то не хватает во внешнем мире — ты начинаешь это есть.

Ты носишь в себе больше, чем живёшь. Идеи, желания, сексуальность, злость, амбиции, деньги, власть — всё это не прожито, не сделано, не разрешено.

Энергия не может просто исчезнуть. Если ей не дали движения — творчества, риска, действия — она идёт в еду. Ты буквально заедаешь свою нереализованность.

Каждый лишний килограмм — это не слабость. Это законсервированный потенциал.

Ты могла бы хотеть сильнее. Зарабатывать больше. Быть громче. Быть заметнее. Но ты выбрала быть сытой. Потому что сытость безопаснее, чем проявленность.

Глава 2. Панцирь

Жир — это не только запас. Это панцирь.

Когда в жизни страшно делать шаг, нельзя злиться, нельзя уходить, нельзя хотеть неправильного, нельзя разрушить старое — тело говорит: «Хорошо. Я сделаю тебя менее доступной».

Жир притупляет чувствительность, снижает сексуальное внимание, создаёт дистанцию, замедляет импульс. Это не случайно. Это бессознательная защита.

Ты не ленивая. Ты боишься того, что произойдёт, если ты станешь лёгкой — физически, энергетически, психологически. Потому что лёгкость — это движение. Движение — это выбор. Выбор — это ответственность.

Глава 3. Насилие

Через тело, через питание часто проходит самое сильное насилие в твоей жизни.

Когда ты ешь без желания, ешь на автомате, доедаешь потому, что надо, сидишь на диете из ненависти к себе и насилуешь тело своим «правильным» питанием — это может ощущаться как ежедневный акт подавления. И тело отвечает тем же.

Ты его насилуешь — оно начинает насиловать тебя: лишним жиром, тяжестью, отёками, болезнями, ощущением «я застряла».

Жир в этом случае — не наказание. Это память тела о том, что с ним так нельзя.

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.