

Содержание

От автора. Тело: от ненависти к любви 7

ЧАСТЬ 1

**Детские годы. От рождения
до школы и чуть позже**

Старые фотографии.

*История о том, как тонка грань между
кормлением ради любви и насилием 18*

«Никакой добавки, ты и так толстая!»

*О юной чемпионке, которая голодала ради
удовлетворения маминого тщеславия,
но спаслась и стала обыкновенной
счастливой девочкой 32*

«Гляжусь в тебя, как в зеркало...»

*История мамы, которая не могла похудеть
и надеялась, что за нее это сделает дочка 52*

Теория и практика.

*Как появляются довольные
своим телом люди 63*

ЧАСТЬ 2

Подросток, почти девушка

73 килограмма отчаяния.

*История о том, как гнев может наполнять
и раздувать тело, если никак не удастся
выразить злость иначе 77*

Совсем другая девочка.	
<i>Как ненависть к своему телу может помочь если не понять, то хотя бы принять своих родных</i>	93
Макароны-антидепрессанты.	
<i>Как тяжело хранить чужие тайны и «заедать» психологический инцест</i>	107
Теория и практика.	
<i>От 10 до 18 и старше. Снова кризис?</i>	124

ЧАСТЬ 3

...и вся остальная жизнь

Вечно худеющая.	
<i>История женщины, которая похудела, но так и не обрела счастье</i>	136
«Я бы к себе не подошла».	
<i>Что мы получаем в наследство от своих матерей и что делает их зависть с нашим телом</i>	151
Счастливая Инка.	
<i>Как благодарность к своему телу помогает найти дорогу к душевному покою</i>	163
Теория и практика.	
<i>«Ты теперь взрослая»</i>	177
<i>И пара слов вдогонку</i>	191
<i>Что почитать</i>	194

От автора

Тело: от ненависти к любви

Долгие годы я жила в состоянии войны со своим телом.

Теперь думаю: если бы я смогла получить помощь чуть раньше, если бы моя семья, вместо того чтобы бесконечно порицать меня за попытки соблюдать диету, чуть больше знала о том, что происходит с девочками, когда они бросают есть, стали бы мои пути к себе чуть короче?

На этот вопрос нет ответа. Как не было для меня даже гипотетической возможности избежать своего пути: 35 лет назад, когда я была подростком, в нашей стране никому и в голову не могло прийти задуматься, что не так с девочками, «сидящимися» на кефир или яблоки. У нас не существовало психотерапии, а психология была лишь педагогической или инженерной. Так что помощи мне ждать было неоткуда.

И очень хочется, чтобы кто-то из тех девочек, девушек и женщин, кто прямо сейчас сражается с ненавистью к себе из-за несовершенства своего тела, вместе с этой книжкой получил немного поддержки, любви и надежды. И вернулся к себе быстрее, чем это сделала я.

В современном мире очень много женщин, имеющих претензии к своему внешнему виду, считающих себя слишком толстыми, не соответствующими стандарту или идеалу.

Но возможны и другие поводы для «самобичевания».

Несмотря на то что уже много десятилетий в мире наблюдается мода на худых, есть женщины, страдающие от своей субтильности. Мне попадались девушки, которые не в состоянии преодолеть отвращение к собственному носу, слишком большому или неправильному, по их мнению. Попадались те, кто ненавидит форму своих ног, свои волосы или уши... Ненависть к себе изобретательна и разнообразна, всегда найдет, как себя проявить.

Проблема лишнего веса и попытка решить ее через ограничения и сверхконтроль питания — только один из способов переживания этой ненависти. Другие хорошо знакомы пластическим хирургам. Бурное развитие этой области и других видов эстетической корректирующей медицины косвенно свидетельствует о масштабах ненависти к себе, которая продолжает затапливать общество.

Причины, которые лежат в основе деструктивного, саморазрушительного отношения к собственному телу (а значит, и к своей личности в целом), довольно универсальны, а вот как они отразятся в характере и судьбе конкретного человека, никогда нельзя предсказать заранее. Так же как и нельзя понять, почему в одних и тех же трудных семейных и жизненных условиях кто-то

умудряется сформироваться без особенно сильных личностных проблем, кто-то становится тяжелым алкоголиком, кто-то — инфантильной личностью, а кто-то, как, например, героини этой книжки, сражается с настоящим или воображаемым лишним весом. Слишком много факторов влияет на наше развитие и на наши решения, на то, какой способ отыщет наша психика, чтобы адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, чтобы пережить трудности с минимальными потерями.

