



ЖЕНЯ ДОНОВА

психолог, автор популярного
блога @legkoe_povedenie

ЛЕГКО БЫТЬ СОБОЙ

КАК ПОБЕДИТЬ ВНУТРЕННЕГО
КРИТИКА, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ



Женя Донова
Легко быть собой. Как победить
внутреннего критика, избавиться от
тревог и стать счастливой

*Моему мужу, единственному мужчине в
моей жизни, который не только
вдохновил меня написать феминистскую
книгу, но и стал ее первым читателем и
редактором.*

© Донова Е.В., текст, 2021

© Кузнецова Д.С., иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Введение

Хочешь изменить мир – начни с себя. Эта фраза великого индийского философа Махатмы Ганди уже настолько заезжена, что почти не воспринимается всерьез. А зря, ведь она очень логичная. Мы не в силах контролировать все, что происходит в мире, как бы нам того ни хотелось. Однако можно (и нужно!) работать со своими мыслями, менять отношение к различным вещам, а также мотивировать себя на изменения.

Если вы женщина и читаете эту книгу на русском языке, могу поспорить, что в вашей жизни бесчисленное множество всяких сложностей. Я предлагаю вам совершить путешествие внутрь себя (нет-нет, вам не понадобится есть книгу или делать с ней что-нибудь похуже).

Вы держите в руках своеобразный путеводитель по болевым точкам современной женщины. Каждая глава посвящена отдельной проблеме. Все бы ничего, но, если сложить их вместе, получится, что думаем мы в основном не о том, как жить счастливо, самореализоваться и найти себя – наши мысли заполнены бесконечными укорами самим себе:

- «Ненавижу свой живот и бока!»
- «Я не занимаюсь с ребенком развивашками, я плохая мать!»
- «Не могу завтра пойти на пляж, потому что не сделала эпиляцию!»
- «Зачем я съела эту проклятую шоколадку?»
- «Свекрови, кажется, снова не понравилась моя шарлотка...»
- «Уже полторы недели не спала с мужем, вдруг он мне изменит?»
- «Где найти время на спортзал?»
- «У всех подруг карьера, а я все штаны в офисе просиживаю!»

Это не шутка, а вполне стандартный набор размышлений, которые посещают многих из нас перед сном. И это было бы забавно, если бы не было настолько правдиво. Я ежедневно получаю от женщин множество сообщений, большинство которых пронизаны тревогой и чувством вины.

Задача этой книги – хотя бы чуть-чуть облегчить эту ношу.

Я не в силах решить все ваши проблемы, но могу при помощи научных фактов, упражнений, юмора, логики и историй других людей помочь взглянуть на сложности под другим углом.

Многие из нас любят копаться в огороде, но, раз погода не позволяет, почему бы не покопаться в себе?

Итак, раз уж это путеводитель, вот какие любопытные достопримечательности мы с вами посетим:

1. Историческое здание кредитного банка «Женщина должна». Обсудим, кому же все-таки мы должны, сколько брали в долг и на каких условиях. Разберем самые абсурдные установки.

- Женщина должна вести хозяйство: почему мужчины не хотят варить борщи, стирать и мыть пол?

- Если воспитание детей – женское дело, то зачем ребенку два родителя?

- «А что ты вообще делаешь дома?». Какова цена домашнего труда и почему никто не хочет признавать его реальную стоимость – произведем расчет.

Обсудим и другие спорные утверждения.

2. Галерея искусств «Красота и тело». Что нормально, а что нет? Сломаем некоторые стереотипы.

- *Красота*. Обсудим стандарты внешности разных времен. Действительно ли стоит гнаться за идеалом? Ведь когда его наконец-то удастся догнать, он может уже поменяться.

- *Целлюлит*. Кто его придумал и зачем? Борьба: стоит ли игра свеч? Что такое настоящий целлюлит?

- *Волосы на теле*. Кому они помешали и стоит ли избавляться от них навсегда?

- *Лишний вес*. Так ли он опасен, как о нем говорят? Так ли некрасив, как нам рассказывают? Кому выгодно демонизировать жир? Что бы было с вами, если бы вы родились в Мавритании? Как жить с животиком и нравиться себе?

3. Ресторан «Интуитивное питание». Блюдо дня – «А что, так можно было?». Что такое здоровое пищевое поведение, в каком случае действительно стоит бить тревогу? Как мы приходим от «Пока все не доешь, из-за стола не выйдешь» к «Лучше вставать из-за стола с чувством легкого голода»?

- Что такое здоровые отношения с едой и откуда они берутся?
- Кто может эти отношения испортить, как и зачем? Кому стоит верить, а кого игнорировать?
- Как выглядит нарушенное пищевое поведение, какие есть виды расстройств и как они лечатся?
- Стигма расстройств пищевого поведения. Почему фраза «Надо меньше есть!» все только портит?

4. Великая стена «Личные границы». Где заканчиваюсь я и начинаются другие люди? Разберемся с путаницей.

- Почему нас с детства учат не конфликтовать и в любой ситуации не опускаться до грубости? Почему быть удобной, вежливой и хорошей для всех так важно?
- Почему каждая вторая бабушка у подъезда хочет рассказать мне, как жить?
- Что делать: как найти свои личные границы и обозначить их для других, но обойтись при этом без драк и убийств?

5. Дворец бракосочетания «Вдохнови мужика». Завлечь, удовлетворить, удержать, все простить. Где грани разумного?

- Кем надо притвориться, чтобы привлечь и удержать мужчину, или как мы сами ставим себя в безвыходное положение?
- Все мужчины изменяют, и виноваты в этом женщины. Театр абсурда, который мы видим каждый день.
- Вдохнови его! Встречаются ли в природе мужчины, которые умеют самовдохновляться? И виновата ли женщина в том, что ее партнер недостаточно вдохновлен?

Обсудим и другие абсурдные установки.

6. Роддом «Идеальная мама». Кто такая достаточно хорошая мать, где ее найти и как уговорить вас подменять хотя бы два раза в неделю?

- Восемь недель тишины – почему в Германии маму и ребенка после родов никто не трогает, а в России уже на третий день нужно принимать гостей, а через неделю – делать упражнения на пресс?

- Что, по мнению женщин, нужно детям? Что на самом деле нужно ребенку от мамы?

- Достаточно хорошая мать: кто она?

- Надеть кислородную маску сначала на себя, потом на ребенка. Почему мама должна в первую очередь беречь себя?

7. Музей секс-игрушек. Экспонаты можно смотреть, но нельзя трогать. Зачем нужен секс и почему о нем не говорят ничего толкового?

- Как Зигмунд Фрейд сумел испортить жизнь миллионам женщин?

- Какие на самом деле бывают оргазмы, откуда их взять и почему они ничего не говорят о том, какая вы женщина?

- Почему курсов «Как ублажить мужчину» множество, а «Как ублажить женщину» – единицы? Чего вообще ждать от хорошего любовника?

8. Статуя Счастливой Женщины. Если приму себя, лягу на диван и буду бездельничать всю оставшуюся жизнь.

- Что такое ненависть к себе, неприятие, принятие и любовь? Что мы делаем на каждой из этих стадий?

- Что на самом деле дает принятие?

- Почему принять себя не равно «забить»?

- С чего начать работу над собой? Конкретные шаги, лайфхаки и упражнения.

Устраивайтесь удобнее: нам предстоит увлекательное путешествие. Поехали?

Глава 1. Историческое здание кредитного банка «Женщина должна»

Первая достопримечательность в нашей экскурсионной программе – банк женских долженствований. Хорошенько осмотритесь и – умоляю – не подписывайте никакие документы, пока не прочитаете все сноски!

* * *

У меня иногда складывается впечатление, что женщина рождается с целым списком долгов, которые не брала, но обязана выплачивать всю жизнь.

Посудите сами:

- мы должны содержать дом в порядке;
- уметь и любить готовить;
- воспитывать детей;
- быть мягкими, плавными, добрыми, нежными, сочувствующими и терпеливыми;
- предназначение женщины – стать матерью.

Кажется, что абсурдно слышать такое в XXI веке, но на самом деле у каждой из нас есть хотя бы две-три такие установки.

Разберемся?

Возьмем для примера девочку, родившуюся в крестьянской семье 200 лет назад. Уже в раннем детстве было примерно понятно, как пройдет ее жизнь. Скорее всего, она выйдет замуж в 16–17 лет (в 1830 году Николай I издал указ о нижней границе брачного возраста: 16 лет для девушек и 18 – для юношей). Согласно статистическим данным, в XIX веке менее 1 % крестьян к 60 годам не состояли в браке (что практически совпадало с процентом инвалидности (слепые, психически больные люди и т. д.)). Что ждет эту девочку после

свадьбы? Быт, рождение многочисленного потомства, работа по дому и в поле: приготовление еды, шитье, починка одежды и т. п.

То есть пол в то время определял образ жизни, положение в обществе и род занятий.

Что мы имеем сейчас?

Допустим, в 2020 году в российской семье рождается девочка. Можно ли с уверенностью сказать, как сложится ее жизнь? Вряд ли.

Она может стать врачом, физиком, фитнес-инструктором, инженером, ученой, которая ищет лекарство от смертельных заболеваний, или балериной, может играть в оркестре и путешествовать по миру, давая концерты в разных городах, или быть домохозяйкой и матерью нескольких детей, может даже стать мужчиной. Кроме того, возможно, девочка даже будет сочетать эти роли на разных этапах своей жизни. Например, закончит консерваторию, объедит весь мир с концертами, познакомится с мужем в Токио, переедет к нему, станет домохозяйкой, родит троих детей, а затем пройдет курсы инструкторов по йоге и всю оставшуюся жизнь будет проводить онлайн-тренировки. И это лишь один из возможных сценариев.

Более того, некоторые вещи, считающиеся исконно женскими – выйти замуж, родить детей, вскормить их грудным молоком, – перестали быть обязательными. Вы можете не выходить замуж вообще, искусственно зачать ребенка, родить и вырастить его самостоятельно. А кормить малыша вполне допустимо специальными молочными смесями. И вас при этом не закидают камнями, не привяжут к позорному столбу, вы не умрете от голода и холода, не имея возможности себя обеспечить.

Понимаете, к чему я веду? В 2020 году вас не ограничивает тот образ жизни, который вы якобы получаете в комплекте с двумя X-хромосомами при рождении.

Но что же мы видим каждый день?

Успешные, интересные, всесторонне развитые женщины, у которых по два-три-четыре высших образования, которые совмещают работу из дома и воспитание детей, путешествуют по миру, пишут книги, читают, развиваются

и зарабатывают, по-прежнему считают, что обязаны варить борщи, гладить мужьям рубашки и два раза в неделю мыть пол, потому что иначе они НЕДОЖЕНЩИНЫ.

Если ты женщина, ты должна. А если ты эти долженствования с себя сбрасываешь, то все. Уже не женщина. И даже не мужчина. Ты что-то среднее между этими двумя понятиями, что-то жалкое и постыдное. Ты **недоженщина**.



Что же будет, если подвергнуть все эти долженствования критике?

Когнитивно-поведенческая терапия, самая перспективное направление психотерапии, многократно доказавшая свою эффективность, часто подразумевает работу именно с такими установками.

Есть долженствования истинные. Например:

- я должна дышать, чтобы не умереть;
- я должна лечь в кровать и закрыть глаза, чтобы уснуть.

Не поспоришь, правда? Воздух перестанет поступать в легкие, и через несколько минут человек умрет – факт. И будет сложно уснуть с открытыми глазами (хотя, поверьте мне, я много раз пыталась).

Но большинство долженствований, которыми мы руководствуемся в жизни, не истинные, а надуманные. Например: «Я должна уметь вкусно готовить, иначе я недоженщина».

Давайте подумаем логически и разберем это утверждение. Спросим: почему так? Почему ты должна?

«Это традиционно женская обязанность», – скорее всего, ответит мне женщина, которая верит в это правило.

Поговорим немного о традициях?

В Вологодской области в древние времена была такая традиция. Перед свадьбой невеста шла в баню вместе со знахаркой, та собирала пот девушки в специальную емкость, после чего подливала его в пиво жениху во время свадебного застолья. Сомневаюсь, что сейчас в Вологде поступают так же.

Или другая чудесная свадебная традиция древней Руси. Когда после пиршества молодожены оставались наедине, они должны были совершить несколько обрядов. Например, жена спрашивала у мужа разрешения лечь с ним в постель, но он не давал ответа сразу, заставляя ее просить два – три раза. На Русском Севере сохранялся древний обычай разувания: жена снимала правый сапог мужа, а он ударял ее плеткой, которую вынимал из левого сапога.



Как вам? Нравится? Практикуете?

Большинство традиций со временем вымирают за неактуальностью. Уверена, есть семьи, где супруги могут с удовольствием выпороть друг друга плеткой, но что-то мне подсказывает, что делают это они не из-за обычаев.

Понимаете, к чему этот пример?

Нет ничего плохого в традициях, когда они приносят радость и всех устраивают. Собраться всем вместе за праздничным столом на Новый год, задуть свечки на день рождения, повесить на мосту замочек с именами молодоженов в день свадьбы. Если все эти действия приносят вам удовольствие, почему бы и нет?

Но в случае с приготовлением еды и другими домашними делами речь об удовольствии, как правило, не идет. Одно дело – испечь пирог,

когда у вас подходящее настроение, приготовить и принести любимому завтрак в постель, найти какой-нибудь интересный рецепт и накормить всех вкусным ужином. Другое дело – ежедневный выматывающий труд.

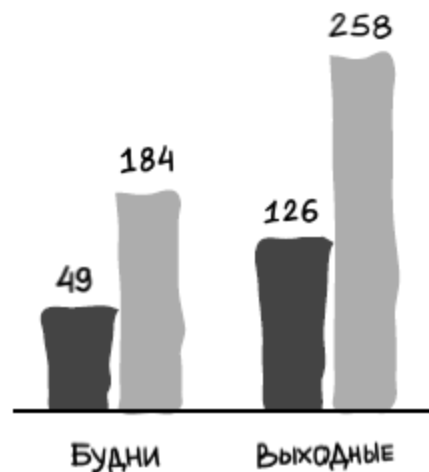
Стоимость домашнего труда

Чтобы не быть голословной, приведу график, отражающий актуальную статистику для нашей страны:

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТРАТЯТ
НА ДОМАШНИЕ ДЕЛА:

■ МУЖЧИНЫ ■ ЖЕНЩИНЫ

НА БЫТОВЫЕ УСЛУГИ, МИН/СУТКИ



На графике видно, что мужчины в среднем тратят на домашние дела 497 минут в неделю (это примерно восемь с небольшим часов). Что-то мне подсказывает, что такую статистику сформировала небольшая группа очень ответственных мужчин, но мы опираемся на факты, а не на догадки, правда?

Теперь о женщинах. В среднем русские женщины тратят на домашние дела 1436 минут в неделю – почти сутки! В три раза больше.

Попробуем посчитать, сколько стоит женский труд?

Я буду опираться на московские цены, в вашем городе цифры могут отличаться.

Сутки работы по дому в неделю включают примерно:

- приготовление пищи – 12 часов;
- уборка – 4 часа;
- стирка и глажка – 2 часа;
- поход за покупками в магазин – 4 часа;
- уход за домашними животными / растениями – 1 час;
- разные мелкие задачи (сходить в прачечную, выбрать шторку для душа и т. п.) – 1 час.

Ясно, что разбивка по времени очень приблизительная, но на что-то же нужно опираться. Теперь умножаем получившееся время на стоимость часа работы наемных работников в Москве.

Приготовление пищи – например, домработница может работать три раза в неделю, готовить блюда на всю семью. Одна смена в среднем стоит около 2500 рублей, итого 7500 рублей.

Уборка – допустим, это будут две поддерживающие уборки в неделю, стоимость по Москве в среднем 2500 рублей, итого 5000 рублей.

Стирка, глажка, походы в магазин и мелкие поручения не требуют особых навыков и могут стоить около 1000 рублей за час, за неделю выйдет 8000 рублей.

Итого: женский труд по дому стоит порядка 20,5 тысяч рублей в неделю, то есть около 80 тысяч рублей в месяц и почти миллион рублей в год.

А что будет, если добавить к этому услуги няни?

В Москве хорошая няня с проживанием стоит от 80 тысяч рублей, и это если ребенок только один, и у няни есть один выходной в неделю. А если детей трое, а полностью свободный день был у вас еще до появления первого ребенка, восемь лет назад? В таком случае стоимость вашего труда резко возрастает и может превысить 150 тысяч рублей.

Складываем сумму со стоимостью домашнего труда – получается не так уж и мало, верно?

Сейчас многие из вас могут засомневаться. Как так? Ведь моя мама и бабушка делали все это бесплатно! Домашняя работа, уход за детьми

– это женские обязанности! И тут мы снова вспоминаем традиции, исконно русские ритуалы и их потерянную актуальность.

Почему все это больше нам не подходит? Потому что жизнь не стоит на месте. И помимо борщей и игр с детьми, у женщин появилось огромное количество возможностей для роста и развития. Сидя дома, мы прикрываем семейный тыл, но в то же время многое упускаем. Или используем, но теряя при этом сон, здоровье и истощая внутренние ресурсы.

Случалось ли вам испытывать чувство вины за то, что муж устал на работе, а вы целый день «ничего не делали» дома с годовалым ребенком? То есть выполняли то, за что любой другой человек попросил бы среднюю зарплату по Москве?

Или, может быть, муж, открешиваясь от домашних дел, в сердцах бросал вам: «А что ты вообще делаешь дома?!»?

Иногда я даю своим клиенткам задание – написать список всех дел, выполненных за день, даже самых незначительных. Списки обычно получаются такие длинные, что на их чтение и разбор уходит не менее половины терапевтической сессии. Проблема в том, что мы живем в ситуации перманентного обесценивания собственного труда.

- «Ну что такого? Подумаешь, суп сварила».
- «Мне нисколько не сложно погладить все эти рубашки, я же женщина».
- «Я вообще полы мыть люблю, для меня это не работа».

Но мужчина тоже может любить заниматься страхованием, юриспруденцией, авторемонтом – чем угодно, но это считается работой и ему за это платят.

Тогда почему домашнее хозяйство – такая благодатная почва для экономического насилия? Почему женщины вынуждены просить деньги у партнеров, оправдываться за свои расходы, выслушивать претензии? Почему жены автоматически не получают от мужей 50 % дохода, потому что справились со своей частью работы «в тылу»? Почему этот ежедневный кропотливый труд, который мы выполняем на протяжении всей жизни, повсеместно обесценивается и принимается за норму?

И – самое странное – почему именно мы с вами – первые, кто этот труд обесценивает? Мы сами соглашаемся со всеми «женщина должна» и с радостью несем такие установки в массы, учим этому наших детей, обсуждаем с подругами. Почему никому не приходит в голову сделать два шага назад, увидеть картину целиком и подвергнуть критике устаревшие долженствования? Ведь ясно, что текущее положение дел, при котором мужчины тратят на дом в три раза меньше времени и сил, их устраивает. Кто откажется жить в мире, специально устроенном так, чтобы вы больше отдыхали за счет других?

А как же мы? Почему это устраивает нас? Вопросов тут больше, чем ответов.

Разделение ответственности

Немаловажно также разделение ответственности за домашнее хозяйство и воспитание детей. Встретить мужчину, который с радостью брал бы на себя часть трудов, уже не так-то просто, а найти семью, в которой обязанности адекватно разделены пополам, сродни выигрышу в лотерею.

Муж предлагает: «Давай я помогу тебе с ребенком? Ты устала, тебе надо отдохнуть, полежать».

Звучит отлично, но что-то тут не так. Получается, что ребенок как будто не общий, а только жены, а муж благосклонно предлагает помощь в рамках своих возможностей.

Как можно помогать растить своего ребенка?

Помочь бабушке перейти через дорогу – да. Помочь девушке донести тяжелые сумки от магазина до машины – да. Но свой ребенок?

Вы же не приходите на работу со словами: «Привет, ребята! Давайте я сегодня помогу вам доделать годовой отчет!». В такой ситуации начальник, скорее всего, покрутит пальцем у виска и скажет: «Ага, помогать он пришел. Это вообще-то твоя обязанность!». Тогда почему это не работает в быту?



Со всеми домашними делами примерно так же. Заботливый муж скажет: «Ты так устала, бедняжка! Почему же ты не попросила меня о помощи? Я бы мог помыть посуду или сходить в магазин».

Конструкция такая же: я готов предложить тебе помощь, но скажи, что делать. Составь список задач, отсортируй их по срочности, выбери то, что хочешь выполнить сама, а остальное поручи мне. Даже при разделении обязанностей ответственность лежит на женщине.

Кажется, что это и не работа вовсе. Подумаешь – придумать несколько дел, чтобы себя разгрузить! Но все, кто когда бы то ни было вел хозяйство, подтвердят, что это не так-то просто. Например, чтобы заказать в онлайн-магазине товары на несколько дней, надо составить

примерное меню, узнать, сколько осталось картофеля, лука и стирального порошка, выбрать время доставки и ввести адрес, проверить, есть ли деньги на карте для оплаты заказа. Вроде бы вы еще ничего не сделали, а уже потратили час.

А кто из нас не оказывался в ситуации, когда перед сном в голове всплывает мысль: «Ой! Забыла туалетную бумагу купить!» – и вот вы уже тревожитесь по поводу того, когда лучше забежать в магазин и стоит ли докупить что-то еще, и совсем не хотите спать.

Подобные размышления уже настолько стали частью нашей натуры, что мы практически не обращаем на них внимания. Когда лучше постирать, пропылесосить – завтра или послезавтра; где найти время, чтобы сводить ребенка к зубному, а еще купить ему новые кроссовки, потому что старые малы. И так далее. Эти раздумья называются *mental load* (умственная нагрузка). Мужчины от них, как правило, избавлены, они не замечают их и не считают трудом – ведь со стороны кажется, что жена просто лежит без сна, а не моет пол, например.

Но стоит предложить мужу взять часть ответственности на себя, как он начинает рассказывать про традиционно женские обязанности: «Откуда мне это знать», «Мне этот порядок вообще не нужен» и «Можешь хоть гречку каждый день варить – мне все равно». Нагружать голову лишними мыслями никто не хочет.

Хотя представьте, как это было бы здорово! После ужина муж сам собирает посуду со стола, моет ее, убирает остатки еды в холодильник, проверяет, чего из продуктов не хватает, и составляет список покупок на завтра. При этом все это делает молча, потому что знает: пополнение запасов – его дело. Вы в это время отдыхаете.

Звучит как мечта, правда? Вероятно, вы ежедневно воплощаете эту мечту в жизнь для своего партнера, но не получаете за это даже элементарного «спасибо».

Вместо того, чтобы наслаждаться заслуженным отдыхом, вы отправляете мужа в магазин, вручив ему написанный аккуратным почерком список покупок, и если вдруг мужчина вместо пяти головок чеснока купит пять килограммов, виноватой окажетесь вы: непонятно

написали! Мой любимый анекдот об этом:

Жена: сходи в магазин и купи пакет молока. Если у них есть авокадо, возьми шесть штук.

Муж (приносит домой шесть пакетов молока и кричит с порога): у них есть авокадо!

Это, с одной стороны, смешно, но с другой – совсем нет. Почему, если и муж и жена работают, все заботы по хозяйству и воспитанию детей автоматически ложатся на женщину? Мое мнение – все из-за устаревшего жизненного уклада, который мы сами продолжаем поддерживать. Вместо того чтобы отпустить ситуацию, делегировать обязанности и наблюдать, как они не всегда идеально исполняются, мы стремимся к совершенству и делаем все сами. Ключ к справедливому делению между супругами той самой ментальной нагрузки – честный договор и умение «отпустить вожжи».

Одна из подписчиц рассказала мне замечательный способ это сделать. Они с мужем написали список всех обязанностей по дому, каждому пункту присвоили определенное количество баллов (от одного до десяти, в зависимости от сложности), а потом набрали себе дел на одинаковое количество баллов. Однако, по-моему, самое сложное не это. Главная трудность для нас с вами заключается в том, чтобы отдать бразды правления.

Если я не занимаюсь стиркой, нужно привыкнуть к тому, что вещи будут стираться по другой схеме, к которой я не привыкла. Возможно, даже розовое вместе с белым.

Доверить партнеру часть ответственности бывает очень сложно, но в итоге вы почувствуете невероятную свободу.

Вернемся к нашим баранам

Должна ли женщина уметь вкусно готовить?

Нет! Вы можете уметь, а можете и не уметь. Можно работать и покупать готовую еду. Или быть великолепной домохозяйкой, но не любить стоять у плиты. Кроме того, допустимо готовить не так уж и вкусно, но притом вполне подходяще для стандартного ужина с семьей.

Делает ли это из вас существо из низшей касты? Очень вряд ли.

А что еще женщина должна?

Недавно я проводила опрос в своем блоге, и девушки написали огромное количество женских долженствований, с которыми сталкивались в жизни. Перечислю лишь некоторые из них.

Женщина должна иметь длинные волосы

Видимо, принцесса Диана, Шарлиз Терон, Натали Портман и Тильда Суинтон тоже недоженщины.

Женщина должна носить каблуки

Я знаю девушку, которой мама с раннего детства покупала туфли на каблуках, постепенно увеличивая их высоту. Представляете, какая сильная установка долженствования была в голове у этой мамы? И сколько комплексов будет у ее дочери, если она вдруг по какой-то причине решит отказаться от высоких каблуков?

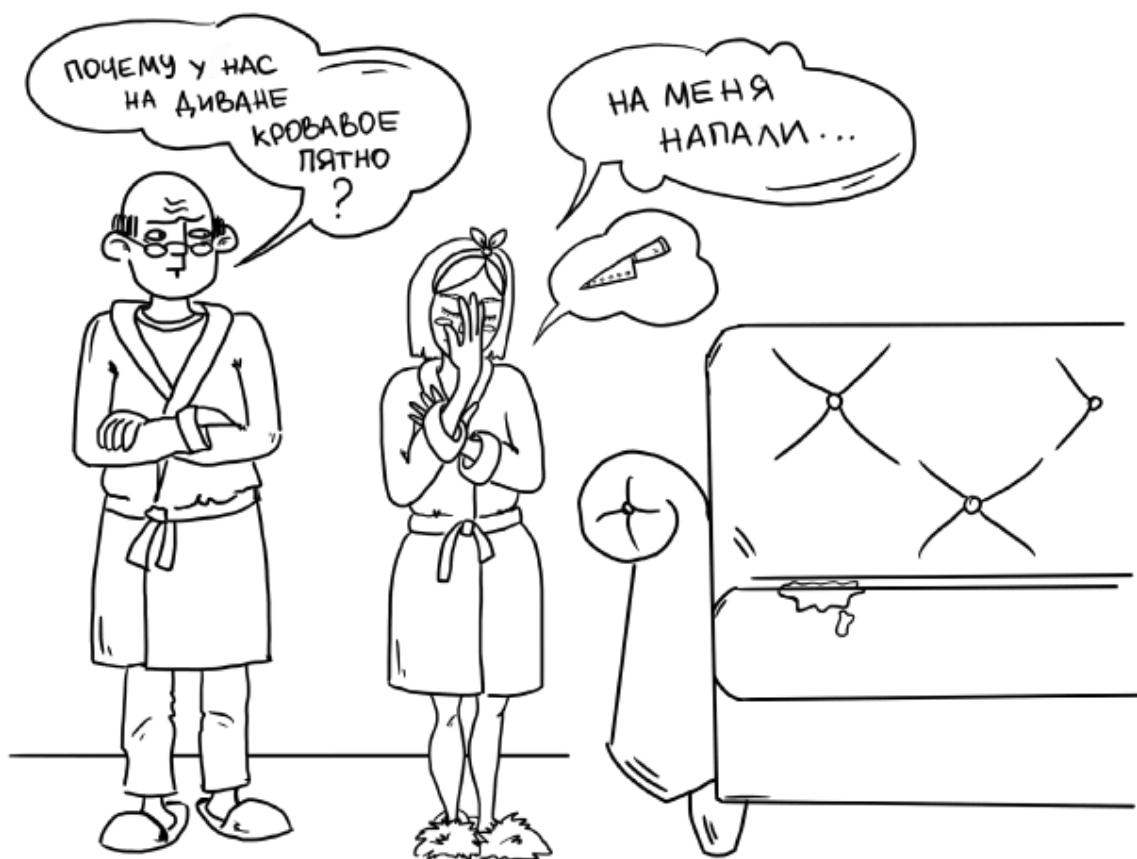
Женщина не имеет права отказывать в сексе мужу

Мы вернемся к этому вопросу позже, когда будем обсуждать секс, но позвольте высказать вам мое краткое экспертное мнение: это ужас.

Женщина не должна говорить при мужчине о месячных

Я не призываю вас обсуждать с мужчинами все подробности вашего менструального цикла, но фраза «У меня месячные, поэтому мне нельзя сегодня в баню» кажется мне совершенно адекватной. Думаю, наши мужчины достаточно сильны, чтобы выдержать такой удар, как

считаете?



Женщина должна любить уборку

Без комментариев. Лично я провалилась в этой сфере. И если этот пункт действительно служит критерием женственности, мне, пожалуй, лучше сменить пол.

Женщина должна слушаться своего мужчину

Звучит как легализованное рабство, не так ли?

Женщина должна всегда за собой следить

Вспомнила еще один анекдот:

– Что-то незаметно, чтобы ты за собой следила...

– В этом и смысл слежки!

Женщина ни в коем случае не должна пукать при муже

Я, конечно, не любительница этой темы, но давайте остановимся и обсудим ее чуть более подробно. Здоровый человек выпускает газы из кишечника в среднем 14 раз в сутки. Если вы вышли замуж в 25 лет и дожили в браке до золотой свадьбы (будем оптимистами), то за все время вы должны подавить эту физиологическую потребность более четверти миллиона раз? Серьезно?!



Это лишь несколько примеров. На самом деле установок, начинающихся со слов «женщина должна», намного больше. И все они удобно устроились в головах у нас, наших подруг, матерей, сестер и дочерей.

А если выполнять все «должна»?

На что был бы похож обычный день женщины, которая пытается соответствовать всем требованиям?

4:00 – подъем, макияж, укладка, маникюр, педикюр и эпиляция. Мужчина не должен знать, сколько труда вложено в красоту! Сделать вид, что так и было. Приготовить завтрак на всю семью, вымыть пол, сложить лебедя из постиранных трусов мужа и букет – из носков, все разместить на подушке, чтобы муж не искал.

7:00 – накормить мужа и детей с улыбкой, за столом вести себя скромно, глаза не поднимать, партнеру не перечить. Восхищаться его умом, не демонстрировать свой. Если он переписывается с любовницей, игнорировать. Все мужчины полигамны, и это наш с вами крест.

8:00 – дети ушли в школу, перед работой необходимо удовлетворить мужа, чтобы он не ушел к другой женщине. Если у вас воспаление яичников, гайморит или ветрянка – молчите, ни в чем не признавайтесь, делайте вид, что все в порядке. Мужчины не любят больных женщин. Про месячные не говорить, пусть думает, что вас разорвало от любви.

8:30 – срочно на работу! Она, кстати, должна быть гуманитарная, женская, но не слишком денежная, чтобы не ущемлять мужчину: это ведь он в семье добытчик.

18:00 – нужно прийти домой раньше мужа, вымыть пол, приготовить ужин из пяти блюд, но самой ничего не есть, только салат.

20:00 – подать семье ужин, еще раз для профилактики вымыть пол, уложить детей, снова удовлетворить мужа и дождаться, когда он уснет. Потом можно снять макияж, поблагодарить судьбу за счастливую и наполненную смыслом жизнь и лечь спать. Спокойной ночи!

Это юмористическая зарисовка, но она полностью состоит из женских долженствований, которые мне прислали. То есть вроде бы шутка, а вроде бы и нет.

О главном

Давайте все же решим, что делать со всеми этими требованиями.

1. Составьте список своих личных «женщина должна».

2. Подвергните их критике. На какие доказанные факты они опираются? Это важный момент.

В медицине существует понятие пирамиды доказательности. Выглядит эта пирамида примерно так:



Факты, которым можно верить, находятся наверху и являются продуктами серьезных исследований.

Мнения конкретных людей находятся в самом низу.

Пример: новозеландские ученые проанализировали IQ людей шести национальностей и пришли к выводу, что у женщин уровень интеллекта примерно такой же, как у мужчин, а иногда даже выше^[1]. Какой уровень доказательности у этого утверждения? Самый высокий.

В то же время дед Вася может утверждать: «Все бабы – дуры». Он уверен в этом потому, что так ему говорил отец, а его отцу – его отец. Какой уровень доказательности у этого утверждения? Нулевой!

Но почему-то слова деда Васи могут ярко отпечататься у вас в сознании и превратиться в установки, которые сильно испортят вам жизнь. Например, такие:

- женщина не должна быть умнее мужчины;
- женщина должна иметь простую и не очень денежную профессию;
- женщина должна держать свое мнение при себе.

Стоит хоть немного подвергнуть слова деда Васи сомнению и окажется, что это просто его мнение, которое совсем не должно влиять на всю вашу жизнь.

Поэтому очень важно разделить истинные долженствования от надуманных.

3. Подумайте, зачем вам жить с опорой на придуманные кем-то стандарты? Что они вам дают? Ощущение безопасности, уверенность в том, что вас примут и будут любить? Хорошая тема для размышлений.

4. Какие долженствования вы можете игнорировать? Постригите волосы, смените туфли на каблучке на кеды, начните осваивать профессию, которая давно вас привлекает. Перестаньте гладить рубашки и наймите для этого помощницу! Справедливо поделите с мужем домашние обязанности.

5. Решите для себя, что из списка вы не хотите переставать делать, и переформулируйте по формуле:

«Я хочу делать так-то, потому что...»

Например:

«Я хочу иметь длинные волосы, потому что мне нравится делать себе разные прически».

«Я хочу заниматься ужином, обедом и завтраком, потому что обожаю готовить».

«Я хочу носить юбки и платья, потому что люблю такую одежду».

А теперь почувствуйте разницу.

Одно дело жить в рамках надуманных «я должна», другое – так, как вам комфортно.

И помните: вы не перестанете быть женщиной от того, что чего-то не умеете, не любите или не хотите.

Глава 2. Галерея искусств «Красота и тело»

Продолжаем нашу экскурсию. Перед вами – знаменитая галерея, в которой представлены недостижимые образцы красоты и женственности. В комплекте с билетом вы получаете букет из недовольства собой, стыда за собственное тело и чувства вины!

* * *

Красота. Что-то безусловно важное для подавляющего большинства женщин. Девочки с раннего детства хотят быть красивыми, девушки-подростки часами рассматривают себя в зеркале, мечтая когда-нибудь достичь идеала, взрослые женщины проводят выходные в салонах красоты.

Вряд ли вы удивитесь, если я скажу, что стандарты красоты постоянно меняются.

Мне 35 лет, и даже за этот недолгий срок образ идеальной женщины несколько раз радикально изменился.

В 1980-х годах идеалом была спортивная подтянутая девушка в лосинах и с волосами, собранными в хвост-пальмочку, а-ля Джейн Фонда (кстати, Джейн, знаменитая своими курсами аэробики, много лет боролась с булимией, но сейчас не об этом).

В 1990-х годах задорных спортсменок вытеснили модели с худыми, как веточки, руками и рельефом торчащих ребер (самая знаменитая из них – Кейт Мосс).

В 2000-х годах в моду вошло спортивное телосложение: живот с кубиками пресса и пышная грудь (вспоминаем Хайди Клум и Жизель Бюндхен).

В 2010-х годах стандарты снова изменились, на пике популярности оказались девушки с округлыми женственными бедрами и бюстом, но с тонкой талией (например, Ким Кардашьян).

И все это только за последние 30 лет!

Идеал внешности постоянно меняется. Неизменным остается только одно: женщины готовы делать что угодно, чтобы быть красивыми. Приведу несколько примеров.

