

Серия «Психология»

АЛЕКСАНДР ЦАПЕНКО

ДИНАМИКА
красоты

КАК НЕ СЪЕСТЬ
СВОЕ СЧАСТЬЕ

Издание второе

Ростов-на-Дону



2022

УДК 159.923
ББК 88.26
КТК 017
Ц17

Цапенко А. В.

Ц17 Динамика красоты : как не съесть своё счастье / А. В. Цапенко. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 197, [1] с. — (Психология).

ISBN 978-5-222-38043-7

Книга, которую вы держите в руках, в доступной форме освещает психологические причины пренебрежения своей внешностью и нарушений пищевого поведения. Она заставляет посмотреть под другим углом на «случайности» и «обстоятельства», мешающие достижению результата.

Метод проверен на практике.

ВНИМАНИЕ! Книга содержит нецензурную лексику и информацию, которая идёт вразрез с модными идеями феминизма, популяризуемым и ставшим привычным мнением об отсутствии различий во взглядах на мир мужчин и женщин; которая может вызвать отторжение у людей, предпочитающих в это верить даже ценой рациональной оценки реальности. Задача резких фраз не шокировать читателя «патриархальным сексизмом», а заставить его снять розовые очки и, наконец, начать делать шаги к красоте и счастью. Слова имеют силу, у резких слов её иногда больше.

Мнение издательства может не совпадать с мнением автора.

УДК 159.923
ББК 88.26

ISBN 978-5-222-38043-7

© Цапенко А. В., 2021
© Оформление: ООО «Феникс», 2021

Автор выражает признательность Петру Трикозу, принявшему участие в работе над книгой в качестве художественного редактора, благодаря которому удалось избежать излишней терминологии и донести сложную информацию в понятной для неподготовленного читателя форме.

Содержание

Предисловие	7
Введение	9
Кому это нужно?	10
О книге	11
Почему на «ты»?	14
Кому это не нужно?	14
Почему я взял на себя смелость давать советы?	15
А это работает?	16
Что такое ожирение?	16
Спиральная динамика мировосприятия	18
Бежевый	22
Фиолетовый	25
Красный	29
Синий	35
Оранжевый	37
Зелёный	43
«Псевдозелёные»	45

Жёлтый.....	46
Бирюзовый (коралловый)	48
«Фиолетовая» мистика	49
Признаки фиолетового уровня.....	51
Алкоголизм и обжорство. Не есть проще, чем не пить.....	52
Спиральная динамика и психоанализ	56
Заключение.....	58
Принятие себя.....	63
Упражнение «Исходный код».....	65
Отношение к еде.....	67
Персонификация еды	70
Запреты на снижение веса	75
Страх успеха	77
Запрет на сексуальность.....	81
Почему лучше быть собой?.....	87
Нет обольщения — нет проблемы.....	88
Страх ревности	91
Страх разрыва с мужем.....	92
Страх разрыва на социальном уровне	96
Внешность и уровень жизни.....	99
Страх зависти.....	103
Проблема выбора	108
Страх смерти и жир.....	109
Использование чувства голода	111
Вторичные выгоды.....	115
Азазель.....	116
Псевдорадость от псевдоцелей	119
Техника перекодировки чувств при отказе от лишней еды	122
Мода на ЗОЖ или психическое заражение?.....	123

Агрессия	126
Негодование самости	131
Мужчины	133
Психологическая защита.....	135
«Мой муж любит формы»	136
Злой поручик	138
Хорошие ребята.....	139
Василиса Дурак.....	143
Василиса Царевич	144
Сверим часы	145
Усталость.....	146
Еда — не премия.....	150
Обида на родителей	151
Подавленная потребность в нарушении правил	158
Толстый ребёнок	161
Отношение к результату	163
Установка на спорт.....	166
Толерантность	167
Бунт моделей	169
Что же всё-таки съесть, чтобы похудеть?	170
Поглощение Вселенной	175
Еда — это энергия.....	176
Разгрузочный день без усилий	178
Зависть к медуеду.....	178
Вчера, сегодня и возраст	181
Возьму продуктами	183
Картина тела.....	185
Ноги — это прошлое, руки — настоящее, голова — будущее.....	188
Блокировка голода.....	191
Вечер. Заключение.....	195