Битва с лишним весом — всего лишь один из таких способов.

Каждая история ненависти к себе и борьбы с собственным телом начинается в семье с отношений с самым близким, самым главным человеком в нашей жизни — мамой. Не хочется нагружать мам чувством вины, но приходится признать: главные демоны, с которыми человек сражается иногда всю жизнь, вырываются на свободу в тот момент, когда что-то нарушается в отношениях между матерью и ребенком.

Почти всегда в самом начале битвы с лишним весом, реальным или воображаемым, лежит другая драма, драма женщины, готовящейся стать матерью или уже родившей ребенка. Послеродовая депрессия, невозможность принять и полюбить малыша из-за обстоятельств его рождения, синдром сироты у молодой матери (он проявляется в том, что женщина бессознательно ждет, что ее малыш заменит

ей родителей и, тоже бессознательно, рассчитывает получить от него заботу и материнскую любовь)...

На будущее отношение человека к своему телу влияют преобладающие в обществе стратегии обращения с детьми в раннем возрасте. Лет 30–40 назад матери, запуганные педиатрами и популярными книжками по воспитанию (например, доктора Спока), старались лишний раз не брать на руки своих младенцев, чтобы не избаловать. Дефицит раннего телесного контакта с любящим взрослым то и дело обнаруживается в отношении к себе и к своему телу у вполне взрослых и благополучных людей. Те, кто привык в младенчестве плакать в одиночестве в своей кроватке или коляске, с трудом просят о помощи и предпочитают не обращать внимания на свой дискомфорт, продолжая и во взрослой жизни чувствовать себя в одиночестве.

Для младенца мама — единственный источник информации о себе и о мире. Довольно долго он сам, все, что вокруг, и мама остаются в его представлении единым целым. У мамы, частью которой он был совсем недавно, уникальная роль: восприятие ребенком мира и самого себя в нем зависит от того, как она чувствует себя, как относится к младенцу и как умеет это чувство передать. Мама для малыша — его продолжение, его вселенная.

Всемогущий, он умеет управлять этой вселенной. В реальности малыша мамины эмоции могут относиться только к нему. Только он заставляет ее радоваться, чувствовать себя счастливой или огорчаться.

Если мама смотрит на ребенка без радости, если ее лицо в слезах или печально, значит, вселенная им недовольна, отвергает его и брезгует. Грустные глаза матери, обращенные к младенцу, прежде всего сообщают, что с ним, с младенцем, что-то не так. Как-то при мне одна мама рассказывала с умилением о том, какой чуткой была ее дочь в трехмесячном возрасте. Как-то она в очередной раз сильно повздорила с мужем и плакала, качая на руках свою маленькую девочку. «Дочка посмотрела на меня, из глаз ее полились слезы. Она поняла, как мне плохо». Не знаю, как бы эта женщина отнеслась к тому, что слезы ее маленькой дочки были действительно вызваны горькими эмоциями, но не оттого, что малышка жалела свою маму (для этого у младенцев еще нет ни психических механизмов, ни опыта), а оттого, что маленькая девочка остро чувствовала себя плохой и негодной, ведь мама плачет и кажется несчастной, когда смотрит на нее.

Проблемы с принятием ребенка в разных его состояниях психологи называют отвержением. И, возникнув на самом первом этапе жизни человека, оно может обернуться в будущем серьезными психологическими проблемами, которые будут выражаться в том числе и в мучительной ненависти к собственной внешности, к своему телу.

«Поломка», травма могут возникнуть в психике человека на любом этапе взросления, и они повлияют на его дальнейшую жизнь. Часть людей будет переживать последствия, страдая от лишнего веса, воображаемого или вымышленного.