Парики с крысами

В XIX веке в моде были парики. Чем выше и массивнее был парик, тем лучше. Иногда его высота доходила до нескольких десятков сантиметров. Ясно, что носить такое на голове в принципе не очень приятно, но дело даже не в этом...

В те времена укладочных средств еще не было, и для фиксации парика использовался свиной жир.

А поскольку укладка занимала много времени и была довольно трудоемкой, люди не снимали свои парики неделями. Аромат жира привлекал крыс, мышей и разных насекомых. Некоторые модники даже спали с клетками на голове^[2]. Красота!



КАКОЙ
УЖАС!!!

У ТЕБЯ
В ВОЛОСАХ
ЧЕРНАЯ
КРЫСА
!!!

О, это
МАТИЛЬДА А.
ОНА ПРИШЛА
В ГОСТИ
К МИМИ.

Глазные капли с белладонной

Atropa belladonna, красавка обыкновенная – ядовитое растение, сок которого способен вызывать у человека галлюцинации. В эпоху Возрождения жительницы Италии добавляли его в глазные капли для увеличения зрачка. Этот эффект достигался за счет атропина – натурального мышечного релаксанта. Однако частое применение капель с белладонной вызывало тахикардию и потерю зрения. Красота!

Бинтование ступней

Эта традиция появилась в Китае в X веке. Девочкам начинали бинтовать ступни с четырех – пяти лет. После отмачивания в теплом травяном настое и крови животных пальцы прижимали к ступне и плотно привязывали хлопковыми бинтами.

Что происходило с ногой? Со временем она деформировалась и становилась крошечной. Идеальными считались ступни длиной 7 см – «золотой лотос». «Серебряным лотосом» называлась стопа длиной до 10 см. Если длина была от 10 см и выше – «железный лотос», – шансов выйти замуж у девушки с такой ногой было значительно меньше.

Вот лишь некоторые последствия для здоровья, которые вызывало бинтование ног:

- инфекции и врастание ногтей;
- из-за неправильно сросшихся костей стоп женщинам было сложно держать равновесие, они часто падали, ломали ноги и бедра;
- если девочке не посчастливилось родиться обладательницей широких стоп, в них втыкали осколки стекла и черепицы, чтобы спровоцировать инфекцию и отмирание тканей.

Обычай просуществовал вплоть до XX века. Красота!



Нога-«лотос»

Мода на туберкулез

Примерно до второй половины XIX века туберкулез считался следствием определенного образа жизни. Предполагалось, что им болеют любители кофе, страстные люди, любящие философию и глубокие размышления. Идеал красоты того времени – женщина с начальной стадией туберкулеза: худая, с бледной кожей, румянцем, блестящими выразительными глазами и непременно полная разного рода раздумий.

Этот образ был настолько модным, что здоровые девушки капали в глаза белладонну, натирали кожу средствами с содержанием свинца и мышьяка и даже пили уксус, чтобы соответствовать!

А тем временем в конце XIX века туберкулез был причиной примерно каждой десятой смерти в городах, но при этом благодаря романтизации совсем не пугал людей^[3]. Именно поэтому чахотка тогда не считалась заразной, а больные могли посещать общественные места, видаться с родственниками, вести светскую жизнь. Окровавленный платок вызывал сочувствие и интерес, но не страх. Красота!

Когда мы читаем подобные исторические ситуации, хочется спросить: «Люди, что с вами не так?!».

Сложно, живя в XXI веке, понять, зачем женщины своими же руками губили здоровье свое и близких ради какой-то призрачной «красоты», которая уже и красотой-то давно не считается. Но стоит задаться вопросом: а разве сейчас что-то изменилось?

Вот пример из современной жизни.

Операции по увеличению груди

В 1962 году в Хьюстоне, штат Техас, было проведено первое хирургическое вмешательство для увеличения груди с помощью силиконовых имплантатов. В настоящее время это одна из самых востребованных пластических операций в мире. Наибольшей популярностью пользуется в США, Бразилии, Италии и Китае.

Что касается медицинских рисков, увеличение груди может вызвать:

- воспаления;
- потерю чувствительности в области соска;
- отеки;
- заражение крови;
- смещение имплантатов.

И это только наиболее частые последствия!



Попробуйте немного абстрагироваться от современной действительности и посмотреть на эту процедуру со стороны, а не как на рядовую операцию, на которую, возможно, решились некоторые из ваших знакомых. Ведь что это, по сути, такое?

Женщина недовольна размером или формой своей груди. Она добровольно (еще и за немалую сумму) разрешает другому человеку разрезать ее тело и вставить в него что-то инородное. Не потому, что есть угроза жизни или здоровью. Не потому, что пациентка испытывает физический дискомфорт или не может кормить детей. Это происходит в погоне за красотой.

Как вам эта картина?

О моде

Меня всегда поражало вот что. Мода постоянно меняется. Каждый год становятся популярными новые прически, маникюр, одежда, обувь. И это здорово! Вам как будто предлагается игра-квест с бесконечным количеством уровней, в которую вы можете поиграть, если захотите, – безостановочно радовать себя покупкой новых вещей, разными процедурами, укладкой волос и т. п. Но если вдруг вы все это не любите, если у вас нет нужного количества денег или времени, можно просто не играть. И это не сделает из вас изгоя, не заставит окружающих вас унижать или насмехаться над вами.

Так же меняется и мода на тело. То экстремальная худоба, то накачанные округлые ягодицы, то нулевой размер груди, то третий, то пятый... И хотя изменить свое телосложение – вовсе не то же самое, что купить модную сумку или постричь волосы, к женщинам, не желающим участвовать в игре «В погоне за идеальным телом», предъявляется намного больше претензий.

Почему так?

Ведь если в моде оверсайз, а мне по-прежнему нравятся обтягивающие джинсы и водолазка, никто не будет указывать на меня пальцем на улице и высмеивать за то, что я не стильная (точнее, кто-то, наверное, будет, но это не станет для меня глобальной проблемой).

Но если принято иметь попу-«орех», я вышла на улицу в коротких шортах, а мои ягодицы действительно напоминают орех, только грецкий и в скорлупе, каждая вторая женщина будет смотреть на меня с осуждением.

Почему я не могу выбрать не следовать моде на определенного вида тело, при этом не получая никакой критики в свой адрес? Вопрос на миллион.

Красота как ценность

Почему красота представляет для нас такую безусловную ценность? Допустим, раньше основным «капиталом» женщины было не образование, не ее интересы, сильные стороны и предприимчивость, а внешние данные и способность рожать детей.

Но сейчас-то все поменялось! Если я могу получить то же образование, что и мужчины, построить полноценную карьеру, самостоятельно родить и вырастить ребенка, то, казалось бы, вот оно – время, когда я могу расслабиться и просто искать себе партнера, который полюбит меня такой, какая я есть.

Но почему-то даже самые самостоятельные, успешные, интересные женщины продолжают над собой издеваться, не желая даже слышать, что можно выйти из этой гонки, принять свои природные особенности и прекратить попытки стать похожей на идеальную куклу.

«Мы делаем это для наших мужчин! Чтобы им нравиться!» – говорят женщины. Минуточку.

Мы все рождаемся без каких-либо представлений о красоте. Двухлетнему ребенку в голову не придет подолгу стоять перед зеркалом и искать в себе недостатки. Тогда откуда мы (когда я говорю «мы», имею в виду и женщин, и мужчин) берем представление о том, что красиво, а что нет? Из социума!

Когда вам бесконечное число раз на протяжении всей жизни будут показывать изображения худых блондинок с большим бюстом и искусственно увеличенными губами, говоря: «Вот это красиво!», сложно будет думать иначе. Вам кажется, что пример утрированный? Тогда спешу напомнить об эксперименте Бине, описанном в легендарной книге Наоми Вульф «Миф о красоте», в ходе которого было доказано, что при помощи простого повторения можно сформировать у мужчин реакцию сексуального возбуждения на ботинок. Ботинок, Карл! О красоте можно и не думать. Что показывают по телевизору, то нам и нравится. Это, кстати, касается не только мужчин.

В 1990-х годах психологи провели лонгитюдное^[4] исследование на островах Фиджи^[5], где идеальными традиционно считались полные

женщины. Спустя три года после появления канала, который транслирует американские сериалы, 74 % зрительниц вдруг стали считать себя слишком толстыми. Более 11 % девушек признались, что вызывали рвоту, чтобы «стать как они»^[6].

Так что можно с уверенностью сказать: красота – навязанная нам извне ценность – это не любовь, не желание учиться или помогать людям, не жажда знаний, не чувство комфорта или безопасности. Это то, чему нас научили. Нас убедили, что это необходимость, но на самом деле все **не так**.

Посудите сами: мы, женщины, влюбляемся в совершенно разных мужчин. В тех, кто ниже нас ростом. В тех, у кого уже в 20 лет появляются проплешины на голове. В тех, у кого пивной животик, трехдневная щетина, кривой нос.

Мы своим примером прекрасно показываем, что для любви, верности и сексуального желания совершенно не нужно, чтобы твой партнер выглядел так, как будто только что сошел с обложки журнала.

Достаточно чувствовать, что это **твой** человек, ощущать родной запах, держаться за руки, понимать друг друга и иметь общие цели.

Почему мужчины так не могут? Могут. Вспоминаем эксперимент с ботинком. Мужчины тоже могут любить разных женщин. Полных. С седыми волосами. Тех, кто не использует косметику. С большим размером груди или с маленьким. Могут любить их, хотеть и быть им верными. Но зачем им это, когда вокруг них устраиваются ожесточенные соревнования по красоте, участницы которых состязаются в похудении и количестве процедур по уходу за собой?

Я ни в коем случае не стремлюсь в чем-то обвинить мужчин. Мы все родились в этих обстоятельствах и в какой-то степени их заложники. Более того, я с гордостью могу сказать, что у меня есть множество знакомых, которые искренне любят своих жен вне зависимости от того, как те выглядят. В числе этих мужчин и мой муж.

Я лишь хочу сказать, что мы сами часто не даем мужчинам возможности полюбить нас за что-то, кроме внешности, потому что тратим огромное количество ресурсов именно на оболочку и не оставляем себе возможности развиваться в других направлениях.

Страшно представить, сколько времени, сил и денег потрачено на устранение целлюлита, «ненужных» волос, «лишнего» веса и прочего, но еще страшнее думать о том, сколько полезного можно было бы сделать, направь мы наши силы на что-то другое.

Так ли страшны все эти «проблемы»? Давайте попробуем разобраться.

Целлюлит

Сразу скажу, что целлюлит – это один из самых крупных обманов, а придуман он для того, чтобы отнимать у женщин деньги. Посудите сами.

До 1973 года (эх! Еще совсем недавно!) целлюлит не был проблемой в принципе.

Подавляющее большинство женщин не переживало из-за ямочек на ягодицах и бедрах, не стеснялось раздеваться на пляже и не тратило ни копейки на борьбу с этим «недугом». Помню, как сильно меня поразило сообщение одной из подписчиц. Она писала, что ее тетя (ныне уже пожилая) в молодости комплексовала из-за *отсутствия* целлюлита. Ей казалось, что попа в ямочку – привилегия настоящих женщин, а она из-за своей гладкой кожи чувствовала себя пацанкой.

Достаточно посмотреть на картины Рубенса, чтобы убедиться: целлюлит не мешал девушкам на протяжении долгих веков быть музами и красавицами.

Что же случилось потом? В 1973 году владелица нью-йоркского салона красоты Николь Ронсард написала книгу «Как победить целлюлит. Стратегия и тактика успешной борьбы с целлюлитом», в которой призывала читательниц начать бой с «буграми на коже».



С этого момента началась самая настоящая война, в которую вскоре оказался вовлечен весь мир. На телевидении, в журналах, а позже и в интернете стали появляться передачи и статьи о том, как этот «дефект» портит внешний вид ухоженной женщины. Параллельно проводилась массовая продажа средств от целлюлита. Появились кремы, таблетки, сыворотки, массажеры, диеты, спортивные программы. Совпадение? Не думаю. Всего лишь еще одна ветвь индустрии красоты, приносящая миллионы от продаж решений проблемы, которая проблемы, по сути, не представляет.

В 1990-е годы, когда женщины немного успокоились и перестали фанатично скупать антицеллюлитные средства, появилась новая «проблема» – скрытый целлюлит. Да что ж такое!



Оказывается, им «страдает» около 98 % жительниц планеты Земля. Как же обнаружить то, что скрыто? Необходимо напрячь ягодицы. Оказывается, кожа должна быть гладкой и в состоянии покоя, и когда ее сжимают! Вы все еще живете спокойно? Тогда мы идем к вам!

Что же такое целлюлит на самом деле? Это особенность строения жировой ткани, которая встречается примерно у 90 % женщин и иногда – у мужчин. Все. Просто особенность. Как голубые глаза, веснушки, кадык у мужчин или отсутствие волос на лице у женщин.

Существует еще одно значение слова «целлюлит». Это медицинский термин, который обозначает гнойное воспаление подкожной жировой клетчатки. Если поискать в интернете «Целлюлит заболевание» и посмотреть фотографии, вы увидите, что с общепринятым понятием этот целлюлит не имеет ничего общего. Но лучше не смотреть.

Так стоит ли игра свеч?

Целлюлит – в привычном понимании этого слова – возможно истребить, если на всю жизнь отказаться от ряда продуктов и регулярно проходить болезненные процедуры. Напомню: вы будете делать это, чтобы убежать от совершенно нормальной особенности женского тела.

Хотите ли вы этим заниматься? Решать, конечно, вам.

Волосы на теле

Здесь примерно то же, что и с целлюлитом.

Судя по историческим записям, волосы удалялись женщинами еще в Древнем Египте, но это было не массовое явление, как сейчас, а лишь привилегия аристократок.

Так продолжалось вплоть до 1915 года: эпиляция действительно существовала, но к ней в основном прибегали девушки из высших слоев общества, танцовщицы и проститутки. Для избавления от ненужной растительности пользовались нитями, сахарным сиропом и даже электричеством (почти как сейчас). Однако большинство простых женщин жило счастливо, даже не подозревая, что волосы в подмышках, на ногах и лобке являются проблемой. Ведь что естественно, то не безобразно, так? Что же произошло в 1915 году?

Компания *Gillette* изобрела женскую бритву. К тому моменту платья стали более короткими и открытыми, а маркетологи обнаружили новую мишень: волосы на женском теле. И уже тогда было совершенно очевидно: продать что угодно через стыд намного проще, чем через что-то другое. Мы еще вернемся к этому вопросу, когда будем обсуждать лишний вес.

Жили вы всю жизнь с волосами в подмышках, а потом из рекламного макета узнали, что у вас есть постыдная проблема, а еще вы чуть ли не единственная в мире, кто еще эту проблему не решил.

Стыд — импульсивная покупка — облегчение. Очень простая формула.

После этого началось...

В 1920-х годах тенденцию поддерживают женские журналы. Они внушают читательницам чувство стыда и страх быть «не такой, как все», перестать следовать моде и стать неухоженной.

В 1940-х годах из-за Второй мировой войны возникла нехватка нейлона, и женщины остались без привычных чулок, маскировавших

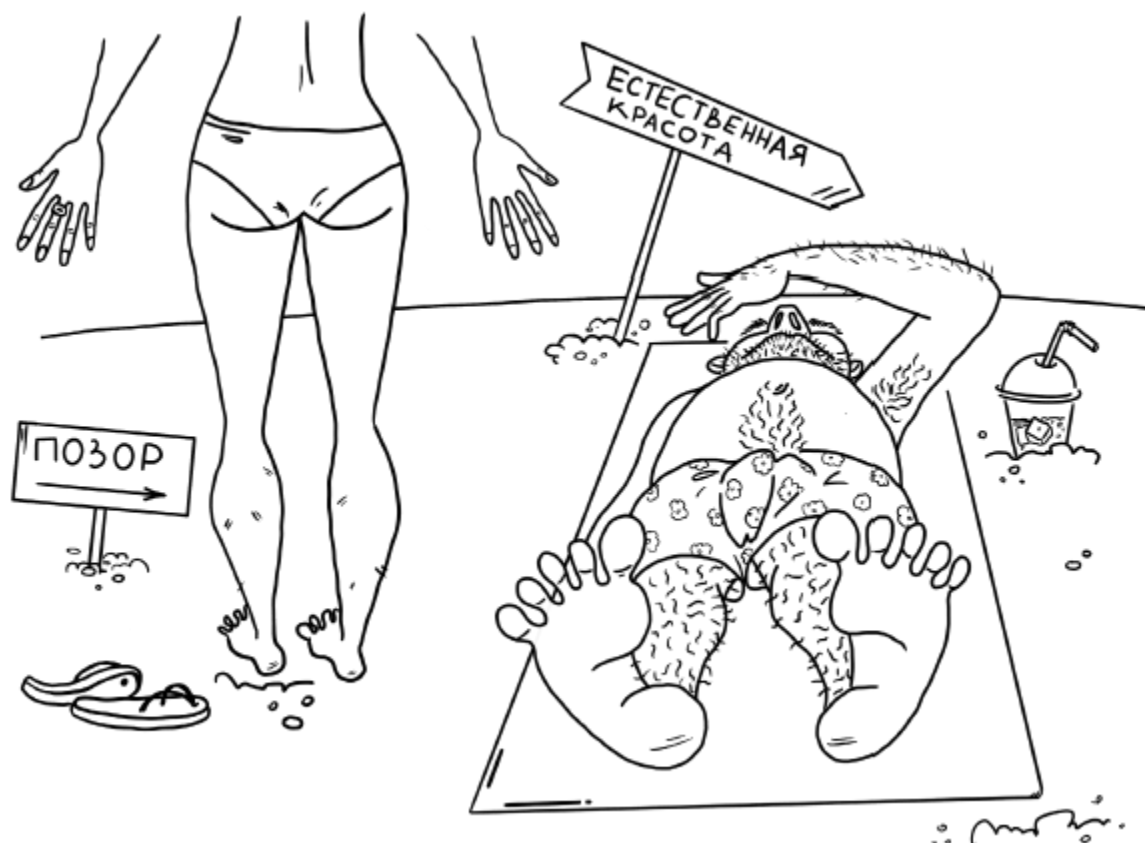
волосы на ногах. Это стало поводом придумывать новые средства эпиляции. Конечно же, реклама параллельно манипулировала желанием покупательниц быть красивыми, любимыми, желанными и стильными. Как же иначе.

По мере укорачивания юбок, оголения рук и появления открытых купальников рекламы становилось все больше и больше. Но самое страшное не это.

Самое страшное, что где-то в самом начале этой истории женщины утратили право выбора. Нет ничего плохого, если вам все это нравится. А если нет? Многие ли рискнут поехать на пляж с небритыми ногами? Или надеть открытое платье, предварительно не удалив волосы с подмышек? Стыд за тело в таком виде, в котором создала его природа, настолько въелся в нашу картину мира, что мы уже не представляем жизни без него.

Обидно еще вот что. Многие уже стали понимать, что что-то не так. Мужчинам можно не брить подмышки, ноги и лобок, и при этом никто не будет косо смотреть на них на пляже и высмеивать. А женщинам почему-то нельзя. Что это за равноправие такое?

Но стоит какой-нибудь актрисе появиться на публике с небритыми ногами или какой-нибудь феминистке написать статью об абсурдности сложившейся ситуации, как на них обрушивается такое количество ненависти, что выдержать его способны лишь буддийские монахи. И я не только **понимаю** женщин, которые давно все осознали, но продолжают следовать общепринятым правилам — я их **обнимаю**. У нас с вами есть только иллюзия выбора.



Все же человек – существо социальное, нам важно быть принятыми или хотя бы не выгнанными из «стаи». В нашем сознании заложено, что быть отвергнутыми – значит отбиться от всех и умереть. Умирать не хочет никто, поэтому мы продолжаем брить подмышки, пропускать через себя ток, вырывать волосы и стирать струйки крови, стекающие по бедрам, утверждая, что нам это очень нравится и так выражается наша забота о себе. Вы серьезно?

Забота о себе – это в первую очередь отсутствие боли.

Лечь спать раньше, чтобы было легче просыпаться с утра. Принять теплую ванну под приятную музыку. Натереть кожу ароматным маслом. Гладить, любить, холить и лелеять свое тело, а не бить его током.

Хотя, с другой стороны, избегать осуждения, ненависти, насмешек и стыда – тоже забота. Пусть и достигается она через боль.

Эпиляция рентгеном – еще больше абсурда

Когда я изучала историю эпиляции волос, обнаружила один очень интересный исторический факт.

В 1895 году Вильгельм Рентген открыл лучи, которые позже стали называть рентгеновскими. Вскоре выяснилось, что под действием этих лучей у людей выпадают волосы, поэтому рентген стали рекомендовать для лечения гипертрихоза – избыточного роста волос.

В 1908 году Альберт Гейзер представил новый аппарат для удаления волос – трубку Корнелл.

В 1920 году Альберт и его сын запустили коммерческий проект в Филадельфии, в 1924 году запатентовали устройство и основали печально знаменитую *Tricho Sales Corporation*. Компания сдавала изобретенные установки в аренду и обучала операторов. Никакого медицинского образования у операторов не было – формат обучения позволял работать с устройством любому. В рекламе не говорилось о рентгеновском излучении и утверждалось, что процедура абсолютно безопасна. Да-да...

Десятки тысяч женщин, впечатленные стоимостью, скоростью и безболезненностью предоставляемой услуги, поначалу были в восторге. Однако эффекты от применения постепенно стали проявляться, и все больше клиенток подавало на компанию в суд. В 1932 году *Tricho Sales Corporation* ликвидировалась, но рентгеновские аппараты для удаления волос продолжали работать.

К началу 1940-х годов количество больных раком кожи было настолько велико, что власти США запретили проводить любые процедуры рентген-эпиляции.

Между прочим, если вы думаете, что такое происходило только в США, спешу вас расстроить: в Большой медицинской энциклопедии издания 1935 года под редакцией Н. А. Семашко эпиляция рентгеновским излучением описана в статье о лечении стригущего лишая.

Старение

В те времена, когда женщин ценили в основном за их фертильность, культ молодости еще можно было хоть как-то объяснить.

Однако ситуация изменилась.

Условия современной жизни раздвинули границы детородного возраста: у нас есть ЭКО, суррогатное материнство, усыновление. Тогда почему мы боимся продемонстрировать миру свои морщины и седые волосы?

Ответ тот же: стыд. Мы до сих пор живем в парадигме «А часики-то тикают», хотя она давно потеряла актуальность.

В какой момент то, что на протяжении веков было естественно и не вызывало никакого негатива, стало постыдным и потребовало немедленного принятия мер? Ответ очевиден: когда на этом научились зарабатывать.

Недавно я наткнулась на статью^[7] об оборотах косметической индустрии от 2018 года с прогнозом на два года вперед. Вот что в ней говорится.

«По оценкам UM, основанным на данных Euromonitor International (первые оценки результатов 2018 года), Россия занимает около 2 % (№ 11 в мире) от мирового оборота товаров косметики и парфюмерии с объемом порядка \$8,8 млрд / 555 млрд руб. Рост рынка составил 3,1 % относительно 2017 года.

Итоги за 2018 год по объему продаж на глобальном рынке косметики и парфюмерии пока еще в процессе подведения. По предварительным оценкам Euromonitor International, в 2018 году рост продаж на глобальном рынке косметики и парфюмерии составляет порядка 6 % / \$425 млрд.

Согласно прогнозам, динамика в ближайшие два года сохранится на текущем уровне».

Представляете, о каких суммах идет речь? Конечно же, вас убедят, что морщины нужно начинать «лечить» уже в 20 лет, кожа лица требует постоянных вложений и ухода, а простых кремов недостаточно

(наверное, потому что они не работают), поэтому необходимы регулярные инъекции.

О кремах: если прочитаете в рекламе или на упаковке, что продукт проникает во все слои кожи, можете смело писать письмо в Роспотребнадзор или ФАС. По закону нашей страны, все косметические средства должны действовать в роговом слое и эпидермисе и не могут попадать в дерму. Глубокое увлажнение вам обеспечат только инъекционные процедуры у косметолога^[8].

Итак, кремы не очень эффективны, но уколы ботокса и гиалуроновой кислоты работают точно. Результат заметен по фото до и после, которые так любят показывать в своих аккаунтах косметологи.

И женщины делают инъекции. Дорогостоящие, болезненные, временные. А на вопрос: «Зачем вам это?» незамедлительно последует ответ: «Чтобы быть молодой и красивой, ясен пень!».

Когда молодость стала синонимом красоты? В какой момент эти два понятия смешались?

Это ведь совершенно разные категории: как *круглый* и *теплый* или как *синий* и *быстрый*.

Молодая женщина – это женщина определенного возраста (тут ученые спорят, но будем считать, что «молодая» – это моложе 30 лет). Красивая женщина – это та, у которой привлекательные черты лица (тут, опять же, ученые спорят: кому-то по душе брюнетки с яркими и крупными чертами, кому-то – блондинки с огромными голубыми глазами и маленьким носом).

Возникает вопрос: почему эти два понятия всегда идут в связке? Почему молодая и красивая? Почему нельзя быть красивой в 40, 50, 60, 70 лет и при этом выглядеть на свой возраст? Разве суть человеческой жизни не заключается в том, чтобы пройти **все** этапы?

В юности можно совершать ошибки, идти на безумные поступки, нарабатывать опыт.

В более зрелом возрасте – наслаждаться тем, что уже многое понимаешь, но еще полон сил и энергии.



В пожилом возрасте тоже есть свои преимущества: дети выросли, за плечами – богатый жизненный опыт, можно никуда не спешить и пожить для себя.

Думаю, вы понимаете, к чему я веду. Человек меняется на протяжении всей своей жизни, и это замечательно! Почему же выглядеть на свой возраст (например, в 40 лет иметь мимические морщины и проседь в волосах) считается стыдным?

Лишний вес

Мы уже затронули вопрос моды на тело. Выбирая одежду, вы критически оцениваете ситуацию: «Этот тренд мне нравится, а этот – нет. Велюровый спортивный костюм мне не идет, оверсайз – тоже. Зато клетчатые рубашки – самое то, возьму ту, что дешевле».

Размышляя о моде на одежду, мы руководствуемся здравым смыслом и выбираем то, что для нас оптимально. Но когда дело касается моды на определенную форму тела, критическое мышление прекращает работать.

Совсем. Как будто свет отключили. Есть я, есть моя цель (допустим, 50 кг), а между нами – пустой коридор со стенами из толстого бетона, куда не могут попасть никакие логические доводы. И все же я рискну.

Полнота и здоровье

Хотелось бы начать именно с этого мифа о внешности, потому что он, пожалуй, наиболее опасный.

Представьте себя на месте маркетологов. Им нужно продавать огромное количество товаров. Обезжиренные йогурты, таблетки для похудения, одежду для занятий спортом, массажи и процедуры, готовую еду с рассчитанным калоражем, приложения для расчета белков, жиров и углеводов в пище, антицеллюлитные кремы, щетки и скрабы, планы питания, марафоны похудения, тренажеры, тысячи диетических продуктов без сахара и глютена... Список можно продолжать бесконечно. Как же все это продать? Как преподнести рекламу, чтобы люди побежали в магазин, расталкивая друг друга по дороге? Нужно найти какую-то важную ценность. Что-то, что нужно всем.

Любовь? Вряд ли получится. Для кого-то любовь к себе – это сесть на диету, а для кого-то – заказать пиццу в пятницу вечером. Не подходит.

Здоровье! Здоровыми хотят быть абсолютно все. Никому не нравится болеть, жить в страхе инфаркта, инсульта или сахарного диабета. Все гениальное просто: хотите быть здоровым – худейте.

Когнитивное спутывание

Связка «здоровый = худой» в психологии называется когнитивным спутыванием. Что это значит? Представьте, что у вас в голове – огромная картотека с маленькими ячейками. В каждой из них лежит по одному понятию. Например, «счастье» – в одной ячейке, а «скука» – в другой. Некоторые ячейки соседствуют: например, «отдых» и «сон». Однако это не одно и то же. Можно отдыхать, качаясь в кресле-качалке и читая книгу, а можно спать. Близко, но не равно.

Когнитивное спутывание – это когда два разных понятия кладутся в одну ячейку. Например, «худой» и «здоровый» или «худой» и «красивый». Вы видите на пляже худую девушку в открытом купальнике, а мозг за долю секунды сканирует ее тело, замечает удобу и выдает определение: «красивое тело».

Это работает и в обратную сторону. Я заметила этот парадокс, когда начала вести блог. Мое тело – совершенно обычное для 35-летней женщины. У меня есть животик, бока и даже (о боже!) целлюлит. Я часто без стеснения показываю себя в блоге. Для меня важно продемонстрировать на собственном примере, что можно иметь неидеальное тело и при этом жить счастливой и полноценной жизнью.

Но вот беда – стоит мне написать что-то вроде «У меня живот и бока», как мне начинают отправлять множество сообщений с подобным содержанием: «Как вы можете так себя унижать!».

Что же происходит? Предложение «У меня живот и бока» констатирует факты. Есть живот? Есть. Утверждение не содержит в себе ни оскорблений, ни унижительных слов, только сухое описание действительности! Это то же самое, что «Я высокая» или «У меня есть сын». Но у большинства людей понятия «живот» и «унижение» находятся так близко друг к другу, что в большинстве случаев подобная фраза воспринимается как оскорбление.

А в чем, хочется спросить, тут оскорбление? Во-первых, я женщина, которая родила ребенка. Было бы довольно странно, если бы после беременности и родов мой живот стал плоским, как доска (такое,

конечно, бывает – все люди разные, но если учесть то, что мой живот не был исключительно худым и до родов, я удивилась бы, если бы все резко поменялось). Во-вторых, я не фитнес-тренер, не спортсменка, не танцовщица. Конечно, если бы я по восемь часов в день делала упражнения для пресса, у меня было бы идеальное спортивное тело. Но по восемь часов в день я обычно занимаюсь блогом, а еще у меня есть клиенты, учеба и ребенок. С чего бы моему животу быть плоским? В-третьих, женская физиология устроена таким образом, чтобы оберегать самое ценное и эволюционно важное – детородные органы. Именно поэтому у большинства из нас есть жировая прослойка на животе – чтобы яйцеклеткам (и потенциальному потомству) было тепло и безопасно.

А теперь внимание. Почему заявление «У меня живот» – постыдное? Почему я должна стесняться того, что нормально и естественно? И почему мне стоит об этом молчать? Только подумайте, сколько мусора у нас в головах! Если даже упоминать живот стыдно, что уж говорить о том, чтобы его демонстрировать на том же пляже.

Вернемся к связке «здоровый = худой» и вспомним пирамиду доказательности.

Предположим, соседка Марина сказала, что ходить с такими бедрами, как у вас, стыдно и опасно для здоровья. Стоит ли верить Марине? Загадка уровня учеников младшей школы, но почему-то большинство взрослых женщин продолжает отвечать на нее неправильно.

И если Марина заявит что-то подобное, многие с большой вероятностью задумаются о диете.

На что опираться?

На что же тогда опираться, если все вокруг лгут? Если фитнес-блогеры в «Инстаграме», производители еды, средств для похудения, косметических процедур и марафонов продают вам стройность, используя здоровье как аргумент, кому тогда верить? Я, как обычно, предлагаю посмотреть на сухие факты.

На основании почти сотни исследований с участием около трех миллионов человек группа ученых под руководством Кэтрин Флегал (старшей научной сотрудницы Центра по контролю и предотвращению заболеваний в Хайатсвилле, штат Мэриленд) выявила, что люди с небольшим ожирением на 6 % менее подвержены риску преждевременной смерти, чем обладатели идеальной фигуры.

Сильное ожирение действительно повышает риск ранней смерти, но то, что мы называем лишним весом, жирком и пузиком, фактором риска не является. Та-дам! Это исследование придумала не я, оно было опубликовано в периодическом издании *Journal of the American Medical Association*.

Научный труд, в котором анализируются данные многочисленных исследований и выводятся статистические данные, называется метаанализ. Именно он находится на самой вершине пирамиды доказательности, поэтому ему можно верить. А соседке Марине – нет.

В легендарной книге «Миф о красоте» Наоми Вульф ссылается на статью журнала *Radiance*, в которой сказано, что женщины могут жить дольше и здоровее, если их вес на 10–15 % больше нормального. А в канадском фильме о расстройствах пищевого поведения «Голод внутри» (*The Famine Within*) приводится исследование, проведенное в 16 странах, которое не подтверждает непосредственной связи между женской полнотой и проблемами со здоровьем. 16 стран! Та-дам!

Журнал *Scandinavian Journal of Public Health* в 2008 году опубликовал статью о масштабном исследовании ученых из центра эпидемиологии в Стокгольме. Они решили изучить связь между смертностью, заболеваемостью тяжелыми болезнями и весом испытуемых. В исследовании приняли участие почти 24 тысячи человек в возрасте от 16 до 74 лет. Что выяснилось в итоге? Ожирение и дефицит массы тела служат факторами риска (это вообще забавный

факт, о нем – чуть позже), а вот индекс массы тела 25–30 (лишний вес) таким фактором не является – та-дам! Это ты знала, Марина?

Очень интересные результаты были получены в ходе крупномасштабного анализа статистических данных по Азии (статья вышла в 2011 году в журнале *The New England Journal of Medicine*). В обзор попало 19 когортных исследований с общим количеством участников 1,1 миллиона человек из Азии. Было проанализировано 120 тысяч смертей в течение девяти лет после начала наблюдений. Каковы итоги?

Среди китайцев, корейцев и японцев самый низкий риск смерти был у людей с индексом массы тела (ИМТ) 22,6–27,5 (верхние показатели нормального веса и лишний вес). Повышенный риск наблюдался при выходе за верхнюю и нижнюю границы. А теперь внимание, это важно: у людей с ожирением риски возрастали в 1,5 раза, а у людей с низким ИМТ – в 2,8 раза. То есть недостаточный вес почти в два раза опаснее ожирения!

У жителей Индии и Бангладеша вероятность смерти от онкологии, сердечно-сосудистых и других заболеваний была выше среди людей с ИМТ 20 и ниже (вот она – желанная худоба, ошибочно принимаемая нами за здоровье). При этом эта часть Азии не страдала от повышенной смертности при большом ИМТ (а вот и ненавистная полнота).

Вывод один: дефицит массы тела значительно повышает риск смерти. А вот лишний вес – нет.

Та-дам! Что на это скажет наша Марина? Один миллион и 100 тысяч человек своими реальными историями подтвердили эти данные. Вершина пирамиды доказательности, в отличие от ее дна, на котором Марина смело высказывает свое мнение, смягчая его фразой: «Я же просто забочусь о твоём здоровье!».

В 2014 году в журнале *Journal of Epidemiology & Community Health* канадскими учеными был представлен масштабный научный труд. Было проанализировано более 50 исследований о связи массы тела с риском смертности, участники которых наблюдались от пяти лет и более. Понимаете объем доказательной базы? Анализ выявил, что люди с массой тела ниже нормы больше рискуют умереть (почти в два

раза!), чем люди, чья масса в пределах нормы. При этом у лиц с первой степенью ожирения риски больше в 1,2 раза, а у лиц с тяжелой степенью ожирения – в 1,3 раза. Вожделенная худоба в 1,5 раза опаснее для здоровья, чем ожирение. Та-дам!

Специалисты из Европейского информационного продуктового совета (EUFIC) ссылаются на лондонское исследование, в ходе которого было обнаружено, что женщины с дефицитом массы тела на 72 % чаще теряют ребенка в первом триместре. Тут «та-дам» будет неуместно, лучше просто запомним эту пугающую цифру.



Подобных исследований много, они общедоступны. Можете поискать в интернете «парадокс ожирения». Но большинство женщин даже не слышало это словосочетание, а факты будут казаться надуманными, несмотря на то, что они подтверждены миллионными исследованиями и венчают пирамиду доказательности. Зато призывы

позаботиться о своем здоровье, избавившись от 5–10–20 «лишних» килограммов, автоматически воспринимаются как правильные. Почему так?