Предисловие

Во всём мире получают широкое распространение концепции улучшения внешнего облика как маркера социальной успешности. Количество обращений населения за психологической и медицинской помощью растёт. Способы психологического совладания человека в данной ситуации, принятые ранее, бывают не совсем адекватны. В этой связи представляет практический интерес и является актуальной изложенная в книге технология автора по работе с нарушениями пищевого поведения.

С теоретических позиций, хотелось бы отметить, что проблема нарушения пищевого поведения людей разного возраста, заявленная и находящая одно из разрешений в книге, представляет высокую актуальность, поскольку в современную эпоху изобилия пищи научное направление «Психология и психотерапия пищевого поведения» как никогда востребовано.

Книга выстроена в смелом, инновационном методологическом ключе, опирается на забытые, но вновь получающие своё рождение концепции спиральной динамики. Технология «помоги себе сам» в работе заменяется технологией «возьми ответственность за свою жизнь на себя». Это книга-тренинг.

Автор начинает с представления проблем, которые мешают клиентам жить в гармонии с самим собой. Интересно, что эти проблемы переплетаются с теми стереотипами и установками, интроектами, которые, как внутренние барьеры, не дают клиентам увидеть истинные причины нарушения пищевого поведения. Это автор связывает с подавляемыми влечениями, в которых скрыты сценарии, стратегии жизни, приводящие к нарушению отношений с собой и другими в судьбе человека. Практическая ценность работы заключена в размещённых в повествовании примерах из практики работы автора с клиентами. Особо хотелось бы отметить отражённые в книге упражнения самостоятельного осознания себя и своего тела и реальные этапы, схемы, технологии по смене установок и проявлений пищевого поведения. В них скрыт механизм образования пищевых нарушений.

Книга захватывает, и её интересно читать, поскольку автор находится в непрерывном диалоге с читателями.

Надеюсь, что книга будет интересна и полезна для большинства читателей и специалистов по данным проблемам.

**Пищик В. И.,
доктор психологических наук, профессор
факультета психологии, педагогики и де-
фектологии Донского государственного тех-
нического университета, гештальт-консуль-
тант, супервизор**

Введение

В этой книге с примерами из повседневной жизни и из практики психотерапевта с обширнейшим опытом рассматриваются такие факторы, как травмы детства, отношения с родителями, принятие себя, страх успеха, отношения с противоположным полом, влияние сексуальной жизни, перенаправление агрессии в конструктивное русло.

Книга обесценивает мнимые духовность и религиозность, которые могут выступать оправданиями бездеятельности и убогой «данности».

Вся информация имеет широчайшее применение в других сферах жизни, но акцент сделан на случаи, когда негатив от накопленных ошибок приводит к заеданию проблем и влияет на внешность человека.

Представленный материал в неизменно лёгкой манере, без лишних терминов, без привязки к диетам помогает понять, что нужно изменить в жизни для естественного изменения внешности и как использовать это стремление как энергию для наведения порядка во всём: для обретения ясности и честности с собой, выхода на более высокий уровень притязаний, дохода, отношений.



Популярное издание

Цапенко Александр Владимирович

ДИНАМИКА КРАСОТЫ КАК НЕ СЪЕСТЬ СВОЁ СЧАСТЬЕ

Ответственный редактор
Выпускающий редактор

*А. Яненко
Г. Логвинова*

Формат 70x90^{1/16}. Бумага офсетная.
Тираж 3500 экз. Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 06.2022. Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА»

Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс "Идел-Пресс"».

Юр. адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2
Факт. адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, здание 2