Вспомним княжну Марью из романа «Война и мир». Толстой описывает ее страдающей от собственной непривлекательности: худобы, бледности, несовершенных черт лица и слишком крупных ступней и рук. Всего и было в ней красивого — глаза, которые, впрочем, как пишет автор, принято отмечать в том случае, если никаких других поводов для восхищения в женщине найти нельзя. Не знаю, что думал об этом Толстой, но его любимая героиня, очаровательная Наташа Ростова, в целом обладает почти такими же «техническими характеристиками»: она худенькая, у нее нет пышной груди, которая необходима была в те времена, для того чтобы считаться красавицей; у нее большие глаза, но и большой рот. От княжны Марьи Наташа отличается только маленьким ростом. И воспитанием: княжна Марья рано потеряла мать и росла под опекой честного, но сурового, религиозного, холодного отца, от которого нельзя было ждать не то что проявления теплых отеческих чувств, но и просто доброго слова. Семья Наташи Ростовой была совсем другой: мягкий, влюбленный в дочек отец, снисходительная и добросердечная мать... Наташа купается в обожании родителей. Именно это наполняет ее очарованием и делает привлекательной для мужчин, а вовсе не совершенство черт и изгибов тела.

Для полноты картины скажем несколько слов и об истории проблемы. Часто можно услышать: недовольство своим внешним видом как повод для ненависти к себе появилось во второй половине

XX века, когда недоедание перестало быть массовой проблемой человечества, во всяком случае, большей его части. Как будто бы до наступления новых, сытых времен женщины не мучались оттого, что они слишком толстые.

Но не будем забывать и повторим еще раз: лишний вес — один из вариантов проявления ненависти к себе. В Средние века дамы, недовольные своим слишком румяным лицом, принимали мышьяк, чтобы приобрести необходимую по моде тех времен бледность. Дворянки XVIII века затягивали свои тела в корсеты, рискуя целостностью ребер. Вплоть до XX века в Китае ступни девочек из знатных семей с ранних лет заключали в специальные деревянные колодки. Это делалось для того, чтобы ножка оставалась маленькой, как предписывалось особе знатного рода. Что это, если не ненависть к своему телу, принявшая вид правил или стандартов красоты?

И как только женщины получили возможность говорить о том, что они переживают, как только они позволили себе считать происходящее в их внутреннем мире таким же существенным, как переживания мужчин, они стали говорить и писать о том, как относятся к своему телу.

Уродливой, слишком худой, не соответствующей тогдашнему стандарту красоты видит и переживает себя Елизавета Дьяконова, купеческая дочка, выпускница знаменитых Бестужевских курсов, феминистка по духу и убеждениям. Эта девушка оставила талантливые и искренние дневники, в которых она пишет в том числе и о своих страданиях, связанных с недовольством своей внешностью.

«Я сейчас раздевалась, чтобы лечь спать. Заплетая косу, я подошла к зеркалу, зажгла свечку. Рубашка нечаянно спустилась с одного плеча... Боже мой, какая жалкая, уродливая фигура! Худые детские плечи, выдавшиеся лопатки, вдавленная, слабо развитая грудь, тонкие, как палки, руки, огромные ноги неприличных для барышни размеров. Такова я на 20-м году моей жизни. Я чуть не плакала от отчаяния. За что я создана таким уродом? Почему у сестер красивые, прелестные плечи, шея, волосы, маленькие ножки, а у меня – ничего, ничего!.. И мне хотелось разбить все зеркала в мире, чтобы не видеть в них своего отражения»¹.

Была ли она действительно такой уродливой, какой видела себя? Сохранившихся фотографий недостаточно, чтобы составить полное представление о ее внешности. Но из ее же воспоминаний мы узнаем, что отношения с матерью у девушки были более чем прохладные.

Красивыми нас делает любовь. Сначала — это любовь наших родителей, которую мы видим в их глазах. Потом — это наша любовь к другим людям и к своим детям.

В одной из книжек Туве Янссон о муми-троллях, в «Шляпе волшебника», есть эпизод, в котором Муми-тролль превратился в нелепого монстрика... Дальше события развивались так:

«— Но ведь я же Муми-тролль! — в отчаянии крикнул он. — Неужели вы мне не верите?

¹ Басинский П. «Посмотрите на меня. Тайная история Лизы Дьяконовой». М.: Издательство «Редакция Елены Шубиной», 2018.

— У Муми-тролля такой маленький, аккуратненький хвостик, а у тебя хвостище как щетка для чистки ламп, — сказал Снорк.

Увы, это было так! Муми-тролль убедился в этом, ощупав себя сзади дрожащими лапами.

— У тебя глазищи словно тарелки, — сказал Снифф. — А у Муми-тролля такие маленькие приветливые глазки...