Все очень просто. Второй тип информации мы получаем постоянно, поэтому нам и кажется, что она верная.

Достаточно проснуться и открыть соцсети, и ваше утро начинается с чтения целого перечня постов и статей о стройности, якобы необходимой для здоровья.

Разумеется, если каждый день по множеству раз сталкиваться с одними и теми же доводами, вы поверите в них.

Как люди из НКВД искренне верили, что, отправляя изменников на расстрел, строят светлое и справедливое будущее.

Как в Советском Союзе детей-левшей переучивали, заставляя писать правой рукой, потому что верили, что так правильно.

Как врачи XVIII века искренне считали, что кровопускание поможет от воспаления легких.

Это происходило не потому, что все эти люди – глупые, а потому, что у них не было проверенной информации. Если мужчину можно научить реагировать на ботинок эрекцией, то и женщину легко убедить, что ее живот – это стыдно. Почему нет? Если это поможет продать марафон похудения.

Конкретика

Хочу привести несколько конкретных примеров, чтобы вам стало понятнее. Факты – это хорошо, но все же стоит дополнить их ситуациями из жизни.

Индекс массы тела рассчитывается по следующей формуле: вес в килограммах нужно разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. ИМТ 18,5–25 считается нормальным, показатели ниже говорят о дефиците массы тела, показатели в пределах 25–30 – о лишнем весе. ИМТ 30–35 – это ожирение первой степени, ИМТ 35–40 – ожирение второй степени и так далее.

Предположим, рост женщины – 170 см. Ее нормальный вес: 53,5–72 кг. Это норма, обозначенная не мной, а Всемирной организацией здравоохранения.

Например, девушка весила 60 кг, затем родила, после чего масса ее тела увеличилась до 70 кг, и наша героиня стала жутко недовольна собой. Она пытается похудеть: подбирает диету, активно занимается спортом. Имеет ли это смысл с точки зрения здоровья? Никакого! Оба значения массы находятся в рамках нормы и здоровью не угрожают. Более того, любые диеты вредят здоровью (об этом мы поговорим подробнее в главе о пищевом поведении). Поэтому, если вы хотите снизить свой вес с нормального до нормального, сразу скажу: не стоит объяснять свое решение пользой для здоровья, потому что на самом деле вы ему вредите. Дело не в самочувствии, а в неумении принимать себя и давлении общества, которое с удовольствием толкает здоровых женщин в направлении расстройств пищевого поведения, потому что так им проще продать тысячи товаров. Вот и все объяснение.

Исследования, о которых я писала выше, доказывают, что ИМТ в рамках 25–30 тоже не является фактором риска. Получается, что с ростом 170 см можно весить 85–86 кг и при этом жить спокойно, не переживая о внешности и здоровье. Много ли вы знаете таких примеров?

Но страшно даже не это.

Страшна притягательность худобы. Ведь даже женщины, вес которых находится в рамках общепринятой нормы

(например, с ИМТ 22), все равно остаются недовольны своим телом.

Они трогают свои бока, бедра, руки, публично вздыхая о том, что в 18 лет были намного стройнее, и с понедельника пробуют новую диету. Они мечтают о фигуре модели.

Посмотрим на моделей? Их типичный вес составляет примерно 55 кг при росте 180 см. ИМТ – 17, то есть дефицит! Здесь самые высокие риски для здоровья. «Идеальная» фигура, к которой большинство женщин так стремится, может нас убить, и сделает это с вероятностью в 1,5–2 раза выше, чем ожирение.

Замечу: мы даже не учитываем больных нервной анорексией. Я говорю о красавицах-моделях, которых считают идеалом миллионы (если не миллиарды) женщин. Девушек с плоским животом, на котором едва заметен рельеф мышц, изящными тонкими руками, стройными ногами. Это не «скелет, обтянутый кожей», а стройная женщина, которую большинство людей посчитает привлекательной.

А что делать нам, простым жительницам этой планеты? У нас обычные руки. Наши животы выносили по несколько детей, поэтому физиологически не могут быть ровными и подтянутыми. У нас есть целлюлит на бедрах. С нами что-то не так? Не думаю. Наши тела приспособлены к обычной жизни, в которой нужно рожать и кормить младенцев. К жизни, в которой сезон ОРВИ бывает по два раза в год. К жизни, где нам приходится болеть, ходить на работу, гулять с ребенком в мороз, носить тяжелые сумки и пакеты. Наши тела не зря спроектированы таким образом – природа помогает нам выживать. Но мы почему-то упорно с ней боремся.

Хорошо. Допустим, какие-то ученые что-то доказали: живот, целлюлит и бока, не помещающиеся в джинсы, действительно не опасны для здоровья. Но что насчет эстетики? «Это же некрасиво!» – скажете вы. Давайте разберемся.

Полнота и красота

Мы уже выяснили, что представления о красоте постоянно меняются.

На Руси, например, было нежелательно жениться на худой девушке. Почему?

Во-первых, мужчины боялись взять в супруги «ялицу», то есть бесплодную девушку. Считалось, что худые женщины не смогут забеременеть и выносить ребенка, потому что у них узкий таз. В древности они часто умирали при родах, либо погибал ребенок. Еще худоба рассматривалась как болезненность, поскольку могла быть признаком туберкулеза или другого заболевания.

Кроме того, такая девушка не могла справиться с хозяйством. Русские женщины работали в поле, на огороде, в доме, шили одежду на всю семью, воспитывали детей – для всего этого требовалось много сил и энергии, которых у худых просто нет.



Еще считалось, что полнота девушки прямо пропорциональна богатству ее родителей, а зажиточные крестьяне хотели видеть в своей семье только равных.

Худоба считалась признаком уродства, вырождения.

Моя бабушка, когда смотрела по телевизору известный советский фильм «Три плюс два», мечтательно вздыхала и говорила: «Какие красивые женщины! Идеальные фигуры!».

Если вы найдете в интернете кадры из этого фильма, увидите, что главные героини очень далеки от современных стандартов. У них есть

складки на животах и целлюлит на бедрах, а их руки нельзя назвать рельефными. Но эти актрисы были секс-символами всего 50–60 лет назад. Однако тогда не было такого количества товаров, которые нужно было срочно продать. Не было тогда и массового распространения рекламы: из носителей были только телевизор, радио и газеты.

В Мавритании по сей день считается, что полная невеста – красивая невеста. Там даже есть поговорка: «Женщина занимает столько места в сердце мужчины, сколько она весит». В этой стране до сих пор существует обычай насильственного кормления девочек в возрасте с пяти до девяти лет. Родители отдают их на специальные фермы, где опытные женщины работают над увеличением их веса. Девочек кормят примерно так: две чашки сливочного масла, арахис, пшено, фасоль, верблюжье молоко. Число килокалорий в день может достигать 16 тысяч (дневная норма для девочек этого возраста – 1500). Идеальным считается состояние, когда 12-летняя девочка весит 80–90 кг. После первой менструации девушкам делают специальный массаж тела, благодаря которому на коже появляются растяжки. Так проходит подготовка к браку. Если ребенок отказывается есть, его заставляют, зажимая бедра между двумя палками, которые причиняют ужасную боль.

Этот обычай кажется нам варварским (так оно и есть!), но люди живут так прямо сейчас и считают это нормальным. А мы считаем нормальным осуждать девочек за лишний вес и круглые щеки, заставлять их соблюдать диеты, доводить до анорексии. Может быть, варварские традиции не только в Мавритании?

Идеал постоянно меняется, но всегда очень далек от реальных женщин. Вы не обращали на это внимания? Примерно 95 % ему не соответствуют, но почти все к нему стремятся.

Недавнее исследование, проведенное в США, выявило забавную, но в то же время пугающую статистику^[9]. Ради обретения фигуры мечты американцы готовы:

- питаться исключительно овсянкой – трижды в день в течение одного полного года (33 %);

- побрить голову налысо (30 %);
- провести один месяц в лесу без электричества (29 %);
- отказаться от секса на один год (29 %);
- отказаться от всех электронных устройств на один полный месяц (26 %);
- провести неделю в тюрьме (25 %);
- простоять в очереди целый день (24 %);
- потерять голос на один год (21 %);
- не принимать душ или ванну в течение двух недель (21 %).

Смею предположить, что найдутся те, кто согласится одновременно на все это, если взамен пообещают желанную фигуру.

Одержимость весом и формой тела приводит к страшным последствиям. И самое ужасающее из них далеко не то, что мы тратим огромные суммы на товары, которые обещают нам избавление от стыда, навязанного маркетологами.

Пугает то, что женщины «расщепляются» со своим телом. Есть я, современная, начитанная, знающая все о похудении и правильном питании, и есть мое тело, дряблое и некрасивое. Я его ненавижу, хочу наказать, публично оскорбить, отделиться от него. Это все может привести к расстройствам образа тела и пищевого поведения.

А если бы все было наоборот?

Если бы идеал был таким: округлые бедра с целлюлитом, живот с растяжками после родов, полные руки, второй подбородок. Вес 80 кг при росте 170 см – оптимальный. Сильная, здоровая, счастливая и сытая женщина среднего возраста. Этот образ растиражирован везде: на обложках журналов, в соцсетях, в наружной рекламе и на телевидении. Модели такой комплекции смело демонстрируют купальники, с удовольствием едят разные продукты в видеороликах, продают онлайн-курсы о любви к себе и удобную одежду для работы и дома. У вас может возникнуть мощный внутренний протест и желание закрыть книгу, покрутив пальцем у виска. Но просто подумайте, что бы было в описанной мной ситуации?

Ответ: большинство женщин стали бы намного счастливее. Мы перестали бы переживать из-за своей внешности, вышли бы из порочного круга диет и срывов, прекратили бы вызывать рвоту после еды и вычислять калорийность пищи.

Мы не тратили бы миллионы и миллиарды на средства для борьбы с лишним весом, целлюлитом, морщинами и растяжками.

Освободилось бы огромное количество денег, времени и ресурсов на то, чтобы заниматься собой, своей жизнью, семьей, детьми, саморазвитием.

Мы могли бы без стыда носить легкую и открытую одежду в жаркую погоду, с радостью ходить на пляж, в бассейн и баню, легче бы познакомились с мужчинами и назначали свидания.

Наши партнеры перестали бы ждать от нас неестественной идеальности, было бы недопустимо комментировать наш появившийся после родов животик. Они принимали бы нас любимыми: естественными, натуральными, здоровыми. Так же, как мы принимаем их.

В общем, было бы здорово.

Жаль, что пока все это остается только мечтой, а аккаунты в соцсетях, демонстрирующие нормальные тела нормальных женщин, получают огромное число комментариев, полных ненависти, насмешек, осуждения, в первую очередь от самих женщин.

Мне всегда хочется спросить таких комментаторов: неужели вы ничего не понимаете? Зачем вы боретесь против своих? Эти люди пытаются облегчить жизнь и вам тоже. Вы можете по-прежнему делать упражнения на пресс, антицеллюлитные массажи и считать калории, если вам это нравится. Но разве не здорово иметь выбор? Хочу – делаю, не хочу – не делаю. Сейчас такого выбора нет. Хотите быть принятой и уважаемой в обществе – держите себя в руках и худейте.

Чего стоит красота

Давайте проведем простые вычисления. Мне 35 лет, я живу в Москве. Я хочу понять, сколько стоит поддержание моей красоты в месяц и сколько времени занимает.

Не будем ударяться в крайности. Никаких супердешевых средств по акции или дорогостоящих процедур в салонах. Цены возьму из ближайшего к моему дому салона красоты (средней ценовой категории). Буду учитывать популярные процедуры, на которые тратят деньги мои знакомые и я сама.

ПРОЦЕДУРА	СТОИМОСТЬ (В МЕСЯЦ), РУБ.	ЗАТРАЧЕННОЕ ВРЕМЯ (В МЕСЯЦ)
Маникюр	2*2200	2*2 часа
Педикюр	1*3100	1*1,5 часа
Окрашивание волос	1*2850	1*2 часа
Стрижка	1*1550	1*1 час
Эпиляция ног и зоны бикини (например, шуга- ринг)	1*4500	1*1 час
Коррекция бровей	1*1300	1*1 час
Инъекции (например, мезоте- рапия)	0,2*8000 (это не нужно делать каждый месяц)	0,2*1 час
Косметические средства	В среднем 1000 в месяц	—
Итого	20300	10 часов 42 ми- нуты

Ясно, что получившиеся у вас цифры могут отличаться от моих в любую сторону, но, думаю, идея понятна. Чтобы выглядеть ухоженной в Москве и быть принятой общественностью, мне надо каждый месяц тратить почти 11 часов своего времени и более 20 тысяч рублей. А сколько нужно моему мужу? Примерно в десять раз меньше (стрижка в салоне раз в месяц и крем после бритья). Равноправие?

Есть два момента, на которые я хотела бы обратить ваше внимание.

Во-первых, лично я не стесняюсь седых волос и отсутствия маникюра, но общество ждет от меня соответствия заданным стандартам. Точнее, ждет возможности осудить меня за неаккуратные ногти и отросшие корни волос. Хочется сказать: раз это надо вам, вы и платите. Выделите мне один оплачиваемый выходной в месяц и 20 тысяч рублей, предоставьте няню для ребенка, и я с удовольствием потрачу это время на процедуры по уходу за своей внешностью. Но почему-то я должна делать все это за свой счет. Тратить свои личные деньги и время, самостоятельно решать, куда отправить ребенка. Вы можете подумать: «Ну так не делай ничего, раз для тебя это так обременительно!». Создается иллюзия свободы выбора, но это лишь иллюзия. Если женщина придет на собеседование, не замаскировав седину и не побрив ноги, ее кандидатуру вряд ли рассмотрят. Если она в таком виде появится на работе, в лучшем случае за ее спиной будут шептаться, а в худшем – открыто осуждать, высмеивать, давать советы и унижать.

Стыд – настолько невыносимая эмоция, что практически любой человек готов будет пожертвовать своим временем и деньгами, чтобы его не испытывать.

Во-вторых, эта гонка бесконечна. Невероятно, но факт: вы никогда не будете достаточно красивой и ухоженной для всех. Просто быть чистой, приятно пахнуть и причесывать волосы недостаточно – в этом случае каждый второй назовет вас неухоженной. Можно накраситься, но тогда вам скажут, что ваша одежда слишком обычная. Если вы стильно оденетесь, сделают замечание отсутствию маникюра. Накрасите ногти – скажут, что нет аксессуаров или что брови неправильной формы. И так будет продолжаться до бесконечности. В этой гонке нельзя достичь финиша, она создана для того, чтобы вы до самой смерти тратили время и деньги, всегда оставаясь недостаточно идеальной. Нет предела совершенству. Красота требует жертв. Предложение на миллион.

Истинная красота

Помните, в начале главы мы обсуждали бинтование ног? Дикая, чудовищная и устаревшая традиция, которая сейчас приравняется к изощренным пыткам.

Посмотрите, что говорили китайские мужчины об обладательницах «лотосовой ножки»^[10].

«Крошечная нога свидетельствует о добропорядочности женщины...»

«Женщины, не прошедшие обряда бинтования ног, выглядят как мужчины, поскольку крошечная нога и является знаком различия...»

«Ложась спать, обладательницы естественных ног неловки и тяжеловесны, а крошечные ступни мягко проникают под покрывало...»

«Женщина с большими ногами не заботится об очаровании, а обладательницы крошечных ножек часто омывают их и используют благовония, чтобы очаровывать всех находящихся вблизи них...»

«При ходьбе нога естественной формы выглядит куда менее эстетично...»

«Все приветствуют крошечный размер ноги, ее считают драгоценной...»

Вот как на нас действуют общественные стандарты. Если человеку постоянно будут демонстрировать переломанную гноящуюся ногу восьмилетней девочки и утверждать, что это красиво, он поверит.

Если человеку постоянно будут демонстрировать женщину с силиконовыми вставками в груди, без волос на теле, без морщин и седины в 50 лет, с неестественно малым весом и утверждать, что это красиво, он поверит.

Но стоит взглянуть на картину целиком, и волосы встанут дыбом от ужаса.

Неужели резать себя, колоть иглами и тратить годы жизни на поддержание придуманной кем-то красоты – это здраво и правильно?

В этой погоне за спортивным телом и идеально гладкими ногами мы разучились видеть прекрасное в обыденном. И это страшно.

Моему сыну пять лет, и он искренне считает, что я самая красивая на свете (хотя, очевидно, я даже в десятку не вхожу. Что уж там – даже в десятку тысяч). Он любит меня естественной: мои волосы, спутанные после сна. Мой живот, потому что он мягкий и нежный, на него можно положить голову. Мои руки, потому что они его обнимают и гладят. Ему нравится слышать мой смех, смотреть в добрые глаза. Когда он видит меня в туфлях на каблуках, с косметикой на лице и уложенными волосами, ему становится не по себе. Он понимает, что это не я. Что это образ, который я примеряю, чтобы куда-то от него уйти. Эта мама для него «парадно-выходная», а обычная мама, которая ходит по дому с волосами, собранными в хвост, и в папиной рубашке – настоящая и самая любимая.

Насколько полнее, ярче и счастливее была бы наша жизнь, если бы мы могли видеть друг друга таким детским взглядом? Только представьте: проснулись вы с утра, подошли к зеркалу и улыбаетесь, потому что уже себе нравитесь!

Насколько все женщины мира стали бы свободнее, богаче и довольнее, если бы им не нужно было постоянно гнаться за красотой? Пока что это, к сожалению, только несбыточная мечта. Но это не значит, что мы не можем ничего сделать. Можем! Например, такое.

- Признать наконец, что красота не требует жертв. Мы ведь живем в XXI веке, Средневековье давно позади. Мы не обязаны терпеть боль, отказываться от сна и отдыха, отдавать кому-то с трудом заработанные деньги и жертвовать совместным с близкими временем ради поддержания идеального образа.

- Быть добрее друг к другу, не осуждать никого за вес, пресловутую неухоженность, небритые подмышки, например.

- Уважать чужой выбор и четко разграничивать: то, что для меня необходимость, для других может быть совершенно ненужным, и это нормально, все мы разные.

- Не участвовать в разговорах, в которых обсуждаются внешние недостатки других людей, не проходить мимо негативных комментариев и открыто заявлять, что это неправильно.

- Хотя бы попытаться отказаться от тех процедур, которые на самом деле не нравятся и приносят боль.

- Продолжать с радостью делать те процедуры, которые нравятся, и получать от них удовольствие.

- Сформировать для себя безопасное окружение: отписаться от всех токсичных блогеров, которые с весом 50 кг восклицают: «Как я разжирела!», от всех, кто призывает стыдиться своей внешности, худеть, досконально контролировать питание, и подписаться на бодипозитивных, интересных и всесторонне развитых личностей, чтобы ежедневно видеть в ленте новостей реальные тела и реальных людей.

- Работать с мыслями. Если вы заметили, что у вас происходит когнитивное спутывание понятий «красивый» и «худой» или каких-то других, не стоит сразу же соглашаться с происходящим. Порефлексируйте: выньте эту мысль из головы и хорошенько рассмотрите. Когда она впервые возникла и чем была подтверждена? Вы действительно так думаете? Есть ли у вас примеры, которые могут ее опровергнуть? А подкрепляющие факты? Чем вам помогает такой образ мышления? Чем мешает?

- Делать друг другу комплименты. Много комплиментов. Хвалить и поощрять друг друга за все, что придет в голову. Поддерживать женщин, чтобы они не чувствовали постоянной угрозы от внешнего мира, а доверяли ему. И чтобы мы сами ему доверились.

Не так уж и мало, правда?

Глава 3. Ресторан «Интуитивное питание»

Сделаем небольшой перерыв в экскурсионной программе и остановимся пообедать в ресторане «Интуитивное питание». Это единственный в мире ресторан, где посетители едят и не толстеют. Рекомендую попробовать блюда от шеф-повара: суп «Я в это не верю», салат «Это какая-то ошибка» и десерт «А что, так можно было?».

* * *

Если честно, я откладывала написание этой главы сколько могла. Эта тема слишком близкая для меня, слишком личная и важная. Во-первых, я сама много лет жила с расстройством пищевого поведения. Во-вторых, просвещать людей по вопросам питания — это моя специализация и ежедневная работа. Хочется сказать очень много, но в то же время не обременять вас бесконечным числом научных фактов и исследований. Что ж, рискнем?

Начнем с определения понятия «норма». Как вы думаете, что это такое? Уверена, ответы получатся совершенно разные. Кто-то уверенно скажет, что нормальное питание — это подсчет калорий и отслеживание количества съеденной пищи. Такое объяснение выглядит вполне логичным: я хочу быть стройной и красивой, поэтому слежу за своим рационом. Что тут ненормального?

Кто-то посчитает, что нормальное питание — это правильное питание. Много овощей, фруктов, медленных углеводов, легкая рыба и отварное мясо, исключение сахара и глютена, жирного, жареного, пряного и острого. Тоже подходит.

Кто-то заявит, что питание нормальное, когда вы едите все что хотите. И будет по-своему прав.

Если информацию об отклонениях можно легко найти, изучив Международную классификацию болезней (МКБ) и справочник

Американской психиатрической ассоциации (DSM), то с самой нормой несколько сложнее. Что же такое «нормальное пищевое поведение»?

Прежде всего, это отсутствие отклонений (о них напишу ниже). Но этот критерий не совсем исчерпывающий. Только по той причине, что макароны не слиплись, их нельзя считать полноценным и вкусным ужином. Если крыша не протекает, дом еще нельзя назвать уютным. Или можно? Позвольте высказать мое мнение.

На мой взгляд, норма пластична. Нет единой для всех и исключительно верной модели пищевого поведения.

Норма – это:

- понимать свое тело, уметь распознавать сигналы голода и насыщения;
- питаться вкусно, разнообразно и полноценно;
- питаться одним и тем же набором продуктов, если он вас устраивает;
- отказаться от еды, если у вас нет аппетита;
- съесть побольше за праздничным ужином или на шведском столе;
- не употреблять мясо / рыбу / молочные продукты или любую другую еду, если вам она не нравится;
- любить еду, с удовольствием готовить, пробовать новое;
- равнодушно относиться к еде;
- думать о еде;
- не думать о еде;
- не бояться есть и получать удовольствие от еды.

Как видите, критерии очень разные. Потому что здоровое пищевое поведение подразумевает свободу: от тревог, ограничений и самой еды.

Конечно, полной свободы от еды не может получить никто, ведь всем нам необходимо питаться, чтобы жить. Я говорю скорее об эмоциональной свободе. Всем нам известны случаи, когда пища начинает диктовать свои правила. Не дает расслабиться, манит, подчиняет себе наше поведение, мысли и чувства. Такое господство я и имею в виду.

Однако термин «пищевая зависимость» продолжает появляться в различных источниках, заставляя нас верить, что от еды действительно

можно зависеть (как от наркотика). Давайте поспорим с этой идеей? Разберем симптомы зависимого поведения и сравним их с симптомами зависимости от еды.

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ	УПОТРЕБЛЕНИЕ ЕДЫ
Наличие абстинентного синдрома: ломка, тошнота, озноб	Если не поесть, возникает голод: урчит в животе, болит голова, начинает тошнить
Потеря смысла жизни	На смысл жизни не влияет
Деградация личности	Не замечена
Человек готов совершать криминальные действия, чтобы утолить тягу к этим веществам	Готовы ли вы ограбить супермаркет, чтобы получить плитку шоколада?



Так что не стоит демонизировать еду. Это не наркотик, который меняет наше сознание, разрушает организм и медленно убивает. Пища не отдаляет нас от близких, не портит наши социальные связи и карьеру. Хранение, продажа и употребление продуктов питания совершенно законны.

Еда необходима для жизни. Это абсолютно легальный (и притом постоянный) источник радости и удовольствия. Любить, хотеть и стремиться есть – это не поводы для стыда или самокритики.

Понимание этого лежит в основе здорового пищевого поведения.

Если хотите увидеть нормальное пищевое поведение, посмотрите на детей двух – трех лет. Если они чего-то не хотят, скажут об этом прямо. Они будут отворачиваться, плевать, строить забавные рожицы, высыпать макароны из тарелки себе на голову, плевать фрикадельками

друг в друга, но есть не будут. На них не давит ни чувство вины, ни режим питания, ни стыд за то, что «Мама старалась, готовила, а я, бесстыжий, отказываюсь есть!».

Но если ребенок голодный, он будет ходить за вами повсюду, просить его покормить, а когда вы поставите на стол тарелку с кашей, супом или пюре, с жадностью примется за обед.

Дети любят сладкое и не скрывают этого. Более того, эта страсть совершенно естественна. Детский организм невероятно быстро растет и развивается, поэтому ему так нужны углеводы. Вы наверняка замечали, что большинство малышей обожает хлеб, булки, макароны, конфеты, печенье и прочие сладости. С возрастом это проходит или частично меняется. Для взрослого человека любимым блюдом может быть стейк, бутерброды с красной икрой или яйца бенедикт, но дети всегда выбирают именно быстрые углеводы.

Кроме того, малыши избирательны. Отварную картошку они могут не любить, а пюре будут есть с огромным удовольствием. И им все равно, что в холодильнике нет пюре – они не будут есть гречку, которую ненавидят, просто чтобы маме не пришлось еще раз готовить. Даже любимый торт могут не доесть, если насытились. Или если их увлекло что-то более интересное, чем сидение за столом.

И самое главное – дети совершенно естественно уживаются со своими телами. Даже если ребенок пухлый, он может часами стоять у зеркала, осматривать себя со всех сторон и улыбаться. Вряд ли вы встретите двухлетнюю девочку, которая, стоя у зеркала, будет причитать: «Вот это живот! Вот это бока! Позорище... А ведь скоро пляжный сезон! Решено: сажусь на диету! С сегодняшнего дня ем только пюре из брокколи и мясо цыпленка».

Дети не используют еду для регуляции своей самооценки. Пища для них – всего лишь способ насыщения и получения удовольствия.

Не попытка сбежать от реальности, не инструмент для контроля над телом, не враг и не искушение.

Такие отношения с едой называются интуитивным питанием. Этот навык подарен нам природой, чтобы мы не умерли от голода или

обжорства, чтобы были полны сил и здоровья. И каждый из нас – интуитивный едок, просто глубоко внутри.

Но в один момент что-то пошло не так. Что же?

Когда портится пищевое поведение? Родители: благими намерениями

К сожалению, убить в ребенке того самого интуитивного едока очень просто. Нужно всего лишь постоянно вмешиваться в процесс питания – это свойственно родителям. Мы привыкли считать, что лучше знаем, что нужно детям. Но на самом деле это не так. Никто лучше вашего малыша не сможет регулировать его питание. Хотя, конечно, перестать все контролировать очень страшно. Все время кажется, что без вашего участия все разрушится, произойдет что-то ужасное, так что лучше держать руку на пульсе. Жаль, что эта рука параллельно душит в ребенке зачатки здорового пищевого поведения.

Рассмотрим, например, грудное вскармливание. Наверняка вы знаете таких педиатров, которые уверяют молодых мам, что младенцев нужно кормить в соответствии с возрастом. Бедные родители, не имеющие опыта и напуганные, начинают давать малышу еду строго по часам в ограниченном количестве. В результате, ребенок кричит от голода уже полчаса, но мать не кормит его, потому что помнит четкие указания: каждые три часа – не раньше и не позже. Младенец может оставаться голодным даже после того, как выпил определенную «норму», но женщина боится давать ему слишком много молока. Возможна и обратная ситуация: кормление по требованию, когда мама начинает кормить, как только ребенок начинает плакать, даже если его плач связан с холодом, неудобным подгузником или испугом. Конечно, дать грудь или бутылочку проще, чем выяснять причины и пробовать их устранить, особенно учитывая недосыпание и постоянную усталость мамы. Но факт остается фактом: интуитивный едок внутри младенца начинает опасно озирается.



Или, например, кормление по требованию в возрасте от двух до четырех лет. Поймите меня правильно: я не против грудного вскармливания, но во всем нужен здравый смысл! Если трехлетний ребенок в ответ на скуку, раздражение, злость или обиду бежит к маме и просит грудь, это сложно назвать здоровым пищевым поведением.

Кормление под мультфильмы — сталкивались? Практиковали? Родителям проще и спокойнее, когда ребенок безотрывно смотрит в экран. Его можно кормить всем, чем хотите. Если бы вы знали, насколько губительна эта привычка! Дети, имеющие максимальный контакт со своим телом и всегда знающие, чего хотят и не хотят, постепенно этот контакт теряют. Встречали взрослых, которые под

фильм или сериал могут съесть целую пиццу, а потом удивляться, как у них получилось вместить в себя так много? Это те самые дети.

Насильственное кормление так же вредно. «Еще ложечку, за маму, за папу...». Родители могут давить, пугать, уговаривать, шантажировать. И ребенок ест. Ест, когда не хочет. Чтобы не расстраивать маму с папой.

А деление еды на вредную и полезную?

Дети уже с двух лет знают, что есть «нормальная» еда и «всякая ерунда», что сладкое можно только после супа (в награду за то, что поел «нормальную» пищу). Ценность сладкого растет, как курс евро.

Можно забыть про интуитивное питание – процесс принятия пищи превращается в сделку. «Кто еще расскажет ему про вред продуктов, если не мы?» – восклицают тревожные родители. Кто угодно! Ребенок узнает все сам, как только попадет в детский сад, школу, заведет аккаунты в социальных сетях. Всю жизнь ему предстоит обрабатывать огромное количество информации о вреде различных продуктов. А кто научит малыша прислушиваться к своим желаниям и опираться на сигналы тела, если не мы? Никто!

Слышали об эксперименте с изюмом? Он очень прост, но при этом великолепно демонстрирует, как запретность продукта повышает желание его получить. Эксперимент был проведен телеканалом BBC-2 для телепередачи «Вся правда о еде». Группе детей (от четырех до пяти лет) предлагали изюм и сушеное манго^[11]. Маленькие испытуемые относились к обоим угощениям примерно одинаково. Однако, стоило ученым уменьшить время для поедания изюма, дети будто забыли про манго, зато за вторым лакомством стали выстраиваться в очередь. Даже когда лимит убрали, особо ничего не изменилось: баланс оставался нарушенным. Если мы ограничиваем ребенка (или взрослого – неважно) в употреблении какого-то продукта (убираем его из рациона, контролируем количество съеденного или время, в которое можно его есть), его ценность многократно возрастает. О том, к чему это приводит, напишу ниже.

Ошибочно думать, что пищевое поведение малыша зависит исключительно от того, как вы выстроили его рацион. Большую роль

играют ваши собственные поступки. Если вы по несколько раз в день взвешиваетесь, голодаете, обсуждаете с дочерью, как вас раздражает собственное тело, отрицательно комментируете свое отражение в зеркале или внешность других людей, скорее всего, девочка воспримет это как норму. Поэтому, как только она начнет обращать внимание на собственное отражение, сразу же примется критиковать свое тело. Потому что всегда есть что критиковать. Вы сами знаете. В российском журнале «Вопросы психического здоровья детей и подростков»^[12] приведено исследование корреляции нарушений пищевого поведения у матерей и старших дочерей – оно равно 44 %.

Если вы бесконечно ограничиваете себя в питании, высчитываете калорийность пищи и стесняетесь своего тела, у вашей дочки с 44 % вероятности будет то же расстройство, что у вас.

В журнале «Практическая медицина»^[13] приведена сравнительная таблица с данными людей с ожирением и без него. Пациентов с ожирением в детстве:

- значительно чаще заставляли доедать и хвалили за чистую тарелку;
- чаще баловали едой во время болезни;
- чаще лишали лакомства в наказание за проступки.

В том же журнале, кстати, опубликовано исследование, подтверждающее, что девочки, занимающиеся эстетическими видами спорта (балет, фигурное катание, гимнастика и др.), уже в пятилетнем возрасте проявляют беспокойство о собственном весе. В 5 лет, Карл!

Но самый надежный способ испортить пищевое поведение ребенка – заставить его соблюдать диету. Я часто сталкиваюсь с такими случаями. Скачок роста, стресс или другие обстоятельства вызывают увеличение массы тела. Родители, вместо того чтобы разобраться в причинах, отвести ребенка к эндокринологу или записаться вместе в бассейн, начинают решать проблему радикально – с помощью диет. Взрослым невыносимо видеть отражение собственных страхов в детях.

Если бы вы знали, какие истории мне присылают! От некоторых мне по-настоящему жутко. Одна девушка в детстве ходила на кладбище, чтобы есть сладости, оставленные на могилах, потому что дома это

было запрещено. Другая собирала и ела чипсы с пола в школьном туалете. Третья украла деньги из сумки матери, чтобы купить конфет, а потом несколько десятилетий мучилась чувством вины. Диета, возможно, поможет немного снизить вес на какое-то время, но практически гарантирует, что у ребенка возникнет расстройство пищевого поведения.

Исследования показывают, что девочки, чей вес обсуждается и осуждается членами семьи, имеют в 1,5 раза больше шансов в течение пяти лет начать контролировать вес опасными методами или приступообразно переедать^[14].

Навредить легко. Родители, будьте осторожны!

Низкая самооценка

Есть три основных способа формирования самооценки у ребенка.

1. Отношение близких (как часто они хвалят и поощряют, насколько уважают личные границы, ругают за действия или за черты характера и т. п.).

2. Родительская самооценка (даже если вы с утра до вечера будете хвалить ребенка и делать ему комплименты, он не сможет себя полюбить, если будет видеть рядом двух неуверенных в себе и закомплексованных людей).

3. Социум (травля в школе, неприятные комментарии, неудачные отношения в подростковом возрасте, эпизоды насилия или домогательств – все это тоже может пошатнуть веру в себя).

Подробнее о формировании самооценки мы поговорим в главе о принятии себя. Здесь я замечу вот что: люди с низкой самооценкой готовы на все ради облегчения своих страданий. Разберем пример.

Представим девочку 12 лет. У нее абсолютно обычная фигура, вес соответствует всем нормам. Допустим, она чуть полнее своей лучшей подруги, которая уверена в себе и нравится многим мальчикам. Разница всего пять килограммов. Девочка начинает соблюдать диету, чтобы тоже стать уверенной в себе, сбрасывает лишний, по ее мнению, вес, получает комплименты окружающих, воодушевляется, продолжает худеть и... заболевает нервной анорексией. Вероятность умереть до совершеннолетия составляет около 30 %.

Изначально дело не в еде и не в весе – просто наша героиня верит, что плоский живот даст ей то, чего не смогли дать родители.

Чувство, что она достаточно хороша, чтобы быть любимой. Но почему она в это верит?

Социум и индустрия красоты

Мы уже выяснили, что слияние понятий «здоровый» и «худой» в нашей голове не совсем корректно. Теперь пора начинать жить спокойно, если вы весите 80 кг и здоровы по всем параметрам? Не выйдет! Почти ни одна женщина не сможет расслабиться и перестать критиковать себя за такой (и даже меньший) вес.



Понятие стройности искажается до неузнаваемости:

- стройный человек красивый;
- стройный человек волевой;
- стройный человек успешный;

- стройный человек сексуальный;
- стройный человек не имеет проблем с питанием (ха!);
- стройный человек – это цель и ориентир.

А что с полными людьми? Все наоборот:

- полнота – это уродство;
- у полного человека нет силы воли;
- полный человек не сможет ничего добиться в жизни;
- полный человек не может быть привлекательным и сексуальным;
- полный человек – это тот, кто обязательно много ест (ха-ха!);
- полнота – болезнь, неудачи и стыд.

Конечно, после такого никто не захочет быть полным. Что лучше: быть богатым и здоровым или бедным и больным?

И начинается: подсчет калорий, вызывание рвоты, срывы, переедания со слезами на глазах... Женщины готовы на все, чтобы избежать полноты. Они ненавидят себя и свои совершенно нормальные, здоровые тела. Молодые девушки умирают, доводя себя до состояния ходячего скелета или поранив гортань палкой в попытках вызвать рвоту после еды.

Мы тратим десятилетия своей жизни, чтобы вписаться в рамки выдуманного идеала и на этом мучительном пути даже не пытаемся проверить факты.