— Неужели никто мне не верит? — воскликнул Муми-тролль. — Мапочка, погляди на меня, уж ты-то должна узнать свое Муми-дитя.

Муми-мама поглядела в его испуганные глаза-тарелки, она глядела в них долго-долго и наконец сказала:

— Да, это Муми-тролль.

И не успела она это промолвить, как Муми-тролль начал преображаться. Его глаза, уши и хвост уменьшились, а нос и живот увеличились. И вот уже перед ними стоит Муми-тролль во всем своем великолепии, такой, каким был.

— Иди же, я обниму тебя, — сказала Муми-мама. — Уж моего-то маленького Муми-сына я узнаю всегда, что бы ни случилось».

Мой старший сын очень любил книжки про Муми-тролля, только «Шляпу волшебника» я читала ему раз пять. И когда мы доходили до сцены, в которой мама узнает Муми-тролля, он, пристально глядя мне прямо в глаза, задавал один и тот же вопрос:

— А ты бы меня узнала? — Конечно! — отвечала я, не задумываясь, и видела, как мальчишка расплывается в довольной улыбке...

Еще бы! Собственно, принять своего «маленького Муми-сына» (или Муми-дочку) — это главное, самое решающее мамино воспитательное действие. А пересказанная и процитированная сцена — его чудесная, потрясающе точная метафора.

Но далеко не всем везет ощущать на себе любящий взгляд матери. Как же в этом случае вернуть себе чувство собственной уместности в мире и признанности другими людьми?

Нам придется самим сделать для себя то, что по какой-то причине не получилось у наших мам, нам придется научиться смотреть на свое отражение с любовью и нежностью. Путь к этой цели бывает долгим и лежит через кипящую лаву ненависти, пустыню депрессии и горы сомнений. Эта книга — о чувстве, которое помогает преодолеть такие препятствия. Речь о благодарности по отношению к собственному телу. Я знаю: те из нас, кто страдал или продолжает страдать от вида своего слишком толстого и нелепого тела, от насмешек своего внутреннего критика и шуточек знакомых и совсем незнакомых людей, с трудом могут почувствовать и понять, как много для нас делает наше тело, когда принимает на себя все удары, которым подвергается наша психика. Я верю и знаю: тело, созданное природой, совершенно и стремится к жизни любой ценой. Если оно принимает решение «быть полным», значит, на какое-то время это лучшее, что оно может сделать для нас, значит, оно защищает нас от серьезных бед и разрушений, значит,

у него нет другого выбора. Если никто не брался защищать нас, это, пусть и по-своему, делало для нас наше тело.

В этой книжке нет описания биологических механизмов, которые способствуют образованию лишнего веса. Они прекрасно изложены в других источниках, их список вы найдете в конце. Знания об особенностях обменных процессов и их влиянии на способность сбрасывать или накапливать жир, конечно, помогают тем, кто хочет все-таки стать стройнее. С другой стороны, как показывает практика, обретение стройности не решает автоматически проблемы ненависти к себе и к своему телу, а в некоторых случаях еще и усугубляет их.

Кроме того, биохимия этого процесса целиком и полностью завязана на эмоциях и чувствах, то есть на психологии. Худеть, так сказать, «всухую», не понимая и не осознавая роли лишнего веса в своей жизни, — значит тратить на похудение больше сил, чем потребовалось бы, если бы тайна ваших взаимоотношений с телом раскрылась.

Перед вами девять историй, каждая из них — всего лишь один из возможных сценариев, по которому может сложиться жизнь девочки, девушки, женщины, считающей себя толстой и непривлекательной.

ЧАСТЬ 1 ДЕТСКИЕ ГОДЫ. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ И ЧУТЬ ПОЗЖЕ

Старые фотографии.
История о том,
как тонка грань
между кормлением
ради любви и насилием

Перед Диной на столе — две ее детские фотографии. На первой она снята в день рождения, ей исполнилось пять лет. Дина в торжественном розовом платьице со складочками и воротником-галстуком и белых гольфах. Светлые блестящие волосы по плечам, огромный, по детской моде тех лет, капроновый бант в волосах, новая кукла в руках. На ногах — мамины туфли на каблуках. И сейчас Дина помнит, какой красавицей она себе казалась в тот