Полнота – уродство? Почему Рубенс и Рембрандт так не считали?

Почему вы верите блогерам, пишущим, что толстые люди уродливы, а не великим художникам, которые прославились благодаря своему умению видеть и передавать красоту?

У полного человека нет силы воли? Серьезно? А как же знаменитые артисты, писатели, политики, ученые, бизнесмены, которых мы знаем с самого детства? Евгений Павлович Леонов, Наталья Леонидовна Крачковская, Иван Андреевич Крылов, Михаил Васильевич Ломоносов, Никита Сергеевич Хрущев, Борис Николаевич Ельцин – к их деятельности можно относиться по-разному, но, думаю, мысль ясна. Люди не могут менять историю, совершать открытия и создавать шедевры, не обладая силой воли. Каждая из нас наверняка видела, что

некоторые жены бизнесменов – домохозяйки, следящие за фигурой и подсчитывающие калории, – ведут приятный и расслабленный образ жизни, в котором нет места серьезным волевым усилиям. И в этом нет ничего плохого! Я привожу этот пример, чтобы показать: сила воли и вес – две независимые переменные.

Полный человек не может быть красивым и сексуальным? Если бы это утверждение было верным, наблюдалась бы четкая закономерность: чем человек худее, тем счастливее он в личной жизни.

Возьмите десять знакомых вам пар и составьте график уровней – стройности и личного счастья. Вы наглядно убедитесь: прямой зависимости нет и быть не может.

Если бы все было так просто, разводов было бы в несколько раз меньше. Женщина несчастна в браке – худеет на 2 килограмма – в отношениях воцаряется гармония. Очнитесь, друзья! Можно любить и хотеть любых людей. Можно восхищаться, дарить цветы и подарки и всю жизнь хранить верность аппетитной даме весом более ста килограммов, а мимо стройной девы пройти, даже не посмотрев в ее сторону.

Последнее заблуждение: полный человек обязательно много ест. Неужели это всегда так? Разумеется, нет. Полнота может быть следствием многих причин. Среди них:

- эндокринные нарушения;
- различные заболевания (синдром Кушинга, синдром поликистозных яичников, опухоли и др.);
- депрессия и другие расстройства настроения;
- гиподинамия на фоне нормального рациона;
- прием гормональных препаратов;
- богатый диетический опыт.

«О последнем подробнее, пожалуйста».

Почему диета провоцирует увеличение веса?

Вы сейчас можете думать: «Как так? Я считаю калории (правильно питаюсь / соблюдаю кетогенную диету / не ем сладкое – нужное подчеркнуть), и вес снижается. Значит, все работает!».

Конечно, работает.

Если ребенок плачет, а вы закрыли ему рот кляпом, он замолчит. Получается, что кляп помогает при плаче ребенка.

Другой пример. У вас перегорела лампочка, в комнате стало темно. Можно переехать в другую квартиру, в которой со светом все в порядке. Получается, что переезд помогает решить проблему с перегоревшей лампочкой.

То, что что-то работает, не значит, что это лучшее решение проблемы. Именно поэтому я говорю, что диеты вам не помогут. Да, на какое-то время вы почувствуете себя лучше, но в итоге все станет только хуже.

От 95 % до 98 % диет провоцирует набор веса до отметки выше, чем была у человека до начала похудения. Я встречала также исследование, в котором диеты демонстрировали отрицательную эффективность: количество набранных всеми участниками килограммов превосходило количество сброшенных. Реально? Вполне.

Как это работает? Допустим, для нормального функционирования вам необходимо 2000 калорий в день. Вы решаете: «Пора взять себя в руки и привести тело в порядок перед пляжным сезоном!» (конечно же, вы сразу получаете одобрение и поддержку родственников и друзей). Итак, вы заказываете готовые наборы еды с рассчитанным калоражем (на 1200 калорий) и с энтузиазмом приступаете к делу. Вес начал уменьшаться – замечательно!

Что в этот момент происходит с вашим телом? Самая глубинная часть мозга («рептильный мозг» или, говоря простым языком, наш внутренний крокодил) пребывает в легкой панике.

Крокодилу все равно на пляжный сезон, открытый купальник и путевку в Турцию. У него все намного проще: единственное, что важно – выживание и подготовка к суровым жизненным ситуациям.

Мозг бьет тревогу: «Нас морят голодом! Умираем! Наступили голодные времена! Что делать?».



Сделать можно две вещи: замедлить метаболизм и начать запасать жир от всего лишнего, что попадает в желудок. Если раньше для поддержания нормальной жизни и самочувствия вашему организму нужно было 2000 калорий, то сейчас его потребности снижаются, например до 1800 калорий. Вы по-прежнему находитесь в дефиците, но вес снижается уже не так быстро.

Крокодил продолжает беспокоиться: «Нас все еще хотят убить!». Как только дофаминовый фонтан, вызванный в вашем организме комплиментами окружающих и цифрой на весах, немного ослабнет, мозг начнет саботировать все ваши действия. Вам будет сложно

заниматься спортом, хотя еще две недели назад тренировки приносили радость и посещались с удовольствием. Вам будет хотеться обойти ограничения (вспоминаем эксперимент с изюмом и манго). Вы будете чувствовать раздражение и усталость, вызванные системой, в которой вынуждены находиться.

Насколько быстро вы сдадитесь? Вопрос времени. Невозможно долго противостоять своей природе. Насколько бы умной и волевой вы ни были, рано или поздно инстинкты возьмут свое.

Если вы резко зажжете огонь перед лицом школьника из далекой российской деревни или перед лицом нобелевского лауреата – в обоих случаях человек с ужасом отпрянет. Таковы наши древнейшие инстинкты.

Вскоре вы начинаете переедать. Приходит стадия торгов и обещаний: «Завтра я возьму себя в руки, это только сегодня, раз уж я пришла на день рождения». В период срыва вы будете удивляться сами себе: «Что я делаю? Я ведь даже не хочу есть! Почему я ем и не могу остановиться?».

Это мозг пытается сделать запасы на случай, если вы решите голодать. Объяснить это невозможно. Вы же не можете, например, объяснить, почему дергаете ногой, если невролог ударяет вас молоточком по колену. Вы все понимаете, вы взрослый человек, но все равно вздрагиваете от этого действия.

Мозг также готовится к экстренному запасанию жира. Ему важно удостовериться, что вы будете в безопасности, когда наступит новый период голодания. Поэтому во время срывов стрелка весов взлетает вверх, как ракета. Более того, кортизол, вырабатываемый надпочечниками и являющийся гормоном стресса (а стресс неотрывно преследует любой диетический опыт), будет способствовать отложению жира в абдоминальной области (живот и бока). Именно поэтому ваша фигура с каждой новой диетой может постепенно изменяться в сторону, которая вам совсем не понравится.

Допустим, вы решили остановиться. Или путем невероятных усилий достигли нужной массы, или решили прервать процесс на середине – неважно. Вы возвращаетесь к привычному питанию, но что-то снова не так. 2000 калорий, которые раньше гарантировали вам прекрасное

самочувствие и стабильный вес, больше не хватает. Метаболизм замедлился, а вес начинает увеличиваться. Итак, с каждой диетой обычная масса, которую установила для вас природа, повышается на несколько килограмм.

«У меня все не так! Я не так глупа, чтобы голодать. Я просто ограничиваю сладкое и не ем после шести», – скажете вы. Спешу заметить, что любые ограничения действуют по той же схеме. Вопрос в интенсивности ограничений и их последствий. Чем сильнее вы сжимаете пружину, тем сильнее она разожмется.

Также ошибочно думать, что существует волшебная таблетка. Рассмотрим кетогенную диету. Стильно, модно, молодежно, вкусно! Можно есть многое из того, что запрещено в других системах питания. Например, жареный бекон или стейк. Но, как показывают исследования, все не так просто. Диета с пониженным содержанием углеводов (кетогенная диета, известная ранее как диета Аткинса) повышает риск смертности и разных заболеваний.

Лонгитюдное исследование, в котором в течение 11 лет наблюдались почти 25 тысяч человек, показало, что риск смерти людей, следующих низкоуглеводной диете, в среднем на 32 % выше, чем у тех, кто этой диете не следует. Причем чем меньше углеводов в вашем питании, тем выше вероятность инфаркта, сердечно-сосудистых заболеваний и рака (до 51 %)^[15].

Вы можете подумать, что это какая-то ошибка, но нет – другие исследования, в которых участвовало более 450 тысяч человек, это подтвердили.

***Хотите похудеть к лету при помощи кетогенной диеты?
Готовьтесь к тому, что риск вашей смерти увеличится в
полтора раза.***

«Но у кого-то же получается! Кому-то удастся похудеть раз и навсегда!» – скажете вы. И действительно, такие случаи бывают, хоть и редко. Вот эти мистические «кто-то».

- Люди, профессия которых связана со стройностью. Танцоры, спортсмены, фитнес-тренеры, диетологи, ведущие марафонов похудения, актеры. Те, для кого набор веса означает конец всему. Не

лучшая мотивация, но в критической ситуации человек готов на многое.

- Люди с расстройствами пищевого поведения. Такое бывает очень часто. Допустим, кто-то похудел, у него началась атипичная булимия (например, все съеденное компенсируется интенсивными тренировками в спортивном зале), а он выдает свое состояние за здоровый образ жизни. Хорошая попытка, но нас не обманешь. Булимия – серьезное заболевание, угрожающее здоровью и требующее обязательного лечения;

Расстройства пищевого поведения были у многих знаменитостей, среди них: Леонардо Ди Каприо, Деми Мур, Анджелина Джоли, Виктория Бекхэм, Николь Шерзингер и многие другие. Да, они кумиры миллионов и красивейшие люди нашей планеты. Но за этой красотой стоит истязание собственного тела голодом или отторжением всего съеденного методом «два пальца в рот».

- Счастливики. Очень маленький процент людей, которым действительно удалось похудеть без последствий. Что может быть причиной? Например, равнодушие к еде. Это бывает редко, но все же встречаются те, кому все равно, чем питаться. Для их мозга замена жареного картофеля на салат – не стресс. Или те, у кого прекрасная генетика и шикарный метаболизм. Я знакома со стройными подтянутыми женщинами, которым необходимо 5000 калорий для замечательного самочувствия. Вес такой женщины может увеличиться после родов из-за изменения гормонального фона, однако потом, когда привычный режим питания будет восстановлен, вес снова уменьшится.

Да, такое действительно бывает. Но стоит ли подстраиваться под подобные случаи? Логичнее будет ориентироваться на 95–98 %, а не на 1 %.

Ну кто-то же все равно слишком много ест?

Если дело не в заболеваниях, гормональных нарушениях или препаратах, все равно существует множество причин тому, что человек полный. И они сложнее, чем «он просто много ест».

- В организме может быть дефицит какого-либо вещества, и склонность к перееданию вызвана попытками его восполнить. Например, пониженный гемоглобин может вызывать слабость, и человек будет есть много сладкого, чтобы взбодриться (сладости доставляют организму энергию быстрее всего). Поможет ли в таком случае ограничение сладкого? Нет. Нужно сдать кровь и начать прием соответствующих препаратов.

- Научно доказано, что нарушения гена DRD2, рецептора дофамина, могут вызывать эмоциональные переедания (а также склонность к алкогольной и наркотической зависимости)^[16].

- Есть и другие гены: FTO (влияет на чувства голода и насыщения и способствует накоплению жировой ткани) и GAD2 (запускает процесс, стимулирующий аппетит).

- Вы удивитесь, но даже население нашего кишечника может способствовать перееданию. Как показали эксперименты, при переселении микробиоты от толстых людей к более худым вторые начинали переедать, хотя раньше у них не было к этому склонности^[17].

- Психологическая травма. Многие девушки после изнасилования или сексуальных домогательств начинают набирать вес. Таким образом их психика защищается.

- Расстройства пищевого поведения – о них поговорим позже, но важно понимать, что силой воли их не вылечишь.

Как видите, ни в одной из перечисленных ситуаций переедание не происходит просто так. Разумеется, вам многое может казаться со стороны, но происходящее зачастую намного сложнее, чем вы думаете.

Не стоит делать выводы о полных людях, если не знаете подробностей их истории и не видели полный анализ их крови.

Вы можете бесконечно сравнивать себя, человека без расстройства пищевого поведения с идеальным набором генов, с другими, но это

сравнение будет нечестным. Как если бы у вас не было веснушек, а вы бы издевались над теми, у кого они есть, искренне недоумевая, почему силой воли нельзя заставить их исчезнуть.

Именно поэтому прошу вас: не осуждайте никого за вес. Не наклеивайте на людей ярлыки. Принято считать, что ожирение – следствие слабоволия, но это не так. Всегда нужно искать причину проблемы и разбираться с ней.

Все еще считаете, что «надо просто меньше есть»? Тогда мы идем к вам!

Надо меньше есть. От создателей «У тебя просто силы воли нет»

Мы вплотную подошли к самому распространенному мифу нашего времени, который портит жизнь миллионам людей – Надо Меньше Есть.

Концепция НМЕ продается нам как панацея. Контроль питания – это то, чем должен заниматься любой уважающий себя человек, который хочет быть здоровым, красивым и успешным. Значит, все дело в силе воли.

Вот что всегда меня веселит и расстраивает одновременно. Если у вас появилась перхоть, вы купили специальный лечебный шампунь, помыли им голову, но перхоть не исчезла, вы не вините себя. Вы не думаете: «Боже, что со мной не так? Почему у меня такие дурацкие волосы? Ненавижу себя! Буду мыть этим шампунем голову до тех пор, пока перхоть не пройдет!». Вы меняете шампунь, потому что понимаете: этот не работает.

Если вы увидели рекламу книги, которая обещает интересный сюжет, но прочитали сто страниц, а вам до сих пор неинтересно, вы не вините себя: «Что я за человек такой? Всех этот сюжет цепляет, а меня нет! Наверное, мне нужно лечиться!». Вы откладываете книгу и ищете другую (или дочитываете эту из принципа, но о синдроме неоконченного действия мы говорить не будем).

С продукцией диетической индустрии все иначе. Если вы купили марафон похудения, но не смогли его пройти и набрали еще больший вес, чем был изначально, вы вините себя. Вы не будете обвинять создателей марафона в продаже некачественных услуг. Гнев, разочарование и сожаление вы направите сами на себя. Потому что силы воли нет и надо меньше есть.

Уникальная ситуация! Это единственная сфера, где ответственность лежит исключительно на вас, нет никаких гарантий и подкрепляющих научных фактов. Но мы покупаем, покупаем и покупаем. В бесконечном поиске волшебной таблетки раз за разом наступаем на те же грабли, надеясь, что в этот раз точно получится. Согласитесь:

довольно странно делать одно и то же много раз подряд, рассчитывая получить новый результат. Но мы не сдаемся.

Правда в том, что мы не можем контролировать свой вес.

И прежде чем вы начнете отправлять мне гневные письма с подсчетом калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ), попрошу вас прочитать предыдущий раздел «Почему диеты не работают». Да, мы действительно можем влиять на цифру на весах, но очень незначительно. Пора избавляться от комплекса бога. Разумеется, кое-что, связанное с едой, мы все же способны контролировать. Например:

- выбирать качественные продукты с хорошим составом;
- вкусно готовить;
- отслеживать уровень голода и насыщения;
- перестать запрещать себе определенные продукты и таким образом сделать их менее значимыми для мозга (этот процесс называется легализацией).

Если бы мы действительно могли одним желанием менять свой вес, в мире не было бы эпидемии ожирения.

Вы можете поспорить и снова упомянуть силу воли. Однако подумайте вот о чем: если большинству не хватает этой самой силы воли, чтобы похудеть, виноваты не люди, а неправильный метод.

И кто такой волевой человек? Наверное, это тот, кто умеет добиваться желаемого, постоянно совершая над собой усилия. Кто в вашем окружении имеет лишний вес? Мать двоих маленьких детей, которая пять лет находится в декретном отпуске и спит невероятно малое количество часов? Может ли человек без силы воли пять лет подряд спать так мало? Бизнесмен, который работает без выходных много лет, каждый день сталкивается со стрессовыми ситуациями и постоянно ездит в командировки? Назовете ли вы его безвольным? Не думаю.

Потому что дело **не в силе воли**.

Когда я вижу, как в соцсетях блогеры объясняют, что для похудения нужно всего лишь создавать дефицит калорий, мне становится страшно. Пожалуйста, не верьте в эту сказку.

Между нашими знаниями о дефиците калорий и физиологией лежит огромный пласт, который почему-то всегда игнорируется. Этот пласт – психология пищевого поведения (ППП).

Что такое ППП? Это раздел психологии, который изучает наши отношения с едой. Все, что описано в этой главе, как раз из этого раздела. Если вы немного углубитесь и прочитаете несколько книг по ППП, поймете, почему ограничения не работают должным образом, что с перееданиями нельзя работать методом силы воли, что к людям с расстройствами пищевого поведения нужен совершенно другой, индивидуальный и мягкий подход.

Но кого это волнует, когда впереди поездка в Турцию, в шкаф – новый купальник, а бывший парень оставил неприятный комментарий под вашей фотографией в «Инстаграме»?

Расстройства пищевого поведения

Когда вы слышите словосочетание «расстройство пищевого поведения», что представляете? Молодых девушек, которые довели себя до состояния живого скелета? К сожалению, РПП – это не только нервная анорексия, разновидностей гораздо больше.

Расстройства питания уже давно признаны в развитых странах проблемой, внесены в зарубежные классификации болезней МКБ и DSM, а где-то вы даже можете получить квалифицированное лечение, покрываемое страховкой. И только у нас в России, если вы придете в поликлинику и пожалуетесь психотерапевту на приступообразное переедание, можете получить совет «надо меньше есть» и распечатку с диетой на 1400 калорий. Волосы встают дыбом, когда я представляю, сколько людей живут без возможности вылечить РПП, а сколько даже не знает об этой проблеме...

Итак, что же такое РПП? Это психогенно обусловленные нарушения в поведении человека, связанные с приемом пищи. Если вы отравились, и у вас пропал аппетит, это не РПП. Если вы регулярно переедаете, соблюдаете различные диеты или вызываете рвоту – это оно.

Какие бывают виды РПП? Их множество. Ниже приведу краткие описания наиболее распространенных.

Нервная анорексия. Человек добровольно отказывается от еды, голодает, у него нарушается восприятие собственного тела (девушки весом 35 кг считают себя толстыми). Остановиться больной уже не может, доводя себя до состояния кахексии (чудовищного истощения), при котором трескается кожа, выпадают волосы, кости становятся хрупкими, тело покрывается волосами, пытаюсь согреться, прекращаются месячные и в некоторых случаях наступает смерть.

Это самое опасное РПП, особенно для молодых девушек.

По смертности анорексия лидирует среди прочих психических заболеваний.

Исследование 2003 года показало, что вероятность самоубийства среди больных нервной анорексией в 56 раз выше, чем у их здоровых сверстников^[18]. Риск умереть у девушек с анорексией в 12 раз выше, чем у их ровесниц.

Самое пугающее то, что больной отказывается признавать проблему и начинать лечение. Чтобы выздороветь, надо есть, но для пациентов с нервной анорексией это хуже смерти.

Бывает также **атипичная анорексия** – какие-то признаки присутствуют, но общая клиническая картина до конца не соответствует описанию болезни. Например, вес может быть нормальным, хотя остальные симптомы на месте (искаженное восприятие тела, голод, ненависть к себе и суицидальные мысли).

Нервная булимия. Это РПП характеризуется наличием двух основных явлений: переедания и компенсации. Чаще всего компенсация – это вызывание рвоты. Но бывают и другие виды: чрезмерные занятия спортом (спортивная булимия), прием диуретиков. Вес больных чаще всего находится в пределах нормы (в отличие от больных анорексией).

Нервная булимия тоже очень опасна для жизни и здоровья. Нарушается работа ЖКТ, может быть поврежден пищевод (что провоцирует частые респираторные заболевания). Постоянные переедания и «очищения» нарушают гормональный баланс, а это часто приводит к развитию эндокринных заболеваний. Уровень смертности при булимии тоже довольно высокий – около 2 %. Чаще всего смерть наступает из-за повреждения пищевода (когда метод «два пальца в рот» перестает работать).

Выделяют также атипичную нервную булимию – когда отсутствует один или несколько симптомов заболевания. Например, человек может повторно переесть после рвоты или иметь избыточную массу тела^[19].

Приступообразное переедание. РПП, при котором человек переедает, чтобы не сталкиваться с негативными эмоциями. Эпизоды переедания происходят в одиночестве, быстро, часто причиняют физический дискомфорт, сопровождаются утратой контроля над происходящим, затем наступает успокоение, а после него – чувства вины и стыда. Например, человеку сделали замечание на работе, он

идет в магазин, покупает целый торт или коробку пирожных, приходит домой и за раз все это съедает.

Исследования, проведенные в США, показывают, что примерно 3,5 % женского населения и около 2 % мужского страдают от этого расстройства, но ученые предполагают, что часто диагноз остается невыявленным, и до 30–40 % людей, обращающихся за помощью в лечении ожирения, также могут иметь приступообразное переедание.

Компульсивное переедание. Другая разновидность переедания, но выраженная не в приступах, а растянутая по дню со смещением к вечеру. Идете гулять? Купите в парке мороженое. Собираетесь в кино? Не забудьте попкорн! Говорите по телефону? Поешьте сушки. Смотрите сериал вечером? Огромная тарелка чипсов станет вашим компаньоном. Люди постоянно подкрепляют свою жизнь ненужной едой, не чувствуя при этом голода, просто стремясь разнообразить ежедневные ощущения.

И в случае с приступообразным перееданием, и в случае с компульсивным вес, скорее всего, будет расти и неумолимо приближать человека к ожирению.

Нервная орторексия. Это относительно недавно выявленное расстройство приема пищи. Впервые оно было упомянуто лишь в 1997 году. Это одно из последствий распространения в интернете огромного количества информации о вреде разных продуктов. Это РПП находится между расстройствами питания и обсессивно-компульсивным расстройством. Человек с нервной орторексией боится питаться вредной едой, детально изучает этикетки продуктов в магазине, отказывается от большинства готовых блюд и готовит только по рецептам правильного питания. Такие люди отличаются повышенной тревогой в отношении приемов пищи, тратят много времени на разговоры и мысли о питании, могут даже избегать встреч с друзьями и посещения кафе и ресторанов.

Синдром ночной еды. Мы часто встречаем в соцсетях шутки о ночной жрице.

Над людьми, которые по ночам крадутся к холодильнику, принято подшучивать, но на самом деле смешного в этой ситуации мало.

Больные чаще всего не испытывают желания есть в первой половине дня, они подавлены и лишены жизненных сил. Аппетит повышается к вечеру – человек съедает от 25 % своего рациона непосредственно перед сном, потом мучается бессонницей до тех пор, пока не совершит набег к холодильнику.

Это тревожные и измученные люди, искренне считающие, что у них просто нет силы воли. Уже не так смешно, правда?

Есть и другие виды расстройств приема пищи: расстройство руминации (человек после проглатывания еды произвольно возвращает ее обратно в ротовую полость и снова глотает), пикацизм (поедание несъедобного), расстройство избирательного питания (часто встречается у детей) и другие неспецифические расстройства (например, постоянные диеты).

Важно понимать, что РПП, хоть и относятся к нарушениям психики, вовсе не делают людей неуравновешенными. Больные РПП могут быть абсолютно адекватными, иметь карьеру, семью, детей, но отвечающая за питание часть их психики повреждена.

С чего же все начинается?

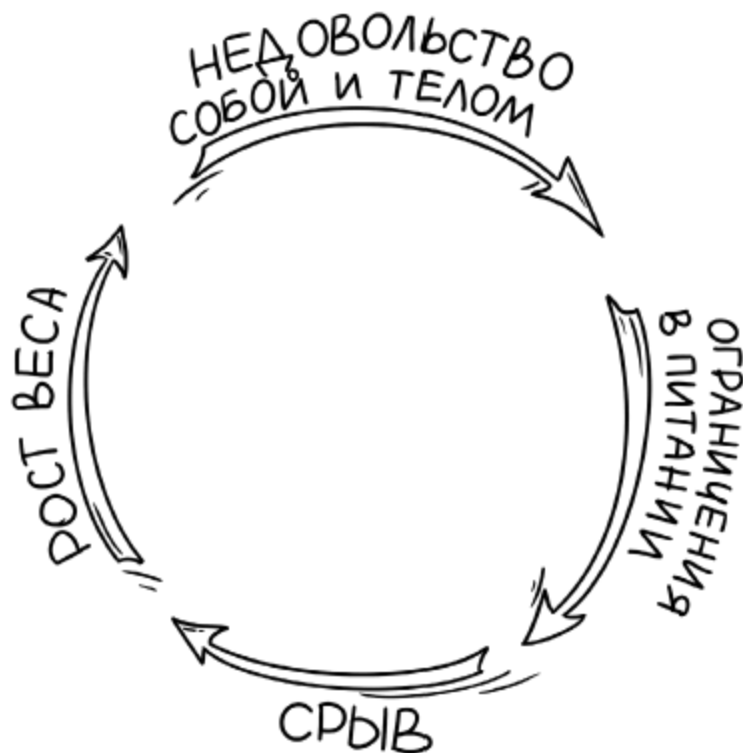
Как правило, РПП стартуют с диеты. Конечно, бывают и другие ситуации – например, девушка переедает, потому что не может справиться с потоком негативных эмоций после изнасилования, но все же подавляющее большинство случаев начинается именно с ограничений в питании.

В свою очередь, решение следовать диете вызвано недовольством собственным телом. В СМИ и соцсетях демонстрируются нереалистичные образы женского тела (без целлюлита, лишнего веса, волос и каких-то других «изъянов», которые постоянно встречаются в жизни). Это создает у людей некорректное восприятие действительности (то, что мы видим на экране – красиво, а то, что в жизни, надо поменять, чтобы соответствовать показанному).

К сожалению, почти никого не учили любить себя со всеми достоинствами и недостатками.

Наоборот, в нас культивируют достигаторство, вечное стремление к лучшей версии себя, непрекращающуюся работу над собой, а также заставляют поверить в миф о том, что мы в состоянии сделать из своего тела тело мечты – достаточно лишь иметь силу воли.

И вот стройная и совершенно нормальная по своим параметрам девочка / девушка / женщина начинает следовать диетам, потому что искренне верит, что это поможет ей принять себя и быть принятой окружающими. Достаточно всего несколько недель ограничивать себя – и вот она уже попала в ловушку, так называемые диетические качели:



По этому порочному кругу можно ходить годами и даже десятилетиями, с каждым циклом набирая все больший вес, с каждым годом все сильнее испытывая ненависть к себе и своему телу, каждый раз веря, что в этот раз точно получится.

Возможны вариации. Кто-то, генетически предрасположенный к анорексии, погрузится в диету так глубоко, что не будет способен остановиться без медицинской помощи и парентерального питания. Кто-то решит, что ограничения – это слишком сложно, и начнет вызывать рвоту после переяданий. Кто-то будет тревожиться из-за прочитанной информации о правильном питании, и его тревога перейдет в нервную орторексию. Вариантов много – итог один: неприятие себя, ненависть к телу, бесконечные мысли о еде, постоянное чувство вины и вера в то, что сила воли поможет.

Не поможет.

Если бы она помогала, от осложнений, вызванных РПП, не умирало бы каждый час по человеку^[20].

Пожалуй, это самая важная мысль, которую я хотела донести в этой главе.

Сила воли не способствует излечению от РПП. Это заболевание.

Мы же не можем волевым усилием вылечить пневмонию или ветрянку. И РПП тоже. Не попадайте в эту ловушку! Ведь чем раньше вы признаете проблему и начнете ее решать, тем больше лет жизни, свободных от тревог и ненависти к себе, ждет вас впереди.

Почти 13 лет я потратила на избавление от РПП. Начиналось все невинно, как и у большинства: мне было 17 лет, у меня была худая подруга. Я тогда весила мало, около 50 кг, но она весила еще меньше. Мне казалось, что на ее фоне я смотрюсь отвратительно. Я выбрала себе первую в жизни диету и стала ей следовать. Две недели я питалась овощными салатами, у меня «провалился» живот (которого на самом деле и не было), я была довольна собой и счастлива. Правда, подруга так и осталась худее, чем я.

Дальше было много всего. Периоды срывов, активное поедание «запрещенных» продуктов, фастфуда, газированных напитков, а также сладостей в невероятных количествах: по 5–6 раз в день я съедала шоколад, печенье и разные десерты. Вес увеличивался, я начинала стесняться своего тела и вступала в диетическую часть цикла: ограничивала питание, заставляла себя ходить на спортивные тренировки и активно заниматься.

Однажды я похудела на 12 кг. Никогда в жизни я не истязала свое тело такими изощренными способами. Я тренировалась по два часа в день до болей, головокружения и пятен в глазах. Я голодала, отказывая себе в самом необходимом. Я ходила на антицеллюлитный массаж, после которого мои руки, ноги и живот были покрыты фиолетовыми кровоподтеками. Я делала ледяное обертывание, после которого не могла согреться по два дня и стучала зубами во сне. Я объявила своему телу настоящую войну и победила. Я стала стройной, даже худой. Стоит ли говорить, что в таком состоянии я задержалась всего на 2 месяца, после чего вес начал постепенно увеличиваться, ненависть к себе вернулась и привела с собой стыд перед теми, кому я хвасталась своими волевыми усилиями. Думаю, многим из вас знакомо это неприятное чувство.

Когда мне исполнилось 30 лет, я в очередной раз начала соблюдать диету, чтобы восстановиться после родов, но где-то на середине пути поняла, что больше не могу. Я достигла дна.

Мне стало совершенно все равно, что будет со мной и моим телом: даже если я буду весить 60, 70, 80 или 150 килограммов, даже если муж меня бросит, даже если все от меня отвернется, – я устала издеваться над собой. Это было пугающее, но в то же время освобождающее чувство – чувство свободы.

В первое время я ела вообще все, что долго себе запрещала. Однако как только я позволила это себе, мой интерес пропал. Я поняла, что не люблю фастфуд, от газировки мне плохо, у чипсов чересчур насыщенный, неестественный вкус, а мороженое слишком сладкое. Количество вредных продуктов в моем рационе стало неумолимо уменьшаться. Вес увеличился, но не очень. А потом остановился на определенной отметке.

И я поняла, что ничего не случилось. Я не вешу 150 кг, не умерла от ожирения, меня не бросили ни друзья, ни муж. Более того – я счастлива, потому что мне больше не нужно принуждать себя к спорту и ограничивать в питании.

Именно этот жизненный поворот заставил меня по-настоящему заинтересоваться психологией пищевого поведения и начать получать знания, которых мне так не хватало в 17 лет.

Что же такое ваше интуитивное питание?

На примере детей я кратко объяснила, что такое интуитивное питание. Это состояние, к которому стремятся прийти люди, находящиеся на пути к выздоровлению от расстройств пищевого поведения, когда вы находитесь в полноценном контакте со своим телом, слышите его сигналы, регулярно и вкусно его кормите, не исключаете никакие продукты из рациона и радуетесь жизни. Важно понимать, что, следуя принципам интуитивного питания, человек не заедает свои чувства, не ест без чувства голода и не старается компенсировать недостаток положительных эмоций пищей. Само по себе интуитивное питание не лечение расстройств пищевого поведения, но прекрасно помогает в комплексе с другими мерами.

Интуитивное питание базируется на десяти основных принципах^[21].

1. Отказываться от диетического мышления (ничего не считать, не взвешивать, не ограничивать).
2. Есть, когда испытываете голод.
3. Давать себе безусловное разрешение есть всю еду.
4. Не испытывать чувство вины из-за того, что что-то едите или не едите.
5. Есть то, чего действительно хочется.
6. Останавливаться, когда ощущаете сытость.
7. Быть в контакте со своими чувствами и эмоциями.
8. Принимать и уважать свое тело.
9. Двигаться в удовольствие.
10. Питаться вкусно и полноценно, делая выбор в пользу оптимальных продуктов для вашего здоровья, но оставляя за собой право на ошибки.

Подход ИП был впервые опробован в США во второй половине XX века, после чего многократно доказал свою эффективность при лечении нарушений в приеме пищи.

Например, исследовательница Трейси Тилка подтвердила на примере почти полутора тысяч женщин, что при интуитивном питании люди чувствуют себя значительно лучше и имеют индекс массы тела

ниже, чем в среднем в популяции, при этом не предпринимая попыток соответствовать идеалу.

Исследование Джейка Линардона и Сары Митчел в 2017 году показало, что те, кто питается интуитивно, демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности своим телом, чем те, кто придерживается диет^[22].

В 2018 году ученые на протяжении 14 недель работали с 216 женщинами, недовольными своим весом^[23]. Программа включала работу с самооценкой, интуитивное питание и спорт. Даже спустя год женщины демонстрировали прогресс во всех параметрах: вес, образ тела и питание^[24].

Эксперимент, проведенный в 2017 году Кэти Лихи и группой добровольцев, доказал, что интуитивное питание может заменить диеты для снижения веса после родов, при этом избавить женщин от стресса и огромного количества усилий^[25].

Двухлетнее пилотное исследование, начатое в 2017 году, показало эффективность лечения всех видов расстройств пищевого поведения при помощи программы интуитивного питания^[26].

Анализ и группы ученых во главе с Келли А. Романо в 2018 году доказал, что контроль питания и подсчет калорий часто приводят к расстройствам пищевого поведения, росту индекса массы тела и переживаниям о весе, в отличие от интуитивного питания, которое служит составляющей здорового подхода к телу и отношениям с едой^[27].

Я могу продолжать очень долго. Работ, изучающих и описывающих интуитивное питание, много. Если вы знаете английский язык, без труда найдете их в научных библиотеках.

Что делать, если я подозреваю у себя РПП?

В нашей стране пока нет профессии пищевого психолога. Очень надеюсь, что в ближайшие годы ситуация изменится, но пока люди, которые уже разобрались в этой теме, вынуждены собирать информацию по крупицам и вкладывать огромные суммы денег в свое образование. Я считаю, что это здорово. Люди не боятся сложностей и начинают работать в этой непростой сфере, где столько сопротивления – как от клиентов, так и от окружения. Мне кажется, молодым специалистам не помешала бы поддержка опытных, которые изучали психологию много лет, но пока этого, к сожалению, почти нет.

Однако не стоит опускать руки. Профессионалов мало, но они есть. Если вы подозреваете у себя РПП, можете сделать следующее.

1. Изучите адекватные источники информации (книги, блоги, статьи). Не верьте всей информации про РПП! Читайте только тех авторов, которые опираются на исследования и не пропагандируют метод силы воли и концепцию «Надо меньше есть».

2. Обратитесь к психотерапевту или психиатру. РПП, как правило, идут в связке с другими психическими нарушениями: депрессией, бессонницей, генерализованным тревожным расстройством, обсессивно-компульсивным расстройством, расстройствами личности и т. д.

Если вы избавитесь от сопутствующих (коморбидных) заболеваний, вам будет значительно проще вылечить РПП.

3. Изучите информацию о группах поддержки в вашем городе – существуют абсолютно бесплатные группы для людей, страдающих РПП. Коллективная поддержка оказывает на нас большое влияние и обладает рядом преимуществ перед индивидуальной терапией.

4. Если вы находитесь в Москве, обратитесь в ЦИРПП или специальное отделение при больнице имени Алексеева. Это два ведущих учреждения, которые помогают пациентам успешно избавиться от РПП.

5. Обратитесь к психологу. Если возможно, найдите психолога, специализирующегося на лечении расстройств питания. Не

стесняйтесь спрашивать о дипломах и методах работы. Важно, чтобы человек знал о недietetическом подходе и применял в работе методы поведенческой терапии.

6. Если нет возможности обратиться к психологу по питанию, обратитесь к психологу общего профиля. Проработайте с ним неприятие своего тела, низкую самооценку, желание постоянно себя изменять и улучшать.

7. Самое главное – создавайте вокруг себя здоровое и безопасное пространство. Прерывайте разговоры о диетах, отпишитесь от блогеров, пропагандирующих похудение и подсчет калорий, подпишитесь на бодипозитивных и развитых людей.

Учитесь видеть прекрасное в реальных телах, а не в выдуманных с целью привить нам комплексы и заставить покупать диетические товары.

Что делать, если я подозреваю у близкого человека РПП?

Многие люди, проживая с кем-то, у кого есть расстройство питания, попадают в ловушку: контролируют съеденное, прячут еду, фиксируют результаты взвешивания и т. п. В книге Мелоди Битти «Спасать или спасаться» приведен тест на созависимость с человеком, у которого РПП.

1. Навязываете ли вы человеку диеты?
2. Угрожаете ли вы уйти от человека из-за его веса?
3. Контролируете ли вы его диету?
4. Даете ли вы ему обещание, основанное на набранных или потерянных килограммах?
5. Прячете ли вы еду от него?
6. Можно ли сказать, что вы постоянно беспокоитесь из-за человека, который недоедает?
7. Ходите ли вы на цыпочках, чтобы не огорчать человека с расстройством питания?
8. Выбрасываете ли вы продукты, чтобы человек их не нашел?
9. Случалось ли вам оправдывать хаотические, иногда резкие смены настроения в результате «сахарного запоя»?
10. Меняете ли вы режим своих социальных взаимодействий, чтобы не искушать человека?
11. Манипулируете ли вы бюджетом, чтобы контролировать траты на продукты и одежду?
12. Покупаете ли вы «правильные» продукты и пропагандируете ли их потребление?
13. Пропагандируете ли вы спортзал, курорты и чудесные исцеления?
14. Начинаете ли вы эмоционально реагировать, когда ловите человека на рецидиве?
15. Всегда ли вы расстраиваетесь, если становитесь свидетелем рецидива?
16. Стыдитесь ли вы внешнего вида человека с расстройством питания?

17. Случается ли вам притворно утешать человека с расстройством питания, когда ему становится стыдно за себя?

18. Устраиваете ли вы испытания силы воли, чтобы проверить человека с расстройством питания?

19. Случалось ли вам снижать ожидания относительно того, что вам нравится?

20. Меняется ли ваш вес соответственно изменениям веса вашего партнера (вы набираете, когда он теряет)?

21. Можно ли сказать, что вы перестали ухаживать за собственной внешностью?

22. Можно ли сказать, что вы постоянно испытываете боли и чрезмерно озабочены здоровьем?

23. Употребляете ли вы много спиртного, используете ли снотворное или транквилизаторы?

24. Используете ли вы подкуп едой?

25. Разговариваете ли вы о теле человека с расстройством питания с ним самим или с другими людьми?

26. Кажется ли вам, что жизнь станет идеальной, если ваш партнер войдет в форму?

27. Ощущаете ли вы благодарность за то, что все не так уж плохо?

28. Дает ли расстройство питания другого человека вам право на бегство?

29. Дает ли расстройство питания другого человека вам предлог, чтобы остаться?

30. Случается ли вам незаметно раскладывать полезную литературу по дому?

31. Читаете ли вы книги о диетах, хотя у вас нет проблем с весом?

32. Думаете ли вы, что у вас идеальная семья, если не считать человека с расстройством питания?

33. Используете ли вы какие-либо лекарственные средства, чтобы уснуть и отделаться от тревоги?

34. Много ли времени вы тратите на собственных психотерапевтических сеансах, разговаривая о расстройстве питания другого человека?

Чем больше у вас ответов «да», тем больше поводов начать с себя: осознать проблему и пойти к психологу, чтобы разобраться, почему

чужие жизнь, здоровье и питание интересуют вас больше, чем собственные.

Ежедневно я работаю с людьми с различными видами РПП, почти всех их объединяет одна и та же проблема: близкие люди их не понимают.

- «Просто перестань переедать»
- «Зачем ты вызываешь рвоту? Не делай этого!»
- «Неужели так сложно начать есть? Что тут может быть сложного?!»

Это невозможно понять – только прочувствовать на собственном опыте. Как мужчины не в силах представить, что чувствует женщина при родах. Но кое-что вы все-таки можете сделать.

Будьте рядом. Скажите, что вы читали и знаете, насколько это непросто, что всегда готовы оказать моральную поддержку, выслушать и обнять. Присмотреть за ребенком подруги, пока она ходит к психологу. Найти информацию о клиниках. Сходить в аптеку и купить лекарства, которые выписал врач.

Иногда этого вполне достаточно.

Когда человек знает, что он не одинок, что его не осудят, не будут критиковать, не заставят переделывать себя, что его любят таким, какой он есть, ему уже будет намного легче.

Глава 4. Великая стена «Личные границы»

Следующая достопримечательность, которую мы посетим, – великая стена «Личные границы». Знаменита тем, что никто не знает, где она находится. Очевидцы из нескольких эпох рассказывают, что видели ее в совершенно разных местах. Единственное, что мы точно знаем: эта стена действительно где-то существует. Наша задача – найти ее и подробно изучить.

* * *

У нас в стране все сложно с личными границами – их почти нет. Это сразу отмечают иностранцы, которые приезжают в Россию. Достаточно зайти в любой магазин, и вы увидите очередь, в которой каждый человек чуть ли не наступает на ноги предыдущему.



Со мной недавно случилась одна ситуация. Маленькая, незначительная, но почему-то вспомнилась именно при написании этой главы. Я стояла в очереди, за мной – девушка. После нее не было никого – только длинный пустой проход. Я смотрела в телефон и, когда сделала небольшой шаг назад, случайно наступила ей на ногу. Девушка гневно закричала: «Почему вы не смотрите, куда наступаете?!». В свою очередь я спросила, почему она стоит так близко ко мне. Она растерялась, обернулась, увидела пустоту и ничего не ответила. Мне кажется, эта ситуация хорошо иллюстрирует отношение к личным границам в нашей стране.

Личного пространства нет ни среди близких людей, ни даже среди чужих. Обстоятельства уже не вынуждают нас сливаться друг с другом, но мы продолжаем это делать, потому что так привычнее, спокойнее и безопаснее.

Те, кто пытается отделиться от остальных, считаются неудобными, конфликтными и злыми. Я вижу две основные причины этому: особенности нашей истории и травма поколений. Разберемся с каждой из них.

Особенности нашей истории

Мысленно вернемся на 90 лет назад и посмотрим, что происходило в нашей стране.

Спустя несколько лет после революции 1917 года, в 1929 году, институт квартирохозяев был упразднен: все квартиры стали коммунальными, общественными. Если до этого проживание нескольких семей под одной крышей встречалось реже и оставалось на усмотрение владельца квартиры, то теперь стало нормой.

В стране проходила индустриализация. В города стало прибывать все больше людей, которым нужно было где-то жить. В коммунальных квартирах жили наши бабушки и дедушки. Зачастую в одной комнате могло проживать по четыре – пять человек, а в одной квартире – и пять, и десять семей! Так было до тех пор, пока в 1950–1960-е годы правительство не приняло решение массово строить многоквартирные дома.

Попробуем все это представить?

Сейчас жизнь в одной квартире с абсолютно чужими людьми кажется нам дикостью, но еще 70 лет назад это было широко распространено. Нормально было становиться по утрам в очередь, чтобы попасть в туалет или ванную. Не иметь возможности позвонить кому-то из собственной квартиры, потому что по согласованному с соседями расписанию телефон сейчас занят. Кипятить нижнее белье на общей кухне, слушать чужие разговоры, жить в постоянном шуме, ссориться с соседями из-за хранения продуктов...

Проживание в коммунальной квартире подразумевает почти полное отсутствие личных границ. Все, что вы говорите, делаете, надеваете, о чем спорите с близкими и чем болеете, становится публичным.

Моя мама до 14 лет успела пожить в двух коммунальных квартирах. В первой она делила комнату с пятью родственниками (всего в квартире проживало десять человек), а во второй соседей было девять, а человек в одной комнате стало четверо. Она рассказывает, что переезд в новую квартиру воспринимался как праздник, ведь новая комната была больше и жили они в ней теперь вчетвером. Эту радость не мог омрачить ни младенец, который каждую ночь плакал, ни

подросток-сосед с ментальными нарушениями, у которого случались припадки.

Представьте, что с вами живет девять незнакомцев. Для современного человека такие условия будут чудовищно некомфортными. Но в то время люди были адаптированы к коммунальным квартирам.

Учились договариваться друг с другом, составляли график уборки, присматривали за соседскими детьми, по очереди ходили в магазин. И это здорово, потому что когда возникает вопрос, сойти с ума или подстраиваться, безусловно, лучше выбирать второе. Однако не стоит забывать, что наши бабушки и дедушки вынужденно приняли отсутствие личных границ за норму. У них не было выбора. Их поместили в такие условия с самого рождения.

Женщина, родившаяся в арабской стране, носит паранджу и не знает, как можно поступать иначе. Это не значит, что паранджа – норма для всех. Скорее, это традиционный инструмент, помогающий выжить и адаптироваться к окружающей среде. Как и отсутствие личных границ в коммунальной квартире.

Границ не было не только в бытовых условиях. Исключительно личные вопросы выносились на партсобрания. Под формулировку «аморальное поведение» попадали такие виды проступков, как предательство товарищей или недостойное поведение по отношению к советской женщине. Мужчину могли лишить партийного билета и наказать за то, что он изменил жене, жестоко к ней относился, вел себя безразлично по отношению к детям или скрывал доходы от семьи. То есть, принимая совершенно интимное решение, все заранее знали, что оно может повлиять на карьеру или общественное положение. Это стирало границы между сферами жизни, между человеком и социумом. Обсуждение и порицание чужого образа жизни и личных проблем десятилетиями выдавалось за норму.

Естественно, это все не могло не отразиться на следующих поколениях. Мы до сих пор практически ежедневно сталкиваемся с последствиями условий, в которых проживали наши родители и дедушки с бабушками.

Травма поколений

Замечательно и очень доходчиво описана эта теория в одноименной статье Людмилы Петрановской^[28]. Кратко перескажу основную идею.

Когда в рамках одной нации происходит какое-то серьезное травмирующее событие, это не только разрушительным образом влияет на современников, но и ударной волной распространяется на несколько следующих поколений.

В XX веке в нашей стране произошло несколько таких событий: и две революции, и кардинальная смена политического курса (точнее, две смены), репрессии, перестройка, финансовые кризисы. Одним из самых травмирующих факторов (если не самым) стала Великая Отечественная война.

Из-за того что практически все мужчины отправились на фронт, многие не вернулись или были покалечены, женщинам пришлось очень нелегко. Добавьте сюда две волны сталинских репрессий, которые равномерно «окутали» военные годы, не давая людям свободно дышать. Женщины были вынуждены закрыться, огрубеть, спрятаться от своих эмоций, ведь жить в постоянном ужасе, тревоге, отчаянии и одиночестве невозможно – душа от этого чахнет и гибнет. Пришлось нарастить своеобразную броню.

Потом родились наши родители. Кто-то остался без отца, а кто-то получил отца травмированного, с глубокой внутренней болью. А мамы? Мама наших родителей были суперженщинами. Теми, которые «и коня на скаку остановят, и в избу горящую войдут», и троих детей без мужа вырастят, при этом работая, а по ночам дошивая детские костюмы на новогодний утренник. Они и шили (потому что купить одежду было проблематично), и вязали (чтобы у детей не замерзали руки и ноги, когда похолодает), и пекли пироги, и варили варенье, и мыли пол, и стирали вручную, и до изнеможения работали в огороде. Они выживали как могли, годами игнорируя усталость, обиду на мир, злость, разочарование. У них хватало сил на все. Кроме детских капризов. Потому что если каждый раз успокаивать, объяснять и жалеть, времени и сил не останется ни на что. Зачастую женщины того поколения, такие сильные, отважные, умеющие вообще все, на дух не

переносят детские слезы. Намного проще прикрикнуть, шлепнуть по попе, заставить доест суп или кашу.

Была и другая тенденция, очень разрушительная для детской психики.

Часто за малышами были вынуждены присматривать старшие ребята, чтобы хоть немного освободить мать. И ребенок в пять – семь лет, еще совсем маленький, вынужден был становиться взрослым.

Следить, гулять, купать, помогать с учебой. Поколение наших родителей зачастую лишалось огромной части детства, а взросление происходило резко и болезненно. Их как будто выдергивали из беззаботности, сразу толкая в серьезную жизнь. Добавьте холодность, категоричность и нетерпимость к эмоциям со стороны матери и получите травмированного взрослого, которому не дали той любви, в которой он нуждался.

А дальше родились мы. У наших матерей возникает желание сделать все правильно: дать столько любви, внимания, опеки, сколько вообще возможно, как будто пытаюсь компенсировать свое детство. На сцену выходит гиперопека с постоянным нарушением границ. Не потому, что нам желали зла – наоборот. От огромной и неумелой любви. Как это могло проявляться:

- вас заставляли жить с открытой дверью, потому что «мы семья, у нас нет секретов друг от друга»;
- проверяли уроки;
- кормили с ложечки и одевали намного дольше, чем требовалось;
- многое запрещали, потому что так родителям было спокойнее;
- не давали свободы выбора;
- заставляли есть все, что было на тарелке;
- манипулировали здоровьем («Если ты не расскажешь мне, что случилось, у меня сердце прихватит!»);
- вмешивались, комментировали, давали советы там, где они были не нужны;
- давили на чувство вины идеей неоплатного долга перед родителями.

И многое другое.

На чувстве вины останавлиюсь чуть подробнее.

Какой ребенок удобен родителями? Послушный. Вы ему что-то говорите – он идет и делает. Только откуда взять это послушание?

Современные психологи знают, что добиться его можно при помощи крепкой и надежной детско-родительской привязанности.

Когда отношения между родителем и ребенком построены на доверии и уважении, родитель всегда на стороне ребенка и готов защитить его в любой ситуации, а малыш знает, что любые его чувства, мысли и действия будут приняты и поняты. Вот тогда дети готовы идти за родителями куда угодно и делать то, о чем его просят.

Но наши мамы и папы этого не знали. От них часто можно было услышать что-то подобное:

«Пока хорошенько не гаркнешь, ты ничего делать не будешь!»

«Ремня тебе не хватает! Вот тресну по попе, сразу зашевелишься как миленький».

Как в этом случае управлять детьми? Идеальный инструмент – чувство вины. Когда ребенок всегда и во всем виноват, он регулирует свое поведение сам. В случае нарушения многочисленных правил он первый себя осудит, накажет, исправит последствия и придет извиняться. Вины много не бывает – лучше лишний раз пристыдить и наказать. Потому что кто тебе еще это скажет, если не я?

Представьте себе смелого, уверенного в себе ребенка, лишенного чувства вины. Допустим, он бегает по комнате и шумит. Мама пытается работать, поэтому делает ему замечание. Что он ответит?

Например, что у него интересная игра, и он не хочет ее прерывать. А если маме нужно работать, она может взять свои записи и ноутбук и пойти в другую комнату. Или надеть наушники.

Теперь представьте совсем другого малыша: наполненного чувством вины. Мама каждый день жалуется, как ей трудно совмещать работу и дом, как ребенок ей мешает и как она от него устает. Если он и устроит шумную игру (что вряд ли), женщине достаточно будет один раз строго на него посмотреть, чтобы он тут же опустил голову, покраснел от стыда и ушел в свою комнату тихо собирать конструктор.

Чувство вины – отличный инструмент для управления детьми, крайне удобный для родителей. Однако не все так идеально, как кажется: чувство вины эффективно в некоторых ситуациях, но остается с человеком на долгие годы. На избавление от него и построение жизни без стыда перед постоянно несчастной матерью уходят годы психотерапии.

Ваши границы нарушались с самого детства, потому что мать и отец находились с вами в слиянии, не готовые отпустить вас во взрослую жизнь.

Я пишу это не для того, чтобы осудить, обвинить, уличить в чем-то наших родителей. Наоборот, я хочу, чтобы вы понимали первопричину. Никто ни в чем не виноват! Глупо осуждать кого-то за то, что он не знает испанский язык, если он никогда его не учил. Так же глупо обвинять человека в том, что он не чувствует чужие границы, если у него самого их нет.

И вот наше поколение выросло. Не осознавая границ своей личности. Без понимания того, как корректно себя вести с другими людьми. С нескончаемым чувством вины перед всеми вокруг. Со страхом сказать что-то в ответ, отстоять свои интересы, дать отпор. Потому что голос в голове, и без того беспрестанно осуждающий и критикующий, будет кричать еще громче (это внутренний критик, о котором мы поговорим в последней главе).

Ясно, что вам может быть и 20 лет, и 60, что ваши родители могли родиться и раньше, и намного позже, – суть в том, что одно глобальное травмирующее событие влияет на всех. Каждая семья индивидуальна, но нарушение границ и постоянное чувство вины встречается почти в каждой (впрочем, если вам повезло вырасти в семье, в которой личное пространство уважали и оберегали, можете смело пропускать эту главу).

Нарушение границ мы встречаем везде: в поликлинике («Эй, Иванова! У вас воспаление яичников? Ваши анализы готовы!» – кричит медсестра из процедурного кабинета), в любом госучреждении («Что вы мне тут втираете про свой развод? Очередь одна для всех! Вас много, а я одна!»), на приеме у врача («Вам бы, милочка, похудеть, а то мужчинам нравиться не будете»), в гостях у родственников

(«Когда внука мне родите? Я уже заждаюсь!»), на родительском собрании, в офисе, похоронном бюро – список можно продолжать бесконечно.

Куда бы вы ни пришли, будьте уверены: никто не видит и не уважает ваши личные границы.

Много лет назад у меня был роман с иностранцем, который работал в России в рекламном агентстве. Однажды он попросил начальницу выдать ему крупную сумму авансом до зарплаты. Она согласилась и передала ему конверт с деньгами после собрания персонала, сказав при этом: «Вот то, о чем мы договаривались». Это видели несколько его коллег.

Возмущению моего парня не было предела. Он родился и почти всю жизнь прожил в Европе, поэтому не мог понять, почему начальница сделала это публично, хотя договоренность производилась один на один.

Мне тогда было около 20 лет. Помню, что не поняла, из-за чего он так рассердился. Я встала на сторону его начальницы: она же согласилась помочь, аккуратно дала деньги в конверте, что еще нужно?

Сейчас я понимаю.

Легализованное осуждение в жизни и в Сети

Что получается в итоге? Исторически обусловленная ситуация и травма поколений приводят к тому, что в нашем обществе личные границы стираются.

Например, повсеместно считается нормальным задавать вопросы вроде: «А ты все одна?» или «Когда второго рожать будете?». Если задуматься, можно понять, насколько абсурдно и бестактно спрашивать такое. С отношениями и деторождением может быть связано немало комплексов: у человека может быть трудный период в жизни, кризис в семье, бесплодие и многое другое, подобный вопрос ранит в самое сердце.

Или бабушки у подъезда. Карикатура, смешная и нелепая, но какая же реалистичная! Открытое порицание, осуждение, критика внешнего вида и образа жизни – неотъемлемая часть нашей культуры.

Отдельно остановлюсь на обсуждении веса человека. Идея «твое тело – твое дело», распространенная на Западе, русским людям кажется чуждой и враждебной. Вопросы похудения выносятся на семейные советы. Если бы вы знали, сколько историй об этом я получаю!

Девушки пишут, что их вес после родов увеличился всего на 5–7 кг, но им приходится ежедневно слушать советы и рекомендации по похудению от матерей/сестер/подруг/мужей/отцов. Разумеется, все это происходит потому, что «Мы просто заботимся о твоём здоровье» и «Кто еще это скажет, если не мы». Это грубое нарушение границ. Адекватный взрослый человек способен оценить состояние своего тела и самостоятельно принять решение, худеть ему или нет.

Концепция «твое тело – твое дело» кажется мне очень важной и правильной. Тело – это собственность, данная мне природой в пожизненное распоряжение. И я могу делать с ней все, что захочу.

Могу украсить татуировками, начать заниматься спортом, набрать мышечную массу и участвовать в соревнованиях фитнес-бикини. Могу толстеть или худеть. Могу побрить голову, сделать пирсинг в любом

месте. Могу каждый день делать макияж и отрастить волосы. В этом и есть суть собственности.

Если у меня есть квартира, по закону я могу распоряжаться ею как хочу. Продать, сдать в аренду, переоборудовать в нежилое помещение, завещать кому-нибудь или подарить. С телом так же.

Многие могут возразить, ведь состояние тела влияет на близких, поэтому им не все равно. Давайте обсудим это подробнее.

На нашу жизнь, самочувствие и настроение воздействует множество факторов. Погода, финансовый кризис, политическая ситуация в стране, пандемия коронавируса. Скорее всего, вы скажете, что эти вещи изменить нельзя, а вес людей – можно.



Так и проявляется слияние. Пока вы считаете, что можете управлять мыслями, эмоциями и действиями другого взрослого человека, пока от состояния его тела зависит ваше настроение и уровень тревожности, можете считать, что границ между вами нет. А отсутствие границ неизбежно приводит к конфликтам.

Представьте две страны, между которыми есть четкие границы и правила их пересечения. Зачем этим странам конфликтовать, если их отношения выстроены по определенному регламенту? Ясно, что разногласия все равно будут возникать – например, при обсуждении торгового соглашения, – но уже не будут связаны с нарушением пограничных законов.

Теперь представьте двух людей, находящихся в слиянии. Мой вес увеличился – муж расстроился. Он тревожится, пытается давать мне советы, рекомендует книги о похудении, контролирует мое питание и обижается, если я агрессивно отвечаю или игнорирую его. Мне же грустно от того, что он не принимает меня такой, какая я есть, не доверяет мне и хочет переделать. Конфликты неизбежны.

Если же между нами стоит граница – правило «твое тело – твое дело», все просто. Ответственность за состояние моего тела и здоровья лежит на мне, я сама принимаю решения, без посторонней помощи. Муж не пытается меня контролировать и занимается собой и своей жизнью.

Частый вопрос: а если женщина расплылась за годы брака? Неужели мужчину это не должно касаться? Ведь женился он на худой!

Хорошо, если эти вопросы обсуждаются до свадьбы: люди определяют, что для них главное в отношениях. Например, измены неприемлемы, а внешний вид не так уж и важен. Или наоборот. Все мы разные, и нам нужно уметь разговаривать друг с другом.

Хочется верить, что истинная любовь живет вне килограммов, сантиметров и количества морщин.

Построение искренних, счастливых и равноправных отношений гораздо сложнее, чем погоня за внешними данными будущего партнера. С возрастом у всех нас седеют или выпадают волосы, мы теряем тонус кожи, форма тела меняется, поэтому довольно странно связывать с кем-то жизнь, ожидая, что с каждым годом он будет

прикладывать все больше усилий для поддержания первоначального состояния. Смею предположить, что мужчина, для которого важна идеальная внешность, будет продолжать расставаться с женщинами и находить себе новых всю жизнь, ведь все они стареют.

Где еще нарушаются наши границы? Да где угодно! Соседка в лифте может намекнуть, что вы потолстели; мама – прийти без предупреждения к вам домой, потому что считает, что для родственников это норма; в интернете все совсем плохо.

Хейт в Сети – это то, с чем я никогда не сталкивалась, пока не начала вести блог. Только разобравшись в вопросах питания и отношений с телом, я обнаружила, какое невероятное количество негатива каждый день видят полные люди в интернете.

Можно вести свой маленький милый блог, ни на что не претендуя, делиться фотографиями цветов и котиков, но стоит вам показаться в купальнике на берегу моря (и при этом не иметь идеальную фигуру), как в комментариях начинается:

«Тебе бы сбросить 10 кг – и будет супер».

«Я бы с твоей фигурой постеснялась такое выкладывать».

«Мне на это смотреть неприятно. Отписка».

Людям невыносимо смотреть на несовершенство и видеть в нем себя или свои страхи. Если я 30 лет соблюдаю диеты и контролирую свой вес, почему должна смотреть на что-то полное, рыхлое и некрасивое? Глубоко в душе мне обидно, что эта женщина может просто надеть купальник и пойти плавать в море, а я – нет. Мне больно, и я нападаю: делаю больно источнику моих переживаний.

Осуждение в интернете – явление массовое и чудовищное. Ему всегда сопутствует фраза «Я просто высказываю свое мнение».

Таким образом люди как будто снимают с себя ответственность за сказанное, ведь мы живем в свободной стране, мнение может быть любым. Конечно, это так, но зачем что-то говорить, если вас не спрашивали? Любой интеллигентный человек понимает, что высказывание, которое противоречит чужой точке зрения, может обидеть или даже унижить кого-то.

Хейтеры не воспринимают аргументы, не мыслят логически. Они не желают вести конструктивную и

вежливую беседу – они приходят для ненависти (отсюда и их название: hate – «ненависть» по-английски).

Чем длиннее дискуссия, тем больше негатива они могут в нее привнести, поэтому такие люди будут бесконечно задавать глупые вопросы и стараться вас обидеть. Попытки ответить, оправдаться или пояснить свою позицию не будут иметь смысла, потому что у вас с хейтером нет общей цели. Ваша цель – прийти к пониманию, его – ненавидеть. Поэтому советую блокировать их сразу, без раздумий и попыток поговорить. Так вы убьете сразу двух зайцев: сэкономите свое время и не дадите недоброжелателю достичь его цели.

В своем блоге я часто сталкиваюсь с осуждением. Мне пишут, что я «жирная, дряблая и неухоженная» (сразу в черный список – о чем тут говорить?). Публикации о бодипозитиве набирают по пять – десять комментариев вроде «Это пропаганда ожирения!» и «Как же вы достали со своим бодипозитивом!». Обычно я не вступаю в дискуссию. Если человек не хочет читать о бодипозитиве или видит в этом пропаганду, он может просто отписаться или удалиться из соцсетей. Если он здесь, значит пришел поссориться, а мне это не нужно.

Как найти свои личные границы и отстоять их: упражнения

Что же делать в эпицентре этого сумасшествия? Если все вокруг нарушают границы, дают непрошенные советы и комментарии, ненавидят друг друга за вес, цвет кожи или волос, стиль одежды и образ жизни?

Важно понимать, что нарушение границ – явление обоюдное. Кто-то их нарушает, вы – позволяете. Я говорю это не для того, чтобы вы обвиняли себя в слабости, а чтобы поняли: вы не беспомощны.

Вы можете установить комфортные и понятные вам границы в любой момент.

Правда, есть кое-что, что вам мешает. Человек с четкими личными границами не очень удобен окружающим. Никому не нравится слышать «Нет» или «Это не твоё дело», они могут обижаться и злиться. Вы уже не будете в их глазах той приятной, доброй и безотказной девочкой / девушкой / женщиной. Вы можете превратиться в «даму с характером», «эгоистку» и даже «стерву». Способны ли вы выдержать подобные метаморфозы? Уверена, что да.

Упражнение 1. Ищем болевые точки

Возьмите лист бумаги и напишите ситуации, в которых нарушались ваши границы. Тут нет единого правила. Кто-то посмеется над обращением мужа «Моя булочка». А кто-то после таких слов будет всю ночь плакать, начнет придерживаться строгой диеты и получит РПП. На что опираться? На свои реакции.

Когда кто-то нарушает ваши границы, вы можете испытывать весь спектр негативных эмоций, начиная с легкого дискомфорта (я его чувствую, когда меня спрашивают, почему мы не рожаем второго ребенка) и заканчивая сильной обидой, раздражением, внутренней болью, агрессией. Это сигнал психики: кто-то вторгся в ваше личное пространство.

Список может быть очень длинным – это нормально. Он может выглядеть примерно вот так:

- муж сделал замечания по поводу веса;
- коллеги раскритиковали мое платье и костюм;
- бабушка звонит посреди ночи;
- одноклассница спрашивала, почему мы не заводим детей.

Затем объедините эти ситуации в категории. Так вы поймете, что для вас наиболее болезненно, и сможете лучше подготовиться к следующему «вторжению». Например, это может быть ваш вес, деторождение и умение сказать «нет» на чью-то просьбу.

Упражнение 2. Готовимся к защите

Продумайте потенциальные ситуации. Что может произойти? Какие конкретно слова вы можете услышать?

Ваша задача – прописать конкретный план (можно это сделать в «Заметках» в телефоне, чтобы он всегда был под рукой).

1. Коллега скажет, что платье мне не идет.
2. Я скажу, что не спрашивала ее мнения. Главное, чтобы платье нравилось мне.
3. В ответ она, скорее всего, скажет, что это хамство.
4. Я отвечу, что хамство – критиковать других людей, когда вас не спрашивают, и прерву разговор.

Здорово, если у вас будут подсказки на каждый потенциальный случай. Важно: предполагаемые ответы могут казаться вам грубыми. Но мне кажется, что ответ «Спасибо, но я не спрашивала вашего мнения» не содержит ни оскорбления, ни желания унижить собеседника. Это всего лишь мягкий способ показать, что с вами так обращаться нельзя, и обозначить свои границы.

Если вам тяжело с подбором вежливых ответов, попробуйте использовать юмор. Иногда проще намекнуть, что человек перегнул палку, с помощью шутки. Например, в случае с коллегой можно сказать: «Спасибо! Давай я буду тебе звонить по утрам, а ты будешь консультировать меня в выборе одежды?» или «О, ты посещаешь курсы стилистов? Я не знала!».

Упражнение 3. Отстаиваем границы

Самый частый вопрос, касающийся границ, – как же их, собственно, отстаивать? Все очень просто.

1. Следуйте плану.

2. Не пытайтесь кому-то что-то доказать. Если на вас нападает насильник (пример специально утрированный, чтобы было понятно), вы не будете тратить время на доказательства, что насилие – это плохо. Скорее всего, вы просто ударите его ближайшим тяжелым предметом по голове и убежите.

Защита психики не менее важна, чем защита тела. Ваша задача состоит не в том, чтобы просветить людей на тему личных границ, а в том, чтобы оградить себя от негативных эмоций.

3. Приготовьтесь к ответному возмущению. Очень странно слышать протесты от человека, который никогда до этого их не выражал. Но вы точно в состоянии выдержать любое недовольство со стороны обидчика.

4. Если защита не сработала, уйдите. Прервите разговор, покиньте комнату. Покажите, что вы не намерены терпеть нарушение границ.

5. Не ожидайте, что все произойдет сразу. Людям нужно время, чтобы привыкнуть к тому, что с вами так нельзя. Вам тоже нужно время: научиться защищаться и делать это без тревог и сожалений.

Глава 5. Дворец бракосочетания «Вдохнови мужика»

Дорогие участницы экскурсии! Перед вами – историческое здание в стиле барокко, в котором уже несколько сотен лет заключаются браки. Будьте осторожны: заходя в это здание, женщины автоматически становятся ответственными за все, что происходит в их отношениях, в том числе и за ошибки мужчин.

* * *

Нам с детства внушают, что построение отношений с мужчинами и рождение детей – самые главные ценности.

Эта мысль может казаться многим из вас абсурдной, но наверняка вы вспомните несколько моментов из собственной биографии, когда вам это навязывалось. Расскажу о своих.

Мне четыре года, я все время шаркаю ногами, мама отводит меня в поликлинику и показывает ортопеду. Врач говорит, что это закончится тогда, когда у меня появится сильная мотивация. Иными словами, моя походка станет женственной и грациозной, когда я вырасту и влюблюсь. Мама объясняет, что ради мальчиков мы готовы на разные поступки: делать макияж, прическу, держать ровно спину и красиво ходить.

Мне пять лет, мы с соседским мальчиком сидим на поляне напротив нашего дачного участка. Он смотрит на меня с обожанием и говорит, что я самая красивая девочка на свете. Я чувствую, как солнце играет в моих длинных светлых волосах, и понимаю, что могу попросить его о чем угодно, а он это сделает. Удивительно, но это одно из моих самых ярких воспоминаний: ощущение власти над противоположным полом.

Мне 12 лет, переходный возраст. Я мечтаю носить широкие штаны и кепки, но мама запрещает. Мы ссоримся, она кричит, что ни один мальчик не посмотрит на меня в такой одежде.

Мне 16 лет, у большинства моих подруг уже есть отношения, а у меня еще нет. Несмотря на то, что мне не нравится никто из знакомых парней, я очень беспокоюсь, потому что точно знаю: если ты ни с кем не встречаешься, с тобой что-то не так. Быть одинокой плохо и страшно.

Мне 20, я в отношениях с мужчиной на десять лет старше. Мы вместе почти год, когда я случайно узнаю, что все это время он изменял мне с другой женщиной. Он уверяет, что любит нас обеих. Мне так страшно остаться одной, что я даю ему шанс и несколько месяцев слушаю его душевные терзания. Когда я нахожу в себе силы расстаться, мне так плохо, что я перестаю есть и спать.

Мне 22, у меня роман с парнем, у которого уже есть девушка. Я влюблена до безумия, не сплю по ночам, чувствую бабочек в животе. Я знаю, что не единственная, но эти чувства такие манящие и удивительные, что я готова на все, лишь бы это продолжалось как можно дольше. Он говорит, что ему нужно время на принятие решения. Я готова ждать. Он выбирает не меня. Мое сердце разбито: я опять одна, мне по-прежнему страшно.

Мне 24 года, у меня уже давно не было серьезных отношений. Я много времени трачу на внешность: маникюр, педикюр, солярий, укладка, макияж, красивая одежда и обувь. Но мужчины почему-то не готовы к отношениям со мной. Мама волнуется. Она обращается за помощью в брачное агентство, где подбирают десять женихов. Ни один из них мне не нравится. Подруги говорят, что я слишком привередлива, что вокруг множество хороших парней, которым нужно дать шанс. Старший брат заявляет, что любовь в отношениях не обязательна, нужно выбирать умом.

Уверена, каждая из вас может рассказать множество аналогичных историй. С детства нам внушают, что:

- главное в жизни – найти мужчину, выйти замуж и родить детей;
- важно сделать это как можно быстрее, часики-то тикают;
- молодость и красота – наше главное оружие;
- борьба за мужчин – это ожесточенная схватка, где поможет только мудрость, терпение и готовность идти до конца;
- одиночество – это плохо;
- любые отношения лучше, чем их отсутствие;
- задача женщины – хитростью завлечь и удержать мужчину;

- ответственность за отношения лежит в основном на женщине;
- если вы остались в одиночестве, это ваша вина;
- мужчин мало, за них нужно бороться;
- «лучше плохонький, да свой»;
- жертвовать собой ради любви – это красиво и благородно.

Представляете, сколько ограничивающих установок появляется у среднестатистической девочки в процессе ее развития?

По традиции, которая давно устарела, нас чуть ли не с самого рождения запирают в клетке, а мы с удовольствием остаемся там до конца своих дней, хотя ключ все это время находится в наших руках.

Давайте разберемся с самыми губительными последствиями таких установок.

Одиночество – это плохо

Начнем с терминологии. Само по себе слово «одиночество» имеет негативный окрас. Когда мы слышим «одинокый», представляем несчастного человека, который сидит в своей пустой квартире, ему некому позвонить, некуда пойти. Согласитесь, что этот образ не подходит женщине, у которой есть родственники, друзья и коллеги, которая живет разнообразной и интересной жизнью. Намного лучше тут подходит слово «свобода», вы так не думаете? Одиночество ограничивает, лишает чего-то; свобода же, наоборот, разрешает и дает возможности.

С точки зрения психологии семейных отношений этап монады (тот период, когда человек живет один и не имеет партнера) очень важен для становления зрелой личности. Если девушка попадает из родительского гнезда сразу в семью мужа, она не успевает до конца повзрослеть. Сепарация (отделение) от родителей заканчивается этапом полной самостоятельности – как бытовой, так и эмоциональной. Но если вы живете с мамой и папой, отчитываетесь за каждый шаг, получаете финансовую помощь и т. п., вы еще не полностью взрослый человек. А как ребенок может выстраивать взрослые отношения? Либо никак, либо с огромным трудом.