момент, каким приятным на ощупь было розовое платье из вискозы, как пахла новая кукла, как радостно, что вся семья — мама, папа, бабушка — глядят с восхищением и смеются над ее шалостью: надеть мамины туфли и в них сфотографироваться... Дина смотрит на фото и всем существом, телом силится оживить в себе ощущение легкости, собственного очарования и безмятежной радостной уверенности в ладности, ловкости, уместности своего маленького детского тела. Она перебирает свою жизнь, то почти забытое время, от которого осталось лишь несколько более или менее ярких осколков, и почти все они причиняют боль. Вот один из них, его она может восстановить через ощущение: плотная, шероховатая и прохладная на ощупь ткань платья, смешная неловкость шагов в больших туфлях на каблуках. И абсолютная уверенность маленького тела... Когда она перестала так себя чувствовать?

Еще один осколок, еще одно фото. Дина знает: это тоже она, только через два года. Но никакой близости к этой девочке не чувствует. Здесь ей семь лет, она первоклассница. Какой-то школьный праздник. На Дине — белый крахмальный фартук, две косички с белыми пышными бантиками. Эта Дина отдаленно похожа на девочку в маминых туфлях. Она тоже весело улыбается и выглядит вполне довольной. Но большая Дина смотрит на нее со смесью стыда, жалости и отвращения. Дина в белом фартучке — толстая и пузатая. У нее круглые щеки, глупое круглое лицо и толстый широкий нос. Сказать по правде, большая Дина ее

ненавидит, только думать об этой ненависти ей почти невозможно, она привыкла заталкивать ее себе в глотку, не давать ходу, скрывать от всех, особенно от самой себя.

Ненавидеть себя страшно.

Оттого что девочка на втором фото довольна и улыбается, Дине неловко: эта толстая, тупая дура даже не догадывается, что выглядит как безобразный бегемот. Дина ищет внутри, в себе, в своем теле воспоминания, следы той девочки — и не находит. Она не помнит, не знает, не может уловить, как чувствовала себя в то время.

Еще один осколок — и она совсем потеряет связь с девчонкой с первого фото. Пожалуй, больше никогда она не будет так безмятежна и довольна собой. Ни в жизни, ни на фотографии. Девочка-бегемот, довольно улыбающаяся среди своих одноклассников, еще не увидела себя такой, какой стала. Ей еще предстоит это сделать. Совсем скоро она это поймет, со стыдом осознает. Но не почувствует.

Помогут ей в этом два маленьких события. Одно из них — попытка поступить в танцевальную студию. Там суровая, не очень уж и худенькая, кстати, тетя-ведущая с возмущением бросит в лицо удивленной бабушке: «С ожирением не берем! Попробуйте в шахматы ее записать». С этого момента над ее жизнью повисает это некрасивое, уродливое слово «ожирение».

И второе событие: посылка от мамы с подарками, среди которых — новая шерстяная юбка шотландка в складку. Польская или чешская. Мама на

Севере, там то и дело «выкидывают» дефицит. Эта юбка окажется Дине чудовищно мала, и бабушка надставит пояс, чтобы ее можно было застегнуть. Дина и сейчас видит этот пояс, увеличенный старательно подобранной бабушкой тканью. Он выглядит уродливым. И Дина в новой юбке тоже. Она уродлива в этой юбке и блузке с манжетами. Блузку тоже прислала мама. Мама не знает, что у Дины теперь толстые руки и они едва влезают в рукава этой красивой шелковой кофточки. Рукам тесно, Дина страдает от неприятной скованности. Но еще больше она страдает от своего отражения в зеркале. Юбка, блузка, слово «ожирение» сделали свое дело, и Дина столкнулась с собой реальной, с той, какой она теперь стала. Хорошенькая стройная девочка исчезла без следа, ее место заняла совсем другая, крупная, толстая, огромная, с дурацким толстым носом, с щеками, которые видно из-за спины, с толстыми руками и ногами, с толстым животом. Видеть ее неприятно, а считать собой, чувствовать себя ею — мучительно, невозможно. С этого момента Дина научилась незаметно для себя «вываливаться» из своего ужасного тела и жить почти без него.

Бабушки давным-давно нет в живых.

Ее образ в Дининой голове удваивается или даже троится.

Есть бабушка, которая играла с Диной в «магазин» и «больницу», рассказывала сказки и истории из своей жизни.