Согласно данным Росстата, в 2019 году число разводов относительно заключенных браков составило 65 % (2020 год из-за карантина не показателен). Смею предположить, что большинство семей распадается по причине того, что кто-то из супругов (или оба) не успел повзрослеть и подготовиться к серьезным отношениям. А как же происходит это взросление?

На этапе монады человек осознает границы своей личности. Это сложно сделать, если он живет с родителями: он постоянно что-то скрывает, позволяет нарушать свои границы и т. п. Только в свободном плавании можно понять, чего он на самом деле хочет, какие границы наиболее комфортны; научиться себя обеспечивать и обслуживать, рассчитывать только на себя и твердо стоять на ногах.

То самое одиночество, страх к которому нам внушают с детства, на самом деле – свобода.

У вас нет ни семьи, ни детей, ни обязательств. Это прекрасный этап, который должна пройти каждая женщина (и мужчина тоже), чтобы понять себя и не бояться оставаться с собой наедине. Это время для саморазвития, знакомства с новыми людьми, путешествий, обучения или просто наслаждения жизнью! Звучит не так страшно, правда? Тогда почему нас продолжают уверять, что одиночество – почти самое ужасное, что может с нами случиться?

А часики-то тикают

О биологическом возрасте женщинам не напоминает разве что ленивый. На семейных ужинах родственники сочувственно интересуются, не нашли ли вы спутника жизни, ведь замуж давно пора. Гинеколог в поликлинике рассказывает, что после 25 лет женщина считается старородящей^[29]. Подруги, которые вышли замуж в 20 лет и родили первого ребенка уже через год, жалуются, что в 27 родить и вырастить второго очень тяжело. Кажется, будто время, отведенное нам на построение отношений и рождение детей, настолько скоротечно, что вы видите, как оно просачивается сквозь пальцы. «Женский век короткий», – так обычно говорят.



Такое давление порождает масштабную внутреннюю тревогу. Кажется, что со вступлением в детородный возраст вы автоматически становитесь участницей какой-то гонки, а каждый день рождения стремительно приближает вас к сокрушительному проигрышу. Как человек обычно справляется с тревогой? Начинает действовать. Причем не всегда продумывает действия, потому что цель не «сделать хорошо», а «сделать хоть что-то, чтобы облегчить свое состояние». Приведу пример, чтобы стало понятнее.

Представьте, что вы решаете тест. Перед вами – огромный секундомер, отмеряющий время выполнения: ровно 30 минут. Вопросов много, они сложные, вы периодически смотрите на секундомер и очень нервничаете. Когда времени остается немного, вы

начинаете выбирать ответы наугад, лишь бы не оставлять лист незаполненным. Если ткнуть пальцем в небо, всегда есть вероятность попасть – это лучше, чем ничего.

Думаю, похожая ситуация случалась у большинства из нас. Экзамен, ограниченное количество времени, бессонная ночь, волнение, тревога и ощущение, что провал может уничтожить. Приятного мало.

А если бы все было по-другому? Например, знакомая присылает вам те же вопросы по электронной почте. Она составляет тесты для школьных экзаменов, и ей нужно проверить, корректно ли сформулированы задания. Она просит вас в спокойной обстановке пройти тест и прислать ответы в течение дня. Вы знаете, что времени у вас еще много. Вы готовите себе чашечку кофе, удобнее устраиваетесь у компьютера, приступаете к выполнению. У вас есть возможность внимательно прочитать каждый вопрос, все обдумать, пропустить сложные задания и вернуться к ним позднее. В вас просыпается азарт: вам становится **интересно** проверить свои знания, ведь вы делаете это не ради оценки. Вы не боитесь провала и воспринимаете всю ситуацию как игру. Вы даже, вероятно, выполните этот тест за те же самые 30 минут, но ощущения при этом будут совсем другими.

Что будет делать женщина, живущая в постоянной тревоге и ощущающая, как с каждым движением стрелки внутренних часиков уходит в небытие новая яйцеклетка?

Соглашаться на свидания с теми, кто ей не нравится. Заниматься сексом без желания. Выходить замуж за того, кто более-менее подходит. Рожать потому, что «пора уже», а не потому, что она готова. 65 % разводов, помните? Очень легко разрушить то, что держится на «надо», а не на «хочу».

В 1990-х годах средний возраст, в котором женщины рожали первого ребенка, составлял 20,9 лет. Сейчас – 26 лет. В Европе этот возраст выше – например, в Испании, Италии и Швейцарии это примерно 31 год ^[30].

Если вы живете на Манхэттене и закончили колледж, скорее всего, родите первенца примерно в 33 года (напомню, что это средний возраст – то есть отклонения есть и в одну, и в другую сторону) ^[31].

Ясно, что стать матерью естественным путем в 50 лет будет практически невозможно, но давайте все-таки будем реалистами: современная медицина сильно раздвинула границы детородного возраста. Вам больше не нужно переживать, что вы останетесь одна и без детей, если вам 25 или 30 лет.

Да, с возрастом вынашивать малыша, рожать и ухаживать за ним днями и ночами сложнее, но лучше делать это вместе с любимым человеком, будучи морально готовой, чем выйти замуж в 25, потому что пора, в 26 родить, а через год развестись, потому что муж оказался не готовым к семейной жизни. Иногда лучше не торопиться, правда?

Мизогиния

Мизогиния — это ненависть или неприязнь к женщинам. На протяжении жизни мы не раз слышим:

- «Баба не человек»;
- «Все бабы дуры»;
- «Все бабы стервы»;
- «Женщина за рулем – мартышка с гранатой»;
- «Баба должна сидеть дома»;
- «Все проблемы у нее от недостатка секса».

Все это — типично мужские проявления мизогинии, призванные обесценить, оскорбить, высмеять, самоутвердиться за счет женщины. Причем, как обычно, эти высказывания не основываются ни на чем, кроме стремления унижить. Дно пирамиды доказательности (позволю себе высказать мнение, что настоящему мужчине не нужно никому ничего доказывать или унижать других, чтобы быть крутым в своих глазах).

Разберем фразу о мартышке с гранатой. Вы знали, что, согласно статистике ГИБДД, женщины попадают в аварии в десять раз реже мужчин? В десять, Карл! Не одинаково, не чуть чаще, а в десять раз реже. За август 2019 года в авариях с участием женщин-водителей погибло 75 человек, а в авариях с участием мужчин-водителей — 1328 человек! Ну и кто тут мартышка с гранатой?

А знаете ли вы, что такое внутренняя мизогиния? Это ненависть внутри женского сообщества. Не когда нас травят извне, а когда мы травим друг друга.

Описанные выше моменты рожают в нас сильное чувство соперничества.

Ведь вокруг всегда будут женщины моложе, стройнее, привлекательнее.

Если вы домохозяйка, найдется соседка, которая выглядит лучше. Если вы актриса, обязательно появится та, кто моложе и успешнее. Если вы модель, наверняка вы будете знакомы с моделью на несколько килограммов легче. Когда главная цель вашей жизни — получить

мужчину, главный страх – услышать, как тикают часики, а главное оружие – молодость и красота, в ход идут любые военные стратегии: сплетни, обесценивание, жестокие придирки, нападки, непрошенные советы, намеренный обман с целью унижить.

Я очень хорошо это осознала, когда начала вести блог. 99 % злостных, уничижительных комментариев я получаю от других женщин.

За полтора года существования блога я уже, кажется, прочитала все, что только могла, но хейтеры до сих пор удивляют меня своей фантазией. Они пишут, что мои посты глупые и скучные, что мой муж – подкаблучник, что у психолога не может быть никаких проблем в жизни, иначе это плохой психолог. Обсуждали мою фигуру, волосы, одежду. Мне часто пишут, что я некрасивая, неухоженная. И это всегда делают женщины.

Мужчины никогда не комментируют ни мою внешность, ни то, как я пишу. Максимум, что они делают, – не соглашаются с идеями, описанными в постах. Но это даже ненавистью назвать не получается – скорее, простое несовпадение мнений.

Зато женщины подмечают любые промахи, обесценивают достижения, опускают с небес на землю каждый день, напоминая обо всех моих реальных и нереальных недостатках.

Конечно, раздражает. Но я их понимаю. Вот честно.

Когда вы глубоко несчастны и сломлены внутри, все, что вам остается, – это писать гадости другим людям в интернете.

Принижая их, вы чувствуете себя чуточку лучше. Согласно классификации Нэнси Мак-Вильямс, знаменитого психоаналитика, обесценивание – это примитивная психологическая защита. Используется личностями не очень зрелыми, застрявшими в детстве. Люди просто так защищаются. А почему женщинам необходимо защищаться в обычной жизни, когда они читают об успехах других, – это вопрос на миллион.

Уверена, вы сталкивались с внутренней мизогинией не единожды.

– «Посмотри, что она на себя напялила? С ее-то ляжками!»

– «И почему у такой невзрачной бабы такой богатый мужик?»

- «Что-то ты совсем раздалась, худеть пора!»
- «А ты все одна? А почему?»
- «Муж машину подарил? А что она такая маленькая?»
- «Изменяет? В измене всегда виноваты оба!»
- «Что-то твой ребенок совсем вести себя не умеет!»

Мы не умеем поддерживать друг друга, принимать, делать комплименты. Не потому, что мы все – злобные стервы! Нас этому никто никогда не учил. А вот тому, что мужа может увести другая женщина, стоит вам остановиться завязать шнурки, – учили.

А ведь нам так не хватает женской солидарности! Если бы мы знали, что нас не осудят, не будут обсуждать за спиной, упиваться нашими провалами, мы были бы смелее. Легче прекращали бы отношения с мужчинами, которые нас обижают. Не стеснялись бы носить удобную одежду. Мы бы не боялись быть собой.

Вина и ответственность

Разделение ответственности в отношениях — это вообще театр абсурда.

Мало того, что женщина традиционно занимается домашним хозяйством и детьми. Она еще и обязана отвечать за семейное счастье и успех мужчины.

«Мужик изменил? Конечно, ты же так себя запустила!»

«А чего это у нее муж такой худой? Не кормит она его, что ли?»

«Ох, как он у нее раздобрел! Видимо, закармливает!»

«У него дыра на брюках и галстук криво завязан. Наверное, с женой поругался!»

«Запил? Конечно, с такой-то женой!»

«После родов она все внимание переключила на ребенка, вот муж и загулял!»

«Муж у нее неудачник, потому что она его не вдохновляет. Ведь за каждым великим мужчиной стоит не менее великая женщина!»

Выражаться не буду, но знайте: сейчас я матерюсь.

Конечно, очень удобно найти того, кого можно обвинить во всем, что не получается у вас. Не смог построить карьеру — жена не вдохновила! Не нашел в себе сил сохранить отношения — женщина виновата. Я отчасти могу понять мужчин, потому что такое положение действительно для них удобно. Но вот почему мы продолжаем играть по этим правилам, не понимаю совершенно.



Разберем простой пример. По статистике, больше половины разводов приходится на первый год жизни ребенка. Почему? Причин множество.

- Появляется новый член семьи, остальные вынуждены подстраиваться и меняться.
- Внимание женщины полностью направлено на младенца.
- Женщина устает, не высыпается, оказывается в социальной изоляции (мы все весной 2020 года осознали, насколько это непросто).
- Часто от этого наступает выгорание или даже депрессия.
- Из-за беременности, родов и кормления у женщины происходят изменения гормонального фона.

Сложный период? Сложный.

Что может сделать муж, который чувствует, что ему не хватает внимания жены и романтики в отношениях?

1. Взять на себя ночные дежурства у детской кроватки хотя бы пару раз в неделю.

2. Нанять помощника (домработницу или няню).

3. Пригласить жену на свидание.

4. Жалеть, давать отдохнуть, подбадривать, дарить подарки.

Все эти ответы очевидны. Начни с себя! Что же происходит на самом деле?

1. Муж обвиняет жену в том, что она плохо выглядит.

2. Требует секса, когда она устала и не выспалась (а при выгорании или депрессии у женщины вообще нулевое либидо).

3. Ищет способ снять стресс, находит отдушину в любовнице.

4. Семья рушится, происходит развод.

Скажите, похоже ли описанное на поведение взрослого ответственного человека? Мужчины с большой буквы? Мне кажется, это ближе к тому, что делают маленькие мальчики: ему не дали игрушку, он обиделся и ушел играть в другую песочницу. Кто виноват в разрушении брака? Скорее всего, тот, кто изменил. Но почему-то все равно «Загулял, потому что она себя запустила». В чем логика?!

Или другой пример. «За каждым великим мужчиной...». Утверждение, которое не основывается ни на чем. Вот список нескольких всемирно известных мужчин, которые как-то смогли вдохновить себя самостоятельно: Леонардо Да Винчи, Галилео Галилей, Михаил Лермонтов, Платон, Жан-Жак Руссо, Иммануил Кант, Исаак Ньютон. Как же им удалось стать великими, не закрывая собой не менее великих женщин? Может быть, их не отвлекали часики, которые тикали?

Знаете, в чем парадокс? Несмотря на то, что мужчины зовутся сильным полом, мы относимся к ним как к детям.

Самостоятельно их инвалидизируем, принижаем достоинство, убеждаем их и себя в том, что они ни на что не способны. Посудите сами.

- Мужчине на родах делать нечего – ранимая мужская психика этого просто не выдержит.

- По ночам вставать и идти к ребенку? Ему же на работу потом! Я и сама справлюсь.

- Готовить, убирать, стирать? Не мужское это дело, все равно он не сделает так аккуратно, как я.

- С детьми сидеть? Да он вообще ничего не умеет, даже ребенка покормить не в состоянии.

- Мужчины как дети. Им все нужно объяснять и по полочкам раскладывать.

- Мужчины намеков не понимают.

- Она сама к нему приставала, вот он и не устоял. Да что с него взять? Мужик! Они далеко не головой думают.

Это наши с вами фразы, которые мы постоянно повторяем. Регулярно называй человека свиньей – он и захрюкает. Регулярно говори мужчине, что он ни на что не способен, и он в это поверит. А потом еще и обвинит вас в том, что вы плохо делаете все, к чему у него способностей нет. Говорю же – театр абсурда!

Начнем с простой идеи: ответственность в отношениях поделена поровну. Никто не заставляет вас полностью перекладывать ее на мужчину, но и себе все забирать не стоит.

Ваш партнер сам отвечает за свои поступки и ошибки. Если ваш муж что-то не так сделал на работе, и его уволили, если он начал пить или употреблять наркотики, если похудел или набрал вес, если регулярно ведет себя агрессивно, если поднимает руку на вас или детей, если он убил, украл или изнасиловал, это **его** ответственность..

Мы не можем контролировать других людей. Мы не несем ответственности за их реакцию на наши слова и поступки. Мы не виноваты в их ошибках.

Если бы только это было так просто! Тогда наши дети не болели бы. Тогда наши мужья не изменяли бы. Тогда не было бы ссор, вооруженных конфликтов, войн и насилия.

Совершенно точно женщина может быть в ответе за то, что муж ей изменил. Но только если она напоила его до бессознательного состояния и подложила к нему в постель другую женщину.

Давайте не будем делать из наших мужчин детей. Они сильные, умные, смелые, бесстрашные, столько всего могут и умеют! Делите обязанности, составляйте списки, делегируйте – пусть они ошибаются и учатся на своих ошибках. Пусть они делают все по-своему! Хватит

стоять у них за спиной и комментировать каждое действие. Хватит ждать, что они все будут делать все так, как мы привыкли.

И самое главное: давайте делать это вместе! Если передавать ответственность начнут только 2 % женщин, а остальные продолжат жить в привычной патриархальной системе, в этом упражнении не будет никакого смысла. Ничего не изменится, пока не произойдет сдвиг в массовом сознании.

Некоторые факты

Напоминаю, что лучше всего опираться на факты. Сказать можно что угодно – вспомните пример с мартышкой и гранатой.

Частое заблуждение – мужчины биологически полигамны, поэтому к их изменам надо относиться с долей снисхождения. Что с них взять, так сказать. С мужиков-то наших.

Приведу несколько любопытных фактов.

- Британские социологи в опросе *UK Adultery Survey 2012* изучили четыре тысячи ситуаций. Их интересовало, насколько легко мужчины и женщины соглашаются на измену, а также кто изменяет чаще. В результате опроса выяснилось, что женщины имеют в среднем 2,8 тайных связей, в то время как мужчины – 1,8.

- Почти 92 % мужчин утверждают, что к измене их склонили эмоциональные потребности, а не физическое влечение (в браке чего-то не хватает, и мужчина не работает над своими отношениями, а ищет это в других).

- Исследования, проведенные в 2010 году, показали, что в настоящее время женщины стали на 40 % более склонными к измене, чем 40 лет назад.

- Согласно опросам, женщины более склонны к неверности в период между 25 и 34 годами. 80 % из них в качестве причины измены называли неудовлетворительные интимные отношения.

Повторение – мать учения. Закрепим материал?

Если мама говорит, что «Все мужики козлы и изменщики», это утверждение не подкреплено ничем, кроме ее личного печального опыта, и находится на дне пирамиды доказательности.

Допустим, ее отец изменял, ее муж изменяет, а еще изменяет муж ее подруги. Три случая – это не четыре тысячи, изученные британскими учеными. Тем более в психологии есть теория, согласно которой девочка, отец которой изменял матери, более склонна к нездоровым отношениям во взрослом возрасте (подробно она описана в книге Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно»).

Еще одно частое заблуждение – на десять девчонок, по статистике, девять ребят. Наверняка вы не раз слышали, что мужчин мало, поэтому выбор у них больше, а потому стоит их беречь, холить и лелеять. Помните, откуда фраза? Из послевоенной песни «Стоят девчонки». Не догадываетесь, откуда такая печальная статистика?

Как же дела обстоят сегодня? Посмотрите на изображение ниже. Это данные Росстата за 2020 год.



Согласно этим данным, всего лишь в семи регионах России число женщин превышает число мужчин. Регионов, в которых ситуация обратная, намного больше.

Получается, что беречь, холить и лелеять надо нас?

Кем мы притворяемся?

Из всех заблуждений, описанных выше, рождается огромный страх. Женщина боится показать себя настоящую в отношениях, попросить о помощи, потребовать справедливости. Составленный из предрассудков миф о том, что мужчин мало и они глупые и несостоятельные, поэтому с ними нужно обращаться как с бомбой замедленного действия, вызывает невероятную внутреннюю тревогу и разжигает среди женщин бессмысленную конкуренцию.

Мы просто не можем позволить себе быть искренними. Это создает огромное количество ограничивающих убеждений, долженствований и установок, которые мы вынуждены соблюдать ежедневно.

- Женщина должна быть загадкой (читайте между строк – нельзя говорить мужчине, что у вас на уме, всегда оставляйте недосказанность, не забывайте казаться той, кем не являетесь).
- Женщина должна быть слабой (ведь при виде сильной женщины наш мачо испугается и в слезах убежит).
- Женщина должна всегда за собой следить (контролировать и тревожиться, если что-то идет не по плану).
- Женщина не должна показывать мужчине свои болезни (не раз встречала эту установку: мужчине больная жена не нужна).
- Женщина не должна блистать умом (чтобы ни в коем случае не ослепить своего мужчину).

Все это значит, что мы всю жизнь обязаны притворяться.

Может ли человек быть счастливым, жить гармоничной и полной жизнью, если вынужден постоянно играть какую-то роль?

Любовь русской женщины

У нас в стране есть такой стереотип: русская женщина любит своего мужчину особой любовью. Всепрощающей и беззаветной. И ради него готова на жертвы. И коня на скаку остановить, и в избу горящую войти, и прощать ему измены, и терпеть побои. Потому что настоящая любовь требует жертв. Видимо, как и красота.

Этот вид отношений, когда вы бесконечно отдаете, находя счастье в пресловутой жертвенности, повсеместно культивируется. О нездоровой любви пишут каждую вторую песню. Даже примеры приводить не буду – вы и так много раз их слышали.

Нездоровые отношения романтизируют: о них снимают фильмы и пишут книги. Потому они и кажутся манящими, сексуальными, интересными и яркими.

Конечно же, на самом деле отношения, которые постоянно требуют от вас жертв, – не любовь, а обычная созависимость.

Созависимость – это паталогическая зависимость в отношениях между людьми, которая имеет определенные симптомы. Приведу некоторые из них.

- Вам сложно принять решение без мнения другого человека («Как муж скажет, так и будет»).
- Вы отдаете бразды правления другому человеку («Ради тебя я готова на все! Я сделаю все так, как ты скажешь»).
- Боясь спровоцировать конфликт, вы не отстаиваете свое мнение в споре («Не хочу с ним ссориться, поэтому промолчу и уступлю»).
- Вы готовы унижаться, чтобы заслужить любовь («Без него я никто, поэтому готова хоть на коленях просить, чтобы он меня не бросал»).
- Когда отношения под угрозой, вы чувствуете себя опустошенной и напуганной.

Знакомо? Да половина русских песен – о такой любви (и не только русских)!

В здоровых отношениях не нужно ни унижаться, ни скрывать обиды, ни испытывать страх. Вы знаете, что можете прожить без человека, что разрыв отношений вас не убьет, но добровольно выбираете быть с ним, потому что вам хорошо вместе.

Только вот проблема в том, что настоящая любовь ужасно скучная.

Кто будет писать песни о том, как муж моет посуду после ужина, а жена готовит пирог на годовщину свадьбы? Правда, есть замечательное стихотворение Марины Куниной «*Настоящее счастье гнездится в простом*».

Легализованное насилие – «Лучше плохонький, да свой»

Жертвенность прекрасно вписывается в сценарий с участием бытового насилия. Где, если не дома с мужем-тираном, я могу продемонстрировать свою безграничную и всепрощающую любовь?



А если добавить леденящий страх остаться в одиночестве («По статистике, девять ребят», и часики-то тикают), боязнь того, что вас во всем обвинят и заклеят. Получается, что насильникам часто все сходит с рук. Давайте немного поговорим об этом.

Что такое насилие? Это направленное на другого человека применение физической силы или власти, результатом которого выступают телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии, унижение чьего-то достоинства или другой ущерб.

Всемирная организация здравоохранения признала проблему насилия центральной по всему миру.

Это чтобы вы понимали масштаб.

Немного статистики^[32]:

1. Ежегодно около 14 тысяч русских женщин погибает от рук мужей.
2. До 40 % всех тяжких насильственных преступлений совершается в семьях^[33].
3. Дети и подростки, ставшие свидетелями домашнего насилия, перенимают гендерную модель поведения и воспроизводят ее в следующем поколении. Наблюдается высокий риск криминального поведения (80 % склонны к преступлениям, 40 % – к жестоким действиям)^[34].
4. Насилие приводит к беспокойству, тревожности, нарушениям сна и аппетита, депрессии, агрессивности, низкой самооценке, утрате доверия к себе и миру. Возрастает склонность к уединению, суициду, наркотической зависимости, расстройствам пищевого поведения и психосоматическим заболеваниям (язва желудка, аллергия, нервный тик и др.).

Немного о каждом из видов бытового насилия.

Экономическое насилие

Что это вообще такое? Вы удивитесь, увидев примеры. Экономическое (или финансовое) насилие – это когда:

- партнер контролирует ваши траты (выдает определенную сумму и спрашивает, на что она была потрачена, проверяя каждый рубль);
- деньги используются как средство контроля в отношениях («Если ты будешь делать то, что я говорю, я дам тебе деньги, если нет – отниму»);
- партнер ставит вам преграды к зарабатыванию денег («Денег на няню не дам, сиди дома с ребенком, рано тебе еще из декрета выходить»);
- партнер мстит вам за лишние, по его мнению, траты (например, муж кричит, избивает жену и лишает ее денег из-за каких-либо покупок, которые она совершила).

Этот вид насилия снижает вашу способность себя обеспечивать, ставит в зависимую позицию, отнимает доступ к образованию, работе и покупкам, унижает ваше достоинство.

А теперь признайтесь: если не вы, то ваши друзья, знакомые и родственники не раз сталкивались с экономическим насилием. Более того – чаще всего оно преподносится как норма, и это страшно.

«Ну да, муж просит отчета о денежных тратах, что тут такого?»

«Да, не дает денег на всякую ерунду, он так заботится о нашем финансовом благополучии!»

«Муж отругал меня за то, что купила дорогие сапоги. Я заслужила, они целых десять тысяч стоят! Ну хоть не заставил возвращать!»

Мы настолько привыкли жить в ситуации экономического насилия, что считаем ее естественной, но это неправильно.

Нет ничего плохого в том, что партнеры обсуждают крупные покупки и распределяют бюджет вместе. Но если в подобных разговорах применяется давление, обвинения, унижения, а человек пытается выдать свою скупость за здравый смысл, это насилие.

Возьмем хотя бы ситуацию с декретным отпуском. Если двое людей ждут ребенка, мужчина должен понимать, что в ближайшие три года ответственность за финансирование семьи ложится на его плечи. Логично, что деньги, которые он зарабатывает, делятся пополам. Да, есть основные траты (продукты питания, бытовая химия, коммунальные и ипотечные платежи и т. п.), но остальное – это общее. Поэтому выдача жене каждой тысячи рублей с явно демонстрируемым нежеланием, будто муж делает ей огромное одолжение, – это самое настоящее экономическое насилие.

Часто ли вы сталкивались с подобным в жизни? Я – да.

Физическое насилие

Что это такое? Это нарушение физической неприкосновенности другого человека с целью унижения и причинения ему боли и страданий. Например:

- дергание за волосы;
- удары и избиение;
- удушение;
- царапание;
- причинение физических страданий другими способами;
- агрессивный физический контакт (толчки, пинки, бросание предметов в человека);
- использование оружия;
- ограничение свободы человека.

Тут, думаю, стоит уточнить, что все, что творится в вашей спальне (или не только спальне?) и происходит **по обоюдному согласию**, насилием не считается.

Еще немного статистики.

1. Крупномасштабное исследование 1999 года показало, что число женщин, которые сообщили, что подвергались физическому насилию со стороны интимного партнера, варьируется от 10 % до 69 % в зависимости от страны.

2. По данным *Human Rights Watch*, от бытового насилия страдает каждая четвертая российская семья. В 2017 году ежедневному насилию в домашних условиях подвергалось 36 тысяч женщин и 26 тысяч детей.

Потребность в безопасности для нас – базовая. Физическое насилие лишает нас основы счастливой жизни. Дети, подвергающиеся насилию или наблюдающие его со стороны, усваивают подобное поведение и практикуют в своих семьях. Запускается порочный круг на много поколений вперед.

Когда муж резко хватает за руку, это не норма. Когда он вас толкает, это не норма. Когда он в приступе агрессии бросается предметами, это не норма. Это очень тревожные знаки и серьезный повод обратиться к семейному психологу вдвоем, а мужу сходить на прием к психотерапевту.

Если муж ударил жену хотя бы раз, нужно немедленно собрать вещи и уйти. Не дожидаясь второго раза.

Если вы не читали книгу Лианы Мориарти «Большая маленькая ложь», почитайте. То, что казалось дикостью в начале, становится рутиной со временем. И сломанные ребра, нос, и поврежденные внутренние органы, и гематомы становятся лишь поводом купить более закрытую одежду и новый тональный крем.

Эмоциональное насилие

Вот вам несколько примеров такого насилия.

1. Вербальная агрессия и оскорбления, которые вынуждают жертву лишиться раз не высказывать свое мнение.
2. Газлайтинг – агрессор убеждает вас в том, что ваша картина мира неправильная («Ты все выдумываешь, такого не было!»).
3. Тотальный контроль партнера («Куда пошла? С кем была? Что делала? Почему опоздала на пять минут?»).
4. Обидные слова и нарушение границ выдаются за шутку («Да чего ты обижаешься? Я же любя!»).
5. Убеждение партнера в том, что он глуп, эгоистичен, неправильно себя ведет, что приводит к постоянным извинениям и заискивающей позиции.
6. Частые изменения настроения: от горячей самозабвенной любви до ледяной холодности.
7. Обесценивание партнера и унижительные замечания в его адрес.
8. Попытка заставить жертву чувствовать себя виноватой, хотя ее вины нет («Это ты виновата, что я на тебя наорал! Ты вывела меня из себя!»).

То, что многими из нас воспринимается как сложности в отношениях, на самом деле – разновидности эмоционального насилия. И оно переносится ничуть не легче, чем физическое или сексуальное.

Сексуальное насилие

Вопреки расхожему мнению, это не только половой акт, совершенный без позволения второй стороны. Это **любое** принудительное сексуальное действие или использование сексуальности другого человека. Например, попытка изнасилования или любые другие подобные действия с тем, кто не дает согласия или не в состоянии отказать или оказать сопротивление. Сюда же включаются сексуальные домогательства, запугивание, манипуляции, а также настойчивые ухаживания и прикосновения без разрешения.

Принуждение к сексу может приносить насильнику удовлетворение, хотя основная цель, как правило, состоит в утверждении власти и контроля над жертвой. Люди, заставляющие заниматься с собой сексом партнеров, с которыми состоят в браке, считают свои действия допустимыми («Секс с женой – не изнасилование!»).

Последствия сексуального насилия (как и любого другого) разрушительны для психики.

Исследования показывают, что зачастую расстройства пищевого поведения и, как следствие, лишний вес, развиваются после такого травмирующего события, создавая некий защитный барьер между человеком и враждебным внешним миром.

Чтобы поддержать всех, кто сталкивался с этой бедой, я расскажу, что тоже подвергалась сексуальному насилию. Это не было полноценное изнасилование, но определению ситуация вполне соответствовала.

Мне было 20 лет. Я работала в большой компании секретарем. На корпоративное празднование Нового года пришла в коротком платье. Там же был мой коллега – молодой парень, общение с которым ограничивалось только приветствиями и прощаниями, – на тот момент он был помолвлен с девушкой.

Он в буквальном смысле зажал меня в темном углу. Стал трогать, прижимать к стене, поднимать платье. Он был очень сильным и пьяным. Я была настолько шокирована, что на несколько секунд растерялась. Эта ситуация никак не вписывалась в рамки безобидного

флирта. Как только мне удалось собраться с мыслями, я вылила ему на голову стакан «Кока-Колы», изо всех сил укусила за руку и убежала.

На следующий день он позвонил мне и стал кричать, что я не имела права его кусать и сама буду объяснять все его девушке, поскольку он не знает, что ей сказать. Не помню, чем закончился тот разговор. Меня трясло от ненависти.

Эта ситуация очень типичная, вы согласны? Он напился, перестал себя контролировать, использовал силу, сексуально домогался, но виновата я. Спровоцировала, слишком привлекательно выглядела, не смогла его ласково успокоить и остановить. Нормальная реакция на такое – возмущение. Но оно возникает далеко не у всех женщин.

Когда партнеры или мужья на нас кричат, разбивают тарелки, требуют подробного отчета за каждую позицию в чеке из магазина, принуждают к сексу, когда толкают, хватают, бросают, мы терпим.

Почему?

Что же со всем этим делать?

Мы не только можем, но и должны что-то сделать, чтобы остановить кошмар, в котором живем. Я бы выделила три шага к достижению этого.

1. Если вы подвергаетесь хотя бы одному из четырех видов бытового насилия, обратитесь за помощью. Не молчите.

Чем больше вы будете об этом говорить, тем легче будет сломать для себя этот норматив и построить новый.

Если не можете оплатить услуги психолога, обратитесь в бесплатные программы. Сейчас есть и горячие линии, и сайты для помощи пострадавшим от жестокого обращения в семье. Не бойтесь разрывать токсичные отношения, ищите помощь у родственников и друзей.

2. Поддерживайте других. Если мы перестанем друг друга обсуждать и осуждать, если будем более благожелательными, если перестанем коршунами кружить над каждым провалом друг друга, а вместо этого научимся протягивать руку помощи, женщины не будут так бояться ошибок и неприятностей.

3. Относитесь к мужчинам как к сильному полу. Не надо их жалеть, охранять и беречь от любых сложностей. Они в состоянии справиться с уборкой и уложить ребенка спать. Учитесь делегировать, просите о помощи, объясняйте, что вам трудно, не стесняйтесь говорить об этом. Если муж по-прежнему считает, что в декретном отпуске вы бездельничаете, оставьте его на недельку дома с детьми и поезжайте куда-нибудь отдохнуть. Чем больше мужчина соприкасается с реалиями женской жизни, тем большим уважением к вам проникается.

Последнее, о чем хочется сказать в этой главе. Я ни в коем случае не ненавижу мужчин! Более того – я ими восхищаюсь. Я знаю множество образованных, умных, успешных мужчин, чьими достижениями восторгаюсь. Удивительным образом эти достижения не мешают им:

- готовить ужин для всей семьи;
- менять подгузники малышам;
- вставать по ночам и укачивать детей на руках;

- мыть пол и пылесосить;
- ходить в магазин с коляской;
- отправлять жену на выходные на отдых;
- ходить на родительские собрания;
- и многое-многое другое.

Скажу честно: я счастлива видеть подобное.

Сама я росла в семье с очень жестким разделением обязанностей на мужские и женские. У женщины было бесконечное число долженствований. И таких семей в моем детстве было большинство. Я рада, что все меняется. Рада, что у меня сейчас все не так. И рада, что, хоть и очень медленно, мы с вами меняем традиционный уклад на более современный.

Глава 6. Роддом «Идеальная мама»

Добро пожаловать в современное здание роддома «Идеальная мама». Попадая сюда, вы становитесь недостаточно хорошей матерью, что бы ни делали. В роддоме есть VIP-палата для идеальных матерей, но попасть туда невозможно ни при помощи денег, ни при помощи связей. Поэтому она всегда пустует.

* * *

Современным мамам приходится очень непросто. Когда эту фразу слышат люди старшего поколения (наши с вами мамы и бабушки), они чуть ли не смеются:

«А как мы рожали без всякой там анестезии?»

«А как мы вас растили без стиральных машин и подгузников?»

«А я, между прочим, тебя растила без всяких нянь и бабушек и на работу вышла, когда тебе был год!»

Знакомо? Уверена, каждая современная мать хотя бы раз сталкивалась с подобным. Давайте разберемся, откуда все это берется.

Действительно, поколению наших мам и бабушек приходилось очень нелегко. У них не было подгузников (величайшее изобретение современности), приходилось стирать вручную, стоять в очередях, готовить из ограниченного набора продуктов, самим делать детское питание и т. д. Ни в коем случае не хочется обесценивать их труд: эти условия действительно невероятно сложны, если оценивать их с точки зрения современного человека, но все же усталость была больше физическая.

Если вы мама, то знаете, что бессонные ночи, прорезывание зубов и ежедневная уборка кухни после обстрела фрикадельками невероятно истощают силы, но утомление очень быстро проходит. От физической усталости довольно просто избавиться — стоит просто отдохнуть несколько дней. Поэтому, например, достаточно съездить на неделю в гости к родителям или дождаться, пока прорежется зуб, и уже станет легче.

В чем же тогда сложности современных мам?

1. Основная сложность – огромное количество информации.

Если раньше детей воспитывали так, как учили мамы и бабушки, то сейчас, к несчастью, появился интернет. Из-за него спокойных мам практически не стало.

Кормить по требованию или по расписанию? Спать вместе или раздельно? Кормить грудью до победного, мучаясь от лактостаза, или перевести малыша на смесь? Бежать к ребенку при малейшем признаке плача или дать возможность успокоиться самому?

Таких вопросов очень много. Женщина вынуждена останавливаться на каждом шагу и думать, правильно ли поступает и хорошая ли она мать. И мы проверяем и перепроверяем, читаем, ходим к разным врачам, чтобы получить второе, третье, десятое мнение.

Все это отнимает огромное количество ресурсов. Даже бессонные ночи меркнут перед лицом этих вечных сомнений, которые вытаскивают из нас всю душу.

2. Чувство вины. Избыток информации порождает беспрестанное чувство вины. Вы никогда не сможете быть достаточно хорошей матерью. Никогда. И третий раз скажу: никогда. Если спите вместе с ребенком – слишком мягкая, нет дисциплины. Если кладете отдельно – не мать, а мачеха, ему же нужен телесный контакт. Укачиваете – кто так делает, малышу это вредно. Укладываете спать только с помощью кормления грудью – не научится сам спать. Делаете прививки – подвергаете малыша риску. Не делаете – тоже подвергаете риску. И так во всем! Начиная с выбора подгузников (потому что обязательно найдется тот, кто будет говорить, что подгузники – зло) и заканчивая выбором вуза.

Наши мамы и бабушки не винили себя за то, что позволяли себе шлепнуть ребенка по попе, повысить голос, полноценно не играли с детьми (времени на это не было). Так не было принято. Никто не думал, что физические наказания – это грубое нарушение границ другого человека, которое может привести к психологической травме. Если бы наши родители так же анализировали каждый свой шаг, они просто сошли бы с ума.

3. Обесценивание. На фоне всего вышеперечисленного мамы живут в постоянной тревоге и с чувством стыда. Это вызывает сильное внутреннее напряжение, ведет к эмоциональному выгоранию и депрессиям (об этом позже). Женщина все время чувствует себя потерянной, запутавшейся и очень уставшей. Эти эмоции реальны, но окружающие совершенно не готовы их валидировать.



Валидация эмоций – это признание и понимание чужих чувств и переживаний со стороны. Я тебя вижу, осознаю, что тебе плохо, я рядом, чтобы помочь. Обычно именно на обсуждении валидации клиенты на психологических сессиях начинают плакать. Ведь это то, чего современные мамы почти не видят. А что они видят?

Муж недоволен тем, что жена утомлена, изнурена, что у нее плохое настроение. Мама ругает за то, что в доме не убрано, ребенка не покормили, а муж ходит в мятых рубашках. Свекровь вздыхает и ворчит, что когда она была молодая, никто не спал вместе с детьми, все вставали по ночам – и ничего, справлялись. Педиатр делает замечание

за то, что у малыша недовес, и утверждает, что необходимо кормить по требованию. А самой женщине хочется одного: просто тихонечко лечь и умереть.

Поэтому современным мамам ничуть не проще (а часто и намного сложнее), чем мамам 1970-х и 1980-х годов.

И обесцениванием делу не поможешь. Давайте узнаем, к чему оно может привести.

Эмоциональное выгорание

Впервые выгорание описал американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году (он назвал это явление *burnout* – «выгорание»). Кто чаще всего ему подвергается? Люди помогающих профессий: врачи, медсестры, сиделки и – барабанная дробь – матери маленьких детей.

Чем эти люди отличаются от остальных? Они вынуждены постоянно находиться в позиции взрослого, контролировать свои эмоции даже тогда, когда сталкиваются с агрессией, наглостью, физическим сопротивлением. Они отдают все свои силы, часто не получая ничего взамен. Но, увы, человеческий ресурс не бесконечен, и даже в самом глубоком колодце рано или поздно начинает виднеться дно.

Статистика показывает, что до 90 % мам в декретном отпуске рано или поздно проходит через выгорание. Почему? Потому, что воспитание детей считается женским делом, мужья не спешат помогать (зачастую их образ жизни вообще не меняется с появлением в семье младенца), а еще жена осуществляет уход за домом и решение бытовых проблем, подвергается постоянному давлению окружающих, получает противоречивую информацию, постоянно должна принимать решения, чувствует стыд и вину... Неудивительно, что девять из десяти матерей сталкиваются с этой проблемой.

Традиционно выделяют **четыре стадии выгорания**.

СТАДИЯ 1: «Я все могу!». Женщина все свои силы направляет на уход за ребенком, а также не готова пока снизить планку в хозяйстве – надо и пол перед сном вымыть, и постельное белье погладить, и мужа с работы встретить, и ужин вкусный приготовить. Понятно, что довольно быстро придет усталость. И тут есть ключевой момент.

Если женщина понимает сигналы своего тела и психики и знает, что так больше продолжаться не может, она остановится.

Никаких пирогов, чистого пола, развития ребенка – все это подождет, пока она отдыхает. Она раньше ляжет спать и попытается максимально снизить стресс. Однако это лишь теория, а обычно все бывает по-другому.

- «Я не могу позволить себе расклеиться!»
- «Я должна быть хорошей мамой и хозяйкой!»
- «Как мне уснуть, когда в доме грязный пол?»
- «Я никогда себя не прощу, если перестану следить за собой!»

В голове у нее такое количество «я должна», что она вынуждена потратить остатки сил на поддержание текущего состояния дел. И наступает вторая стадия.

СТАДИЯ 2: «Соберись, тряпка!». Именно сейчас особенно губительны замечания «А как мы вас растили без подгузников?» и «Все так живут, а ты как хотела?». Хорошо бы пожалеть, обнять, помочь с ребенком, дать выспаться, пообщаться с подругами несколько часов. Но родственники не готовы валидировать эмоции – они не знают о материнском выгорании и его чудовищных последствиях.

И женщина продолжает тащить все на себе. Потому что «Все так живут». Потому что «Мама справилась – и я должна». И вторая стадия начинает цвести алыми розами.

- Ребенок начинает раздражать, любые стрессовые ситуации могут вызвать агрессию, даже если это дождь, который начался, стоило выйти на улицу с коляской. Или деталь конструктора, которую малыш уронил в унитаз. В этот период мамы часто кричат на детей, могут резко дернуть за руку или даже ударить.

- Вместо того чтобы распознать совершенно явный сигнал выгорания, мама тут же начинает испытывать вину: «И что я за мать? Почему я такая злая? Что со мной не так?!». Ясно, что эти эмоции не помогают, а только усугубляют происходящее.

- Ничего не хочется. Вставать утром не хочется, готовить не хочется, идти на прогулку не хочется. Так организм сигнализирует, что находится в сильном стрессе, что нужно его поберечь.

- Рассеянность, забывчивость, конфликты в семье.

- В этот момент также могут начинаться проблемы с пищевым поведением: например, женщина заедает стресс сладким.

СТАДИЯ 3: «Я больше не могу!». Если к этому моменту ничего не предпринять, наступает апатия. Постоянно хочется плакать, сил нет ни на что, но обязанности по-прежнему нужно выполнять, поэтому женщина продолжает тянуть эту лямку, сжав зубы. У этой стадии есть заметные основные признаки.

- Легко впасть в отчаяние, когда увеличивается нагрузка.
- Часто возникают мысли: «У меня больше нет сил», «Гори все синим пламенем», «Я больше не могу».
- Нарушается сон (утром человек встает разбитый и уставший, ночью может быть бессонница).
- Обостряются хронические заболевания, легко простудиться (так организм пытается хоть как-то заставить маму отдохнуть).
- Полностью отсутствует либидо.
- Ухудшаются отношения с едой (либо съедается все, что не прибито гвоздями, либо аппетита нет совсем).
- Ничто больше не приносит удовольствие.

Если ничего не предпринимать, начинается терминальная стадия, четвертая.

СТАДИЯ 4: «Я вас всех ненавижу!». Если на первой, второй и третьей стадиях еще можно что-то сделать – обнять бедную женщину, утешить, дать возможность отдохнуть и восстановиться, – то на этой пути назад нет. Начинается деформация психики, человек становится агрессивным, подозрительным, теряет контакт со своими эмоциями, перестает испытывать сочувствие и любовь к ребенку. Может начать регулярно бить малыша, унижать, постоянно его контролировать.

Дети страдают, а раны, нанесенные мамой с эмоциональным выгоранием, остаются на всю жизнь.

На этой стадии поможет только хороший психолог или психотерапевт.

Думаю, теперь стало понятно, почему важно заботиться в первую очередь о себе. Никакие приготовленные вашими руками блюда и

убранный дом не заменят ребенку любовь. Поверьте, если бы у малыша было право выбора, он согласился бы на что угодно, лишь бы рядом была счастливая, веселая и отдохнувшая мама. Даже если придется ходить в грязной и мятой одежде, есть полуфабрикаты и целый день в обнимку с мамой смотреть мультфильмы.

Как предотвратить выгорание?

1. Работа с мыслями. Возвращаемся к первой главе и проверяем каждое ваше «я должна». А должна ли? Большинство таких правил – мыльные пузыри.

2. Поддержка. Ищите источники и просите. Мама, бабушка, сестра, подруга, соседка. Не стесняйтесь говорить, что вам плохо, что пригодится любая помощь.

Сколько бы раз вы ни слышали, что «Нормальная мать никогда не сдаст своего малыша чужой тетке», ваше здоровье и счастье ваших детей важнее. Существует множество сервисов для поиска помощников. Можно легко найти девушку-студентку (или бабушку на пенсии), которая за 250–300 рублей в час погуляет вокруг дома с коляской, пока вы поспите или просто полежите. Иногда бывает достаточно двух раз в неделю, чтобы перевести дыхание и восстановить силы.

3. Помощь по дому. При наличии определенного количества денег практически все, что вы делаете по дому, можно делегировать. Уборка, глажка, приготовление пищи и доставка из магазинов – эти сервисы вполне доступны. Пусть не каждый день, но хотя бы несколько раз в месяц позволяйте себе их использовать.

Нет денег нанять уборщицу или заказывать блюда из ресторанов? Просите близких помочь! Пусть бабушки приносят не очередную погремушку, а кастрюлю супа, подруги раз в неделю закупают для вас продукты, а сестра или брат заходят в гости и пылесосят хоть иногда. Для окружающих выполнить все это не так сложно, а для вас это может стать спасением от потери контакта с реальностью.

4. Забота о себе. Для гармоничной и здоровой жизни критически важно полноценно спать по семь – восемь часов, выделять хотя бы немного времени на приятные занятия, а также заботиться о здоровье.

5. Снижение планки. Это важно. Сначала избавьтесь от всех ненужных долженствований и надуманных табу. Если вам плохо, ничего страшного не случится, если вы включите мультфильмы на два часа и приляжете подремать, пока ребенок их смотрит. Да, они не очень полезны для психики малыша, но еще хуже для нее – мама, кричащая из-за упавшей на пол игрушки. Мир не рухнет, если белье

останется мятым, а полы – грязными. Вы даже можете дать ребенку фломастер, лечь рядом и позволить разрисовать вам ноги и руки. Только убедитесь, что фломастер смывается, не повторяйте моих ошибок!

6. Обратитесь к отцу ребенка. На самом деле это самый важный пункт, и я даю его в конце, потому что то, что пишется в конце списка, запоминается обычно лучше всего.

У ребенка два родителя. С его рождением меняются две жизни. Двое взрослых делят между собой сложности первых месяцев существования нового человека.

Возвращаемся к пирамиде доказательности. Если кто-то вам сказал, что воспитание детей – женское дело, это не значит, что так и есть. Более того, в этом утверждении нет вообще никакой логики. Зато статистика по материнскому выгоранию говорит сама за себя. Если все будет продолжаться так, как есть, если мы будем и дальше играть по этим правилам, потеряем себя и сломаем жизни наших детей.

На Западе эта устаревшая парадигма уже давно сменилась новой. Приехав в любой европейский город, вы увидите множество молодых отцов, которые катают малышей на своем велосипеде, гуляют по супермаркетам с младенцами в переносках и играют с детьми на детских площадках. Это норма.

Не норма – когда муж, пробывший восемь часов в офисе с возможностью в любое время пообедать и несколько раз выйти покурить или выпить кофе, приходит домой, где его ждет жена, мать троих маленьких детей, которая не спала всю ночь, весь день была занята так, что времени не было даже посидеть или просто спокойно сходить в туалет, и заявляет, что он устал и ему нужен отдых.

Ясно, что нейрохирург, которому предстоит операция, не может всю ночь вставать и ходить к ребенку, но если ваш муж – бухгалтер, финансист или менеджер в крупной компании, пусть он освободит вам вечер для отдыха. Хотя бы каждый второй. Совершенно нормально, если он будет успокаивать малыша по ночам. И если возьмет на себя часть обязанностей по дому.

Мужчины очень часто приводят «женское дело» в качестве аргумента, потому что им это удобно, они к этому привыкли. Но тут

есть и наша вина. Мы десятилетиями поддерживаем традиционный жизненный уклад и учим ему наших дочерей. Ничего не изменится до тех пор, пока мы не осознаем, насколько это несправедливо для нас. Пока не начнем просить помощи, объяснять и спорить. И чем раньше начнем, тем лучше.

Послеродовая депрессия

На первый взгляд, послеродовая депрессия и материнское выгорание похожи, но между ними все же есть важное различие. Депрессия – это генерализованное состояние, оно затрагивает все сферы жизни, тогда как выгорание на первых стадиях не влияет, например, на возможность радоваться и получать удовольствие от прогулок, встреч с друзьями и отдыха.

Что же такое послеродовая депрессия?

По сути, это обычная депрессия, которая возникает в течение четырех-шести недель после родов (выгорание зачастую занимает больше времени). Послеродовая депрессия встречается примерно у 13 % матерей (у каждой восьмой).

А что же такое классическая депрессия?

Мне очень нравится, как рассказали о ней Дарья Варламова и Антон Зайниев в своей книге «С ума сойти». Депрессия – это нарушение химических процессов в мозге. В ответ на приятные действия в мозге должен вырабатываться серотонин, но этого не происходит. Из-за этого человек физически не может радоваться жизни и теряет внутренний ресурс.

Это не касается силы воли. Это не зависит от позитивных мыслей. Это нельзя просто игнорировать.

К сожалению, депрессия признана серьезным и опасным заболеванием в западных странах, но не у нас. В России все еще принято говорить: «Соберись, тряпка», «Тебе просто надо взбодриться» и «Что с тобой вообще не так?», а если в ответ рассказать о депрессии, люди могут рассмеяться и сказать, что вы просто выдумали этот диагноз.

Вот несколько фактов, подтверждающих серьезность проблемы.

1. По данным ВОЗ, депрессия входит в тройку основных причин смертности и нетрудоспособности во всем мире.

2. Если сложить все человеко-часы, которые пропали из-за депрессии за 2012 год, получится более 75 миллионов лет. Понятно, что ситуация повторяется каждый год, пусть и с колебаниями.

3. Депрессия вызывает реальную боль в теле, снижает иммунитет, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, нарушает сон, вызывает расстройства пищевого поведения и многое другое.

4. Существует мнение, что депрессия – это проблема белых и богатых. У них якобы больше времени, чтобы выдумывать болезни. Статистика опровергает эту теорию. Лидер по депрессии – Афганистан, а в США бедные люди страдают от депрессии в два раза чаще, чем богатые.

Как понять, что у вас депрессия? Вот основные симптомы (они должны наблюдаться в течение двух недель и более):

- отсутствие желания что-либо делать;
- недостаток жизненных сил;
- утрата способности получать удовольствие от действий, которые раньше его приносили;
- нарушения сна и аппетита.

Это лишь несколько примерных симптомов, точный диагноз может поставить только врач-психотерапевт или врач-психиатр.

Если вы столкнулись с послеродовой депрессией (да и не только послеродовой), важно понимать следующее.

1. Вы не виноваты.
2. Вы не сможете решить проблему при помощи волевых усилий.
3. Если ничего не делать, депрессия может усугубиться или стать хронической.
4. Необходимо признать проблему и обратиться к врачу.

Хорошая новость в том, что она прекрасно поддается лечению медикаментами и психотерапией (исследования подтверждают эффективность когнитивно-поведенческого подхода). Проблема в том, что антидепрессанты несовместимы с грудным вскармливанием, поэтому женщины предпочитают месяцами ненавидеть себя, свою жизнь и всех окружающих, лишь бы дольше покормить. Важно руководствоваться здравым смыслом и правильно расставлять приоритеты.

Для всех окружающих, включая малыша и вас, будет лучше, если вы избавитесь от депрессии, а кормление смесью не сделает из вас плохую мать.

Вторая причина, по которой женщины не обращаются за помощью, – это стигма психиатрии. Считается, что если вы пришли на прием к психиатру, на выходе из кабинета вас свяжут и увезут в психиатрическую больницу. Это очень опасный стереотип, из-за которого многие ментальные заболевания остаются невылеченными. Мы не выбираем, чем заболеть. Депрессия не делает из нас опасных для социума единиц, не лишает адекватности. Это лишь очень дискомфортное для больного состояние, которое можно вылечить. Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем лучше.

Если вы подозреваете, что у кого-то из близких есть послеродовая депрессия, обязательно сделайте следующее.

1. Скажите, что вы рядом, всегда поддержите и готовы выслушать, но не давите.

2. Постарайтесь оказать максимальную помощь с ребенком: погуляйте с коляской, принесите готовую еду, поиграйте с малышом, пока мама спит.

3. Аккуратно, если это уместно, расскажите о послеродовой депрессии, что с ней сталкивается огромное количество женщин и что она прекрасно лечится.

4. Предложите присмотреть за ребенком, чтобы мама могла почитать об этом заболевании или сходить к врачу на диагностику. Не давите и не заставляйте.

5. Запомните: винить, стыдить, взывать к силе воли и ответственности абсолютно бессмысленно, это не поможет избавиться от депрессии, а сделает только хуже.

Я тоже сталкивалась с послеродовой депрессией, и первые месяцы жизни своего сына вспоминаю как кошмарный ад. Несмотря на то, что у меня были помощники в лице мужа и няни, которая гуляла с коляской, а также возможность иногда куда-то ходить или ездить, я ненавидела свою жизнь. Мне было очень сложно принять свою новую роль и открыть сердце материнству. Будущее виделось в черном цвете, ничто не приносило радость, хотелось просто лечь и умереть.

Самое ужасное в этом состоянии – то, что никто из окружающих вас не понимает. Вы живы, здоровы, родили здорового ребенка – что еще нужно?

Напомню, что депрессия не поддается логике и может возникнуть у человека в любой жизненной ситуации, даже самой благополучной.

Из-за того, что все вокруг повторяют, будто с вами что-то не так, вы начинаете сомневаться в своих чувствах, направлять всю злость и отчаяние внутрь себя, состояние многократно ухудшается. Не знаю, что бы я делала, если бы не мой муж, который понимал, поддерживал, ходил по ночам к ребенку и сидел с ним, чтобы я могла сходить к психологу. Только благодаря мужу я осталась в целости и сохранности и сейчас смело могу сказать, что обожаю сына и свою жизнь в роли матери.

Восемь недель тишины

В Германии существует понятие *wochenbett* (*wochen* – «недели», *bett* – «кровать»), дословно – «недели в кровати»). Это период после родов (в среднем восемь недель), когда от женщины не требуется ничего, кроме контакта с младенцем и восстановления после родов. Не принято приходить к ней в гости или предъявлять какие-то требования. Все понимают, что она прошла через огромный стресс, теперь ей нужно освоиться в новой роли. А что происходит в нашей стране?

На третий день после родов (даже при удачном стечении обстоятельств вы будете с трудом передвигаться, опираясь на стены) нужно обязательно сделать макияж, укладку и выйти на фотосессию, посвященную выписке. Дальше – прием для всех родственников, в роли радушной хозяйки – вы.

На четвертый день после родов начинается обычная жизнь. Помимо привычного быта, вы теперь ответственны еще и за постоянно плачущего младенца, который не дает спокойно спать, есть и ходить в туалет. Большинство женщин в этот момент все еще ходят с опорой на стену, а половина не может даже сидеть.

На седьмой день после родов (если не раньше) начинаются упреки: нельзя себя запускать, пора худеть и т. п. Зайдите на любой форум молодых матерей, и вы убедитесь, что большинство начинает переживать из-за «испорченной» фигуры практически сразу после выписки из роддома.

Какие недели тишины? Какое освоение новой роли? Пол не вымыт, скоро гости придут, а я еще даже пресс не качала! И ничего, что у меня разрывы, кровопотеря, я не могу сидеть и не спала уже три недели. Зато хорошая хозяйка и примерная жена!

Хочется спросить: девушки, милые, зачем вы делаете это с собой? Почему напрягаться для вас нормально, а расслабляться – так страшно?

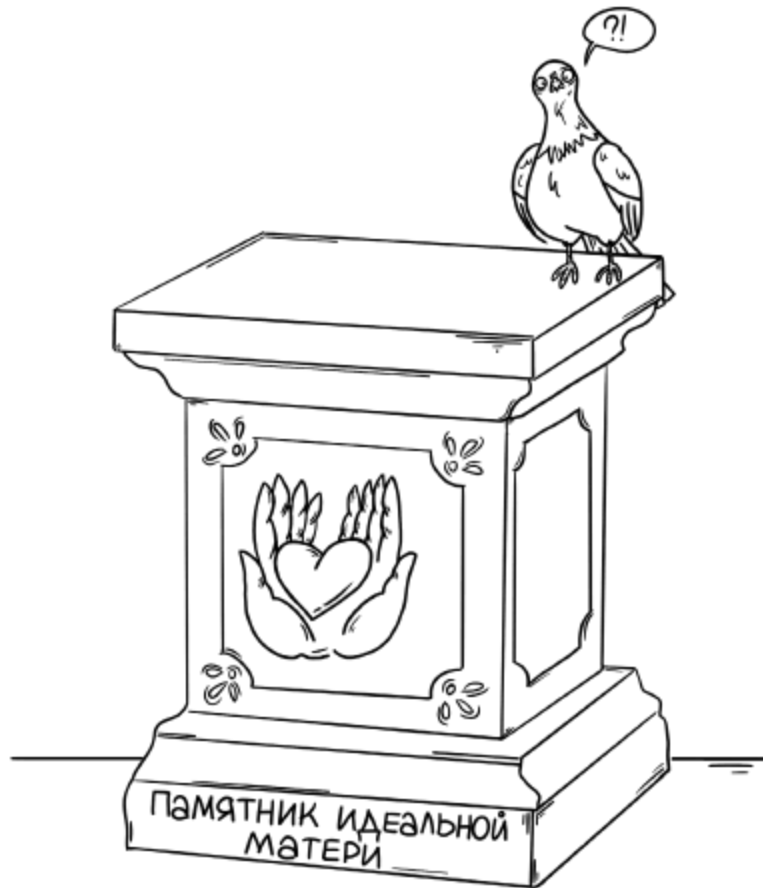
Что должна хорошая мать?

Быть хорошей матерью в наше время практически невозможно. Вы всегда чего-то не знаете, всегда где-то ошибаетесь, вынуждены постоянно выслушивать критику. Предлагаю вам пофантазировать об идеальной матери. Кто она такая, как выглядит, что умеет? Давайте попробуем спроектировать ее образ.

Идеальная мать – это красивая, ухоженная и стройная женщина. Она прекрасная хозяйка, у нее дома всегда чисто, белье поглажено, в холодильнике – два вида супа, на столе – свежие пирожки с капустой. Она работает удаленно и неплохо зарабатывает. С удовольствием играет с детьми, никогда не раздражается, не кричит, не грустит, всегда в хорошем настроении. Она обожает мужа и уделяет ему столько внимания, сколько требуется. Она много читает, с ней весело и интересно. Знает множество развивающих игр, стихов и песен, отлично шьет, вяжет, сама делает детям костюмы. Я ничего не забыла?

А теперь представьте, что такая мать действительно существует. Допустим, случилась генетическая ошибка, родился идеальный человек. Что будут чувствовать ее дети? Когда вырастет дочь, она станет сравнивать себя с мамой и всегда будет в этом сравнении проигрывать, потому что будет не идеальным, а вполне обычным человеком, который может уставать, раздражаться или чего-то не уметь. А сын? Он потратит всю жизнь на поиски спутницы, которая была бы похожа на маму, но так ее и не найдет. Дети идеальной матери обречены на несчастную жизнь. Знаете, почему?

Потому что мы с вами – обычные люди, реальные, со своими промахами и изъянами. Нашим детям необходимо понимать, что мы не безупречны. Им важно видеть, как мы совершаем ошибки и исправляем последствия, как проявляем негативные эмоции, как чего-то не умеем, но учимся. Это очень важная составляющая часть воспитания, а попытка быть совершенством эту часть у детей отнимает.



В психологии есть понятие «достаточно хорошая мать». Его ввел британский психоаналитик Дональд Вудс Винникот. По его мнению, достаточно хорошая мать должна всего лишь пять вещей.

1. Она должна быть (если вы не бросили своего ребенка в роддоме, уже продвинулись на шаг).

2. Она должна уметь справиться со своей тревогой и успокоить ребенка (уметь справляться, а не не иметь таковой!).

3. Она должна ошибаться.

4. У нее должна быть жизнь вне дома и малышей (неважно, что это, курсы вязания или работа руководителя, главное, чтобы вся ваша жизнь не сводилась к ведению хозяйства и воспитанию детей).

5. Она должна понимать свои чувства (ведь мама, которая понимает свои чувства, может научить этому и ребенка, а значит, он может ладить с самим собой).

Это все, что сказал нам Винникот по поводу достаточно хорошей матери. Не так уж и много. Удивительно, но в этот список не попали развивающие занятия, домашние тефтели из индейки и раннее приучение к горшку. Не догадываетесь, почему?

Что в материнстве самое главное?

Можно долго спорить. Кто-то скажет, что достаточно просто любить детей, кто-то – что нужно принимать их любыми, кто-то – что стоит заботиться об их здоровье. Все эти ответы верны. Но есть и кое-что еще.

Наши дети копируют нас, это заметно с первых месяцев их жизни. Они повторяют наши мимику, слова, едят из нашей тарелки (даже если у них есть своя), говорят с нашими интонациями, одеваются в той же последовательности.

Если хотите, чтобы ваш малыш вырос счастливым (а я думаю, что именно этого вы в целом и хотите), научите его быть счастливым на своем примере!

Покажите, что можно получать удовольствие от жизни, не трудиться на пределе возможностей, строить отношения, основанные на любви и взаимоуважении, что не обязательно осуждать и ненавидеть себя за каждый промах, что нужно заботиться о себе и уделять себе время.

Помните, что говорят в самолете, когда проводят инструктаж по безопасности? Наденьте маску сначала на себя, потом на ребенка. Эта последовательность не случайная. Дети, оказавшись в аварийной ситуации, не смогут сами о себе позаботиться и вряд ли спасутся.

Это правило работает и в жизни. Ваш младенец рано или поздно научится говорить, ходить на горшок, читать, писать, готовить и убирать, даже если вы ничего не будете для этого делать. Что ему действительно необходимо в этой непростой жизни – это сильная, уверенная и любящая мама рядом. Поэтому начните с заботы о себе. Если не ради себя, то хотя бы ради ребенка.

Глава 7. Музей секс-игрушек

Следующая остановка в нашей экскурсионной программе – музей секс-игрушек. Вы можете купить билет и сходить в музей, но помните: экспонаты ни в коем случае нельзя трогать! Все, что вы увидите, нужно вам исключительно в образовательных целях. Не практикуйте это дома, иначе вам гарантированы стыд, общественное осуждение и много-много удовольствия.

* * *

Я уверена, что многие из вас эту главу пропустят. Или начнут читать, но, пролистав несколько страниц, закроют книгу. Неуловимое ощущение грязи, испорченности и стыда волшебным образом окутывает все, что касается секса. Почему?

В СССР секса нет

Вы наверняка не раз слышали эту фразу. Расскажу, откуда она взялась. Во время одного из первых советско-американских телемостов «Ленинград – Бостон» в июле 1986 года ее произнесла Людмила Иванова, администратор гостиницы и член общественной организации «Комитет советских женщин». Любопытно: фраза состояла из двух частей, но вторую вырезали.

Американская участница телемоста задала вопрос: «У нас в телерекламе все крутится вокруг секса. Есть ли у вас такая телереклама?». Дальше Владимир Познер передал микрофон Людмиле, и та ответила: «В СССР секса нет – у нас есть любовь!». После первой части ее высказывания раздался взрыв хохота, так что вторую половину потом убрали.

Как позже призналась Людмила, слово «секс» было для нее незнакомым, но по контексту она догадалась, что его смысл «не очень хороший»^[35].

Эта фраза стала символом самоиронии для русских людей: отчасти правдивая, отчасти насмешливая. Вроде, мы, выходцы из СССР, выше этого. Есть секс, грязный и продажный, а есть мы, одухотворенные и верящие в свои идеалы. На самом деле, конечно, секс всегда был и будет (в противном случае мы с вами просто не родились бы), но в нашей стране он чаще всего происходит за закрытой дверью, при выключенном свете и желательно под толстым пуховым одеялом.

Откуда берется стыд за секс? Я вижу три основные причины его появления.

Отсутствие сексуального образования

В школе учат химии, физике и геометрии – наукам, которые практически никому из нас не пригодятся. Да, основы знать важно. Логично, что для полноценной взрослой жизни я должна уметь считать в уме и понимать, что бензин взрывоопасен.

Но давайте будем честны: мне совершенно точно не нужно знать о многочленах, синусах и гиперболах. А вот о сексе знать мне не просто желательно – это необходимо.

Потому что строить графики функций (я даже не уверена, что правильно это написала) я не собираюсь, а сексом заниматься буду наверняка.

Помню, как мы обсуждали секс на биологии в школе (это было в классе восьмом или девятом – точно не помню). Под эту тему был выделен целый урок. Учительница покраснела, но взяла себя в руки и сказала:

«Вы все уже взрослые, и так все знаете. Останавливаться здесь не будем. Просто почитайте учебник».

Устройство ленточных червей мы изучали чуть ли не целую четверть, а то, что происходит в жизни у каждого человека, пропустили. Занавес.

Видимо, предполагалось, что интимную жизнь с нами должны подробно обсудить родители. Но у большинства из нас и этого не было! Мое сексуальное просвещение ограничилось бумажной книжечкой «Откуда я взялся», которую мне в возрасте десяти лет вручила мама. Там, конечно, были описаны основные моменты, но пятнадцати страниц крупного текста не хватило для полноценной подготовки к грядущему. Ну вот совсем.

«Как мне лучше предохраняться?»

«Когда стоит переспать с парнем?»

«Как мне понять, что я готова?»

«Стоит ли мне как-то подготовиться?»

«Как мне расслабиться и получить удовольствие?»

«Как мне доставить удовольствие партнеру?»

Все эти вопросы деликатно обошли авторы брошюры «Откуда я взялся», и мама моя тоже обошла. Не потому, что она плохая мать. Потому, что у нее самой нет ответов. Откуда она должна была их взять, если во времена ее молодости не было ни интернета, ни женских журналов, ни адекватной литературы?



Природа не терпит пустоты. Если родители понадеялись на то, что меня просветят в школе, а учителя – на то, что все объяснят родители, то в моей голове образуется вакуум, который я буду заполнять сама. Так мы получим очередное поколение людей, которые вообще не понимают, как устроено наше тело, как доставить партнеру удовольствие, как проходит менструальный цикл и т. п. Слепое пятно. Образованные, интересные женщины, добивающиеся успехов, пишущие диссертации, но не умеющие сказать в постели, что им хотелось бы. Узнаете себя в этом описании?

Родительский стыд

Вместо цельной, научно обоснованной и интересно поданной информации (наподобие уроков английского в школе) большинство из нас получили знания из кусочков непроверенных сплетен. Что-то, краснея и бледнея, рассказали родители (причем гораздо позже, чем мы узнали сами). Что-то подсказали девчонки и мальчишки во дворе. А про строение мужских половых органов мы вообще обычно узнаем из рисунков в лифте (там, как правило, все очень наглядно).

Когда же стоит поговорить с ребенком об «этом»? Мы ошибочно считаем, что неокрепшая детская психика не готова воспринимать столь деликатную информацию – в реальности все иначе. Хорошо, если ваше чадо не просветят в детском саду. Но в первом классе школы – будьте уверены – ребенок узнает все, что нужно, и даже больше при помощи интернета. Поэтому первые беседы важно проводить именно с дошкольниками: потом будет поздно.

Мы с самого детства видим взрослых, активно избегающих темы секса.

У меня все было именно так: дома это не обсуждалось вообще, а если по телевизору показывали эротическую сцену, родители либо переключали на другой канал, либо мучительно выжидали, заливаясь краской. Им было стыдно. Знаете, что дети великолепно считывают и копируют у своих родителей? Правильно, эмоции.

Если вы с детства видите, как все окружающие авторитетные взрослые активно избегают разговоров на определенную тему, а если вдруг они происходят, начинают краснеть, отвечать что-то неопределенное и уходить от вопросов, что вы усвоите на подсознательном уровне? Что секс – это стыдно и грязно. Иначе как объяснить то, что мама и папа могут свободно обсуждать за ужином мятежи, убийства, похищения, ограбления, но не секс?

Как следствие, вы закрываетесь. Интуитивно чувствуете, что начинать беседу об этом всегда неуместно, что могут не так понять, что вы будете выглядеть глупо. Поэтому лучше вообще не говорить, а промолчать и перетерпеть.

Стыд за тело

Вспомните главу о красоте. Нас с детства учат стыдиться того тела, которое у нас есть. Помните про культуру достигаторства? Вы недостаточно хороши сегодня, но вот завтра... Завтра, когда начнете голодать, когда запишетесь в спортзал, когда удалите все волосы, а новые еще не успеют вырасти – вот тогда вы, возможно, будете выглядеть неплохо. Но наступает завтра, появляются новые стандарты, все более жесткие, и вы снова недостаточно хороши.

Итог – женщинам всегда стыдно за свое тело. И в постели не получается расслабиться и получать удовольствие из-за постоянных негативных мыслей.

- «Я брила ноги позавчера, интересно, щетина уже заметна?»
- «При таком освещении морщин не будет видно!»
- «Чтобы он не заметил растяжки на животе, надо одеялом накрыться...»
- «В этой позе у меня живот выпирает, лучше на спине!»

Совместимы ли они с раскрепощенностью и способностью радоваться сексу и получать один оргазм за другим? Очень вряд ли!

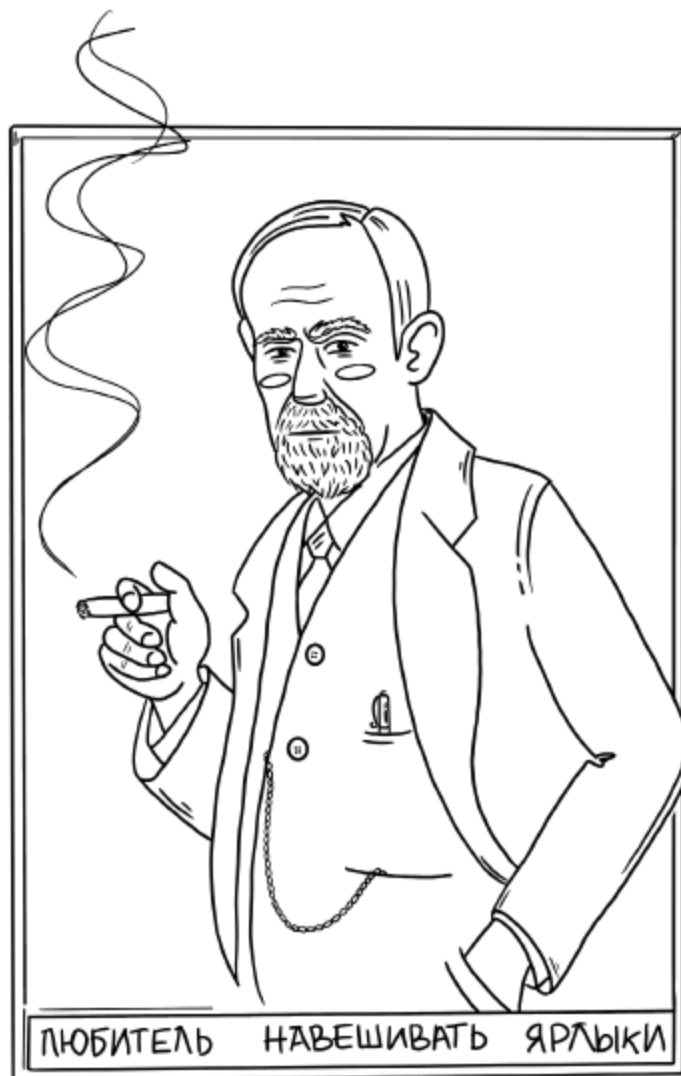
От чего вообще зависят женские оргазмы? Давайте узнаем.

Как Зигмунд Фрейд испортил нам всем жизнь

Помните Зигмунда Фрейда? Того самого, который во всем видел сексуальный подтекст, ввел в психоанализ понятие Эдипова комплекса и проводил сеансы психотерапии с людьми, лежащими на кушетке?

Несмотря на то, что Фрейд внес неоценимый вклад в практическую психологию, он был очень категоричным человеком, не принимающим возражений. Из-за такого характера он поссорился со множеством своих учеников и последователей, которые потом основали собственные психологические школы.

Дедушка Фрейд любил рассуждения о женской сексуальности. Он считал себя экспертом в женских оргазмах и утверждал, что они делятся на два типа: вагинальные (правильные) и клиторальные (неправильные). Более того, женщин, не способных испытывать вагинальный оргазм, Фрейд считал психологически незрелыми, инфантильными и сексуально неудовлетворенными.



Конечно же, возникают вопросы. Например: откуда он вообще это взял? Где исследования? Доказательства? Фрейд в своих научных трудах основывался на богатом опыте общения с пациентами (то же дно пирамиды доказательности, что и утверждение про мартышку с гранатой).

Конечно, не хочется принижать достижения дедушки Фрейда. Если бы не он, где бы сейчас была психология? Но его утверждение об оргазмах испортило жизнь не одному поколению женщин.

Еще до недавнего времени (которое застали и мы с вами) считалось, что девушка, которая не испытывает удовольствие от проникновения, неправильная. И только недавно (в 2000-х годах) стало понятно, что неправильные не женщины, а те, кто составляет классификации, основанные на состоянии левой пятки. Хочется спросить: за что ты с нами так, Зигмунд?

История клитора

До 1990-х годов никто не знал, как на самом деле устроен клитор. Уролог Хелен О'Коннелл из Королевского госпиталя Мельбурна провела исследование микроиннервации клитора с помощью МРТ и в 1998 году опубликовала полученные результаты. Только в 2005 году Американская ассоциация урологов издала один из ее отчетов. Несмотря на поразительные результаты, учебники по анатомии все еще не содержали описания строения клитора либо изображали его только снаружи.

В 2009 году французская исследовательница Одиль Бюиссон и доктор Пьер Фольде обнародовали первые результаты УЗИ стимулированного клитора и выявили связь пещеристых тел и чувствительности влагалища. Это революционное открытие положило конец противостоянию клиторального и вагинального оргазмов. Что же оно выявило?

Клитор – это не просто маленькая горошинка, спрятанная от внешнего мира, которую половина мужчин не может ни правильно простимулировать, ни просто обнаружить.

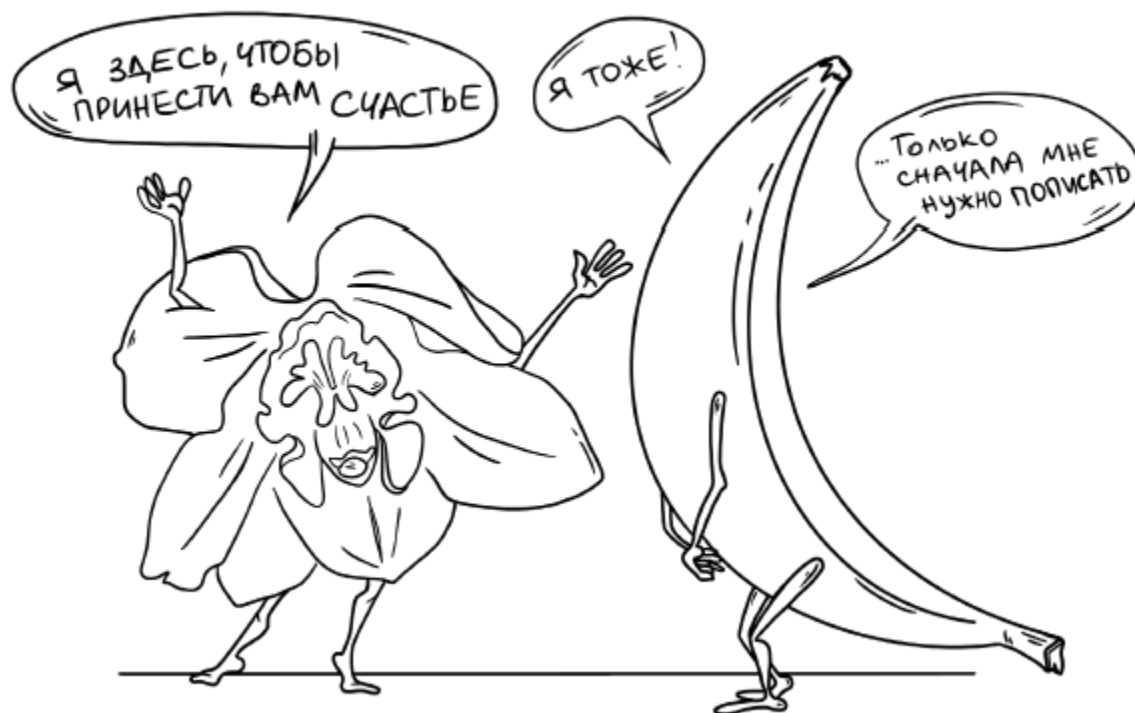
Клитор – это огромный (раз в десять больше, чем его наружная часть) орган внутри нас, немного напоминающий пингвина.



* МЫ БЫ НАРИСОВАЛИ ТУТ
КЛИТОР, НО ТОГДА
КНИГУ СЧТУТ ПОРНОГРАФИЕЙ

Но на этом чудеса не заканчиваются. Доктор Элизабет Ллойд проанализировала данные более 30 различных исследований и пришла к выводу, что 75 % женщин не могут достичь оргазма во время проникновения без стимуляции клитора^[36]. Клитор – единственный орган, который создан исключительно для того, чтобы приносить нам удовольствие и радость. Даже мужчины таким похвастаться не могут – их половой член имеет несколько функций. А нам с вами вот так

повезло!



Множество ученых и просветителей, которые утверждали, что пенис и влагалище – это зеркальные органы, созданные природой друг для друга, наверняка были крайне удивлены недавними открытиями. Почему? Потому что анатомически именно клитор – аналог пениса. Когда в утробе матери у нас начинается развитие половых органов, образуется особая эмбриональная ткань, из которой у мальчиков растет пенис, а у девочек – клитор. Если хорошо разобраться в вопросе, вы увидите, что они и по строению похожи. Видимая и самая чувствительная часть клитора тоже называется головкой. Женская головка, хоть и во много раз меньше, чувствительнее мужской примерно в два раза. В головке полового члена около четырех тысяч чувствительных нервных волокон, а в головке клитора – восемь тысяч. Возбуждение вызывает приток крови к скрытым пещеристым телам: наши половые органы набухают и увеличиваются. Это называется эрекцией клитора (да-да, у нас тоже есть эрекция).

Реакция на стимуляцию значительно медленнее, чем у мужского пениса: только спустя 20–30 секунд после начала воздействия у женщин начинается набухание. После оргазма клитор постепенно принимает прежние размеры.

От чего же зависит умение испытывать вагинальный оргазм? От того, как расположены нервные окончания.

Способность получать удовольствие от проникновения говорит о вас и вашем характере примерно столько же, сколько форма ушей или длина пальцев на ногах (то есть совсем ничего).

Что бы сказал на это дедушка Фрейд?

Принцесса Мари Бонапарт, первый французский психоаналитик, не могла достичь оргазма ни со своим мужем, ни с четырьмя любовниками, но у нее легко получалось при мастурбации. Она с этим не смирилась и провела широкомасштабное исследование, замерив половые органы 250 женщин. Она хотела найти связь их устройства со способностью достигать оргазма при проникающем сексе.

В отчете 1924 года Бонапарт сформулировала «Правило большого пальца» (на самом деле одной фаланги большого пальца)^[37]. Если клитор расположен в 2,5 сантиметрах и менее от входа во влагалище, женщине легко испытать оргазм при проникновении. Чем больше это расстояние – тем дальше фрикции от основного узла нервной ткани и тем труднее достичь вагинального оргазма. В 2010 году доктор Ким Уоллен и доктор Элизабет Ллойд опубликовали подробный отчет о проверке эксперимента Мари Бонапарт и подтвердили ее выводы.

Прежде чем вы пойдете за линейкой и карманным зеркальцем, хочу сломать еще один стереотип. Принято считать, что нам труднее достичь оргазма. С точки зрения физиологии женского организма, это не так (та-дам!).

По данным исследований доктора Альфреда Кинси, 45 % женщин, мастурбируя, могли получить оргазм в течение трех минут – это не дольше, чем мужчины.

Знаете, что это значит? Что с нами все нормально, просто из-за недостатка знаний мы еще не успели научиться обращаться с собственным телом. И мужчин не научили.

Женские оргазмы

Существует огромное количество видов женского оргазма. Клиторальный – от стимуляции головки клитора, вагинальный – от стимуляции точки G (та же стимуляция клитора, только с «изнаночной» стороны), глубокий вагинальный – от стимуляции глубоко расположенных точек А, О и U, цервикальный – от стимуляции шейки матки, струйный, анальный, множественный, оргазм от стимуляции сосков. Список можно продолжать, но я хочу сказать не это.

У меня возник риторический, но, как мне кажется, очень логичный вопрос: как получилось, что именно мужское удовольствие стоит на первом месте, когда огромное количество женщин остается неудовлетворенными и воспринимает секс как не самую приятную обязанность? Почему?

Ведь природе очень важно замотивировать нас на то, чтобы мы хотели секса часто, согласитесь. Потому что именно мы обладаем уникальной способностью выращивать в своей утробе новых людей.

Почему человечество отправило космонавтов на Луну, изобрело интернет и мобильную связь и только после этого опубликовало исследование клитора?

Почему никто не хочет работать над мотивацией? Или достаточно просто зафиксировать жертву, а на ее желания не обращать внимания?

Да, женский оргазм с партнером требует большего внимания и усилий, чем мужской. В среднем нам требуется около 20–30 минут предварительных ласк, чтобы расслабиться и получить удовольствие. Подозреваю, что сейчас многие из вас удивились так же сильно, как и я, когда впервые услышала об этом на лекции об особенностях женского оргазма.

Да-да, сядьте, выпейте водички и прочитайте внимательно. Половой акт, от начала до конца которого проходит четыре минуты, за которые мужчина два раза целует вас в губы, три раза трогает грудь, потом совершает несколько фрикций и получает оргазм – это не действие, в котором вы оба стремитесь доставить удовольствие партнеру и себе.

Это мероприятие, направленное на мужчину, вы же в нем выступаете в роли искусственного влагалища с прикрепленной к нему головой.

Я не буду рассказывать о том, как все должно проходить, потому что правил нет. Точнее, есть только одно: вы оба должны кайфнуть.

Для нас и наших партнеров открывается масса возможностей. В интернете есть тысячи курсов, обучающих разным техникам в сексе (большинство из них о том, как доставить оргазм мужчине, но маятник постепенно раскачивается и в другую сторону). Существует целая индустрия секс-игрушек, специальные магазины, в которых можно найти практически все: и одежду, и смазки, и разные аксессуары, и игрушки. Есть специальные приложения для телефона, синхронизированные с вибраторами или обучающие женщин тренировать внутренние мышцы влагалища для достижения максимального удовольствия.

Пробуйте, ищите, обучайте партнера, дайте ему прочесть эту главу, книгу Эмили Нагоски «Как хочет женщина» или любую другую адекватную информацию о женской сексуальности.

Секс очень важен для нас, это часть нашей природы, которую нельзя игнорировать!

Замечательно, что мы уже не живем в то время, когда изнасилование жены мужем было легализовано. Замечательно, что мы выходим замуж ради удовольствия и счастья, а не потому, что надо. И вы не обязаны терпеть секс. Или все же обязаны?

О насилии в браке

До ужаса часто я сталкиваюсь с женщинами, которые считают, что:

- у мужчины есть потребности;
- женщина должна их уважать и удовлетворять;
- в противном случае мужчина начнет изменять;
- это мужская природа, с ней ничего не поделаешь;
- женское желание и удовольствие не так важно;
- легче пять минут потерпеть, а потом пойти заниматься своими делами, чем чувствовать вину за то, что отказала мужу;
- мужчины, которые интересуются сексом, нормальны (и даже привлекательны);
- женщины, интересующиеся сексом, шлюхи.

Такой подход встречается чудовищно часто. Этому учат нас мамы, их учили их мамы – во всей этой порочной цепочке никто не задался вопросом: почему мы вообще так думаем? В итоге к списку из бесконечных «женщина должна», который едва ли уместится мелким шрифтом на целом рулоне туалетной бумаги, добавляется еще один весомый пункт: не отказывать в сексе. Умри, но сделай!

У мужчин есть свои потребности, как и у женщин. Отлично, если вы с партнером совпадаете, и желанная частота занятий любовью у вас примерно одинаковая. Но в большинстве случаев так не бывает.

Возникает вопрос: почему нужно подстраиваться под мужчину, которому секса нужно больше, чем мне?

Если я иду за руку с ребенком по улице, моя скорость 5 км/ч, а его – 2 км/ч, я замедлю шаг, а не буду заставлять его бежать за мной всю дорогу (только если мы никуда не опаздываем, конечно). Группа снижает темп, чтобы он был комфортен всем ее участникам. Тогда что не так с сексом? Почему подстраиваться нужно под того, кто хочет больше, а не под его партнера?

Да и что это вообще за потребности, которые нельзя контролировать? Мужчина в этих мифах предстает как обезумевший бык, который не может сдерживать либидо и разорвет любого на своем пути, чтобы достичь цели.

Мужчины – такие же здравомыслящие и адекватные существа, как и женщины. И если мы терпим что-то, что не нравится нам, значит, и они в состоянии на что-то закрыть глаза. А еще если жена не горит желанием ложиться с вами в постель, в первую очередь стоит спросить себя, что вы предприняли.

1. Позаботились ли вы о том, чтобы женщина регулярно испытывала оргазм?

2. Обеспечили ли качественную прелюдию?

3. Дали ли ей выспаться и отдохнуть от детей?

4. Может быть, у вашей жены выгорание или депрессия (что исключает сексуальное желание)? Что тогда? Поговорить по душам? Отправить в отпуск? Оплатить психолога?

Конечно, это намного сложнее, чем манипулировать чувством вины и напоминать о том, что у вас есть потребности. Еще хорошо действуют угрозы: если ты не будешь заниматься со мной сексом, я найду себе любовницу. Женщины, всю жизнь подгоняемые чувством вины перед всем живым, легко попадают в эту ловушку и соглашаются на секс без желания и удовлетворения, успокаивая себя тем, что их удовольствие не так уж и важно.

Важно!

Слаба на передок

Отдельно хочу остановиться на глупом, но традиционном стереотипе о женщине-шлюхе. Казалось бы: идеальное время для того, чтобы познать себя и все грани своего удовольствия, это период монады. Я молода, свободна и прекрасна, у меня нет семьи, детей и ипотеки. Когда еще мне знакомиться с мужчинами, флиртовать, пробовать разные ласки, заниматься сексом и разбираться в том, что нравится и какие мужчины вызывают у меня больший интерес? Звучит идеально до тех пор, пока вы не выходите из подъезда и не сталкиваетесь с бабушками, восседающими на лавочке.

Чудовищно несправедливо в нашем обществе отношение к девушке, которая легко меняет партнеров. «Шлюха», «шалава», «проститутка», «слаба на передок», «подстилка». Хочется сказать: «Люди, что с вами не так? Завидуйте молча!». Я уважаю таких женщин и восхищаюсь ими. Мне нравится то, что хотя бы иногда встречаются женщины, которые не скрывают своего интереса к сексу и открыто о нем говорят.

С другой стороны, обществом приветствуется целомудрие. Скромная девушка, которая выходит замуж за своего первого партнера.

В женских романах романтизируется любовь между мужчиной, имевшим половые связи со всеми представительницами противоположного пола в своем городе, и невинной чистой девственницей, которая ничего не умеет.

Серьезно? Если отсутствие умений так ценится, почему никто не восхищается танцовщицами, которые сбиваются с ритма на сцене, и певицами, которые поют фальшиво?

В то же время образ мужчины-мачо, который открыто демонстрирует свою сексуальность и интересуется разными женщинами, окружен ореолом таинственности и притягательности. Он волнует, заставляет взрослых женщин краснеть, а юные девичьи сердца – биться сильнее. Почему никто не зовет его шлюхой? Нет, правда! Почему бабушки у подъезда не обзывают его проституткой и подстилкой?

Казалось бы, это всего лишь еще один стереотип, который не так уж и сильно влияет на нашу жизнь. Но это не так! Мужчинам многое сходит с рук именно благодаря тому, что их сила и сексуальность прекрасно уживаются с беспорядочными половыми связями. Это и измены в браке, на которые жены закрывают глаза: «Потому что он мужик». Это и легализованное насилие в супружеской постели: женское «нет» – это завуалированное «да». Это и флирт в Сети, который «не считается изменой». И многое-многое другое.

Нас же готовы отправить на костер за любое проявление сексуальности. За открытую демонстрацию чувств. За частую смену партнеров. Даже за короткое платье или юбку.

Почему так?

Мы – не игрушки для секса, не инструменты для удовлетворения чужих желаний. Давайте уже начнем с уважением относиться к сигналам своего тела. Научимся говорить: «Нет», «Я хочу, чтобы ты...» или «Я не хочу, не трогай меня» без стыда и чувства вины.

Природа подарила нам с вами специальный орган для удовольствий, и это невероятно! Остается только найти подход к себе и своему телу – самостоятельно или вместе с партнером.

Глава 8. Статуя Счастливой Женщины

Хочу предупредить вас, путешественники, знаменитая Статуя Счастливой Женщины обычно пугает все экскурсионные группы. Кажется, она вот-вот опустится на каменный диван и расслабится до конца своей жизни. Знаете, что я скажу вам на это? Счастливая Женщина не может расслабиться, потому что она и не напрягалась!

* * *

Нам постоянно говорят о любви к себе, о том, как она важна для счастья. Многие из вас видели женщин, чье тело или лицо далеки от канонов красоты, но при этом такие люди уверены в себе и довольны жизнью. Тем, кто далек от принятия себя, сложно в это поверить. Кажется, что это спектакль, что так не бывает. «Ну как ты можешь смотреть на свой 52-й размер в зеркало и радоваться? Ты что, дура?». Давайте попробуем разобраться.

Что такое самооценка и как она формируется?

Вот родился ребенок. Чистый лист, который абсолютно ничего не знает и не понимает. Его самооценка не низкая и не высокая – ее просто нет. Все, что он может, – реагировать на сигналы своего тела плачем, криканием, мимолетной улыбкой, смехом. Мама подошла и сказала что-то ласковое? Мне тепло и безопасно, я улыбаюсь. Заболел живот? Кричу! Стало жарко? Начинаю кричать.

Младенцы кажутся нам глупыми и беспомощными, но на самом деле они во многом мудрее нас.

Нерушимая связь с телом и его сигналами – это невероятная внутренняя опора, которая с возрастом теряется. Пройдет буквально несколько лет, и подросший ребенок будет читать книгу под одеялом, когда глаза уже слипаются, есть суп без чувства голода, чтобы мама побыстрее отпустила гулять. Но в самом начале физиология и ответ на нее – это все, что есть у нового человека. Что же происходит потом?

По мере того как малыш растет, у него появляются представления о себе. Он понимает, что его действия вызывают реакцию взрослых. Вырвал страницу из книги – мама нахмурилась и недовольна, доел кашу – родители хвалят и гладят по голове. Значит, я не просто набор ощущений, я могу быть разным: плохим или хорошим.

Тогда и начинается формирование самооценки. Самооценка – это то, как человек оценивает себя, свои действия, чувства, мысли. Кажется, что все просто, но есть очень важный нюанс.

Для ребенка единственный способ научиться оценивать себя – это следить за реакцией взрослых.

На кого мне еще ориентироваться в этом мире, если не на маму, папу, бабушку и старшую сестру? Сам я ничего не знаю, а они подскажут.

Допустим, что родители:

- постоянно хвалят ребенка за то, какой он есть («Ты у нас самый лучший, самый любимый, ты умница, молодец, смелый, умный,

красивый» и т. п.);

- ругают только за действия (не «Ты криворукий», а «Ты все рассыпал, больше так не делай, давай вместе все уберем»);
- признают и отражают эмоции малыша («Тебе грустно, я понимаю, это нормально, иди ко мне, я тебя обниму!»);
- с уважением относятся к сигналам тела ребенка (не заставляют доедать, насильно сидеть на горшке и т. п.);
- заботятся о малыше, любят его, уделяют внимание и качественно проводят время вместе;
- выстраивают доверительные отношения, в которых мнение каждой стороны важно и нет места обману;
- уважают личные границы;
- сами демонстрируют здоровую самооценку.

В этом случае у ребенка формируется внутренняя опора. Это глубинное убеждение «Я хороший, я достоин любви и уважения, со мной все нормально». Это самое главное, что мы можем дать детям. А не развивающие игры, особенную еду, выглаженную одежду и поездки на море два раза за год. **Уверенность в том, что с вами все так, – самая главная составляющая здоровой самооценки.**

А если родители – обычные люди, которые чего-то не знают, не на все обращают внимание и во многом воспитывают детей так, как их самих когда-то воспитывали? Например:

- почти не хвалят (у многих есть убеждение, что можно перехвалить, что частое одобрение вредно для самооценки, что так из ребенка получится эгоист, но на самом деле все наоборот);
- постоянно ругают – и ругают не за действия, а осуждают его как личность («Ты бестолочь», «безрукий», «дурак», «заноза», «хулиган», «балбес» и т. п.);
- отказываются признавать эмоции ребенка (плачет – «Замолчи, надоело!», злится – «Прекрати, не имеешь права» и т. п.);
- сравнивают ребенка с братьями, сестрами и детьми друзей (видели серию шуток о сыне маминой подружки?)
- игнорируют сигналы тела ребенка («Пока все не доешь – из-за стола не выйдешь!»);
- не проводят с малышом достаточно времени вместе;
- игнорируют мнение ребенка, воспитывают его в авторитарном режиме, не давая проявлять самостоятельность;

- регулярно нарушают личные границы;
- сами страдают от низкой самооценки.



Сын маминей подружки

В таком случае у ребенка вместо крепкой внутренней опоры могут сформироваться болезненные глубинные убеждения: «Я плохой, не заслуживаю любви сам по себе. Чтобы получить любовь, мне надо очень постараться».

Из-за таких убеждений появляются практически все возможные психологические проблемы. Например:

- перфекционизм («Если я ошибусь, буду чувствовать, что недостаточно хороша, что со мной что-то не так, поэтому все свои

силы направлю на то, чтобы сделать все идеально»);

- нарушения пищевого поведения («Если я сяду на диету и стану стройнее, окружающие будут меня любить и уважать, а сейчас я этого недостойна»);

- тревожность («Если у меня что-то не получилось, я начинаю представлять себе разные сценарии: как меня увольняют, как муж со мной разводится, как я остаюсь одна»)

- и многое другое.

Внутренний критик: кто это и зачем он нам?

Вы знакомы с теорией транзакционного анализа? Звучит страшно, но вы наверняка о ней слышали. Основы этого метода придумал английский психолог Эрик Берн. Если кратко, его идея в том, что в нашей голове находятся трое: взрослый, родитель и ребенок.

Ребенок отвечает за эмоциональные реакции, импульсивные побуждения, радость жизни, за хотелки. Например, если я проснулась и не хочу идти на работу – это голос ребенка в моей голове.

Родитель отвечает за соблюдение правил и норм. Он может подключиться к ситуации и сказать, что деньги сами себя не заработают. Нужно взять себя в руки и идти.

Взрослый берет на себя ответственность за решения и старается примирить родителя и ребенка. В ситуации с работой он может сказать: «Ребята, предлагаю компромисс: переводим будильник на полчаса вперед, спим, потом быстренько собираемся и едем на работу на метро, чтобы не тратить время на парковку».

Надеюсь, суть понятна. Чем интересна эта теория в контексте самооценки?

Дело в том, что внутренний родитель бывает разным. Он может быть заботливым, внимательным и принимающим (таким, какими были мама с папой из первого сценария), а может – жестоким и критикующим (как родители из второго сценария). Такой как раз и называется внутренним критиком.

Когда ребенок постоянно слышит в свой адрес обесценивание и упреки, он постепенно начинает перенимать их и принимать за собственные мысли.

В психологии это называется интроекцией – внутренняя голограмма того, что происходило с вами. Эти навязчивые критикующие мысли (интроекты) и есть голос внутреннего критика.

Пример из моей жизни

Мама всегда говорила, что у меня руки растут из одного места (это типичная критика самой личности ребенка, а не его действий).

Каждый раз, когда я что-то ломала, разбивала или роняла, она замечала: «Ну конечно, чего еще от тебя ожидать, руки-крюки».

Конечно же, мама делала это не со зла. Она считала, что так меня воспитывает, обращает мое внимание на ошибки, учит быть аккуратной и предусмотрительной. Но получилось совсем не то.

Лет до 25 я жила со стойким убеждением, что неуклюжая и ничего не умею. Это тот самый интроект – мысль, которая не пришла бы мне в голову, родись я в другой семье, но усвоенная и считающаяся нормальной, потому что мне ее транслировали много раз. Что бы я ни начинала делать, мне всегда казалось, что у меня не получится. Внутренний критик не уставал напоминать, что у руки у меня растут «из одного места». Например, если я пекла пирог, критик шептал, что я просто порчу продукты (один в один слова моей мамы). А если вдруг у меня получалось, он спешил обесценить полученный результат: «Тебе просто повезло, попался удачный рецепт».

Один из важнейших шагов в работе с самооценкой – это научиться вести себя с внутренним критиком.

Потому что до тех пор, пока в вашей голове звучат неприятные и осуждающие высказывания, оценивать себя положительно невозможно.

Как работать с критиком?

Шаг 1. Выпишите все, что он вам говорит. Вы удивитесь, какое количество глупостей у вас в голове. Критик может комментировать каждый ваш шаг: вы все делаете не так, ничего не получится, все будет плохо.

Шаг 2. Отделите эти мысли. Напоминайте себе, что это не ваши собственные суждения. Вы их когда-то выучили, потому что у вас не было другого выбора, но сейчас вы взрослый человек, выбор у вас есть.

Шаг 3. Проанализируйте высказывания. Большинство из них не пройдет элементарную логическую проверку. Посудите сами.

- *«У тебя никогда ничего не получается»*: правда? А как же я тогда окончила школу, университет, нашла работу, вышла замуж, родила ребенка? Значит, что-то все-таки получается?

- *«Кому ты нужна с двумя детьми?»*: есть множество женщин, которые, оставшись после развода с детьми, смогли повторно выйти замуж. Если мужчина готов к серьезным отношениям, дети его не смутят. Выпишите несколько примеров подобных случаев.

- *«У тебя руки растут из одного места!»*: на фото видно, что мои руки растут из того же места, откуда растут у всех людей. А еще у меня отлично получаются многие вещи: я умею рисовать цветы лаком на ногтях, могу приготовить божественное шоколадное печенье или связать шарф. Вряд ли человек с руками, растущими не из плеч, смог бы все это.



Заметьте, в перечень таких утверждений могут попасть вполне логичные мысли. Например, «Мне не стать балериной». Что ж, это факт, его не оспоришь. Такие мысли можно вычеркивать из вашего списка цитат внутреннего критика.

Шаг 4. Позовите на помощь заботливого родителя. Представьте себе того, кто всегда на вашей стороне, даже если вы неправы. Возможно, такой человек был в вашей жизни. Может быть, это была любимая бабушка, старшая сестра, тетя, подруга. Если не было, постарайтесь продумать этот образ до мелочей. Кто это? Как выглядит? Какой у него голос? Какие фразы он повторяет чаще всего?

Когда вы представите себе такого родителя, смело можете натравить его на внутреннего критика. Что он ему скажет?

«Оставь в покое мою девочку!»

«Ты несешь полный бред!»

«Ты нам не помогаешь!»

«Посмотри, какая она умница, отвяжись от нее!»

Он может сказать вам, что вы молодец, обнять и утешить.

Когда мы с клиентами начинаем создавать образ заботливого и принимающего родителя, они часто начинают плакать. Почему?

С одной стороны, желание быть любимым, принятым и понятым – базовое для человека. С другой стороны, многие из нас были лишены этого в детстве.

Да, о нас заботились, мы были накормлены, умыты, одеты, родители были в курсе оценок и замечаний учителя. Но тех вещей, из которых постепенно строится крепкая внутренняя опора, не было.

Когда во взрослом возрасте мы учимся создавать опору самостоятельно, это может вызывать смешанные чувства: сожаление, радость, грусть, утрату, надежду. Отсюда и слезы.

Принять себя – как это?

Есть много классификаций, но я для простоты выделяю четыре типа отношения к самому себе: ненависть, неприятие, принятие и любовь.

Ненависть к себе

Ненависть – очень сильное, интенсивное и негативно окрашенное чувство отвращения и враждебности. Она может развиваться из глубинного убеждения «Я плохой», и человек будет постоянно ощущать дискомфорт из-за того, что он не такой, как надо.

Ненавидеть себя – значит:

- постоянно себя ругать;
- игнорировать сигналы своего тела и эмоции;
- не уметь заботиться о себе, жалеть, баловать;

- с трудом смотреть в зеркало, стыдиться своего тела;
- очень сильно зависеть от мнения окружающих;
- постоянно желать измениться, стать другим человеком.

Нередки случаи депрессии, самоповреждающего поведения, суицидальные мысли, расстройства пищевого поведения. Жить в постоянной ненависти тяжело – неудивительно, что психика не выдерживает.

Вопреки расхожему мнению, такое отношение к себе не зависит от внешности. Можно быть стройной красоткой, но при этом страдать от нервной анорексии, питаться на 200 калорий в день и чувствовать отвращение к каждой своей жировой клетке. Или быть симпатичной девушкой плюс-сайз, которая довольна собой, своим телом и живет яркой и разнообразной жизнью.

Непринятие себя

Если ненависть к себе встречается не так уж и часто, то непринятие мы видим почти везде. Человек, не принимающий себя:

- игнорирует некоторые сигналы тела и эмоции (например, сидит на диете);
- зависит от мнения окружающих (сделали комплимент – и я счастлива, сделали замечание – и я расстраиваюсь целый день);
- тяжело переживает ошибки и промахи (ведь если я не сделаю все идеально, меня не будут любить);
- с трудом заботится о себе (например, человеку жалко тратить деньги на собственные нужды);
 - стыдится своего тела;
 - часто испытывает чувство вины;
 - плохо чувствует личные границы и не умеет их отстаивать.

Нередки в таких случаях депрессия, выгорание и нересурсное состояние.

Принятие

Принять – значит безоценочно признать факт существования чего-либо. На этой стадии никто не ждет от вас восторгов, глаз в форме сердечек и радости от того, что у вас целлюлит и большой нос.

Принятие – это отсутствие негативных эмоций по отношению к себе и контакт с собой:

- уважение к сигналам тела и эмоциям (я понимаю, что голодна, и кормлю себя; я понимаю, что устала, и даю себе отдых);
- умение заботиться о себе (ложиться спать вовремя, отдыхать, баловать вкусной едой);
- умение посмотреть на себя без негативной оценки;
- не давать себя в обиду;
- придавать значение собственному мнению, потому что оно важно.

Звучит не так уж и сложно, но у большинства из нас этого нет. Не научили, не объяснили.

Что же такое та самая любовь к себе?

Для гармоничной жизни достаточно принятия. Любовь к себе – это здорово, но не все доходят до нее, и это нормально. Что же такое любовь к себе? Это:

- восторг от своего тела и характера;
- максимальное внимание ко всем сигналам тела и эмоциям;
- независимость от мнения окружающих;
- жизнь в радость, постоянный ресурс, много энергии;
- интенсивная забота о себе и своем комфорте (таких людей часто ошибочно зовут эгоистами и избалованными);
- прочные и четкие личные границы.

Звучит как мечта, правда?

Представьте человека, который себя ненавидит или не принимает. Если ему продемонстрировать яркое изображение влюбленного в себя человека, скорее всего, он покрутит пальцем у виска: «Что за фигню вы мне показываете? Так не бывает! Это фарс, бред и вранье! Уберите!». Потому что не надо пропускать три стадии и переходить сразу к четвертой.

Важно двигаться маленькими шагами, ставить достижимые цели.

Если вы не знаете ни одного немецкого слова, но слышите обещания, что скоро вы заговорите по-немецки, как Ангела Меркель,

это вызовет смех. Если вам предложат научить ста немецким словам за месяц, это уже не будет казаться несбыточной мечтой. Так и с принятием.

Если вы ненавидите себя и режете свои руки и бедра бритвой, чтобы облегчить внутреннюю боль, первым значимым шагом будет избавление от самоповреждающего поведения.

Если вы себя не принимаете, начните с базовой заботы: вкусно и полноценно питайтесь, спите достаточное количество часов, купите себе новую одежду.

В чем подвох?

Самое ужасное – неприятие приветствуется обществом. Считается, что если вы довольны собой, с вами что-то не так. В современной жизни культивируется достигаторство, постоянное стремление к лучшему, которое по умолчанию подразумевает, что вы всегда требуете от себя большего.



Нет предела совершенству. Красота требует жертв. Эти и многие другие лозунги легализуют неприятие женщинами себя. Почему? Потому что, пока я себя не принимаю, не перестану работать над собой.

Это, пожалуй, одно из самых опасных заблуждений в современном мире. Если вы себя ненавидите или постоянно собой недовольны, подобные эмоции будут тратить ваш внутренний ресурс.

Это проще понять на примере. Если я живу с мужчиной, в котором меня все раздражает или просто не устраивает, вряд ли буду счастливой. Все силы я буду тратить на осуждение, недовольство и попытки переделать такого партнера.

Если я живу с мужчиной, которого безусловно приняла и полюбила, мои шансы на счастье возрастают многократно. Я могу наслаждаться его несовершенствами, радоваться каждому дню вместе. Помните, как пела Земфира? «Я помню все твои трещинки». Мы все неидеальны, это прекрасно. Отношения в любом случае подразумевают кризисы, постоянный труд, поиски компромисса. Но все сложности намного проще переносятся, если между людьми есть любовь, взаимопонимание, желание быть вместе. Понимаете, к чему я веду?

Принять себя – не значит перестать развиваться.

Не слушайте тех, кто будет убеждать вас в подобном! Эту мысль транслируют нам по одной простой причине: стыдящемуся и недовольному собой потребителю легче продать товары, направленные на приближение к лучшей версии себя. Если я довольна собой и принимаю свое тело, буду покупать только те товары и процедуры, которые мне приятны, радуют меня и доставляют удовольствие. А это значит, что огромная индустрия красоты потеряет клиентку и много денег. Мы говорили об этом в главе о красоте.

Люди, которые годами работают над собой из чувства стыда, потому что им трудно жить с собой в текущем виде, не понимают, как можно разрешить себе расслабиться.

«Если перестану контролировать питание, я не пролезу в дверь!»

«Если приму себя, я лягу на диване и ничего не буду делать!»

Это типичные высказывания тех, кто отказывается принять себя. Они настолько исчерпали свои внутренние ресурсы, что любое послабление приведет к срыву: апатии, депрессии и обжорству. А что еще вы хотели, если годами издевались над собой? Если для больных нервной анорексией типичен выход из болезни через переедания (так организм набирает то, чего не получал долгие месяцы), так и для человека, который не принимает себя, типичен выход через отдых и восстановление ресурса. А как иначе?

Что происходит потом, когда вы постепенно начинаете принимать себя?

Оказывается, что если вы слышите сигналы своего тела, оно подсказывает вам, что не хочет лежать на диване, что ему нужно

подвигаться: сделать растяжку, сходить на прогулку, заняться йогой, подышать.

Оказывается, что от бесконечных переений вам плохо, хочется чего-нибудь легкого, например салат и запеченную рыбу.

Оказывается, что если научиться адекватно выражать свои эмоции, постепенно исчезают психосоматические сложности: вы лучше спите, у вас реже болит голова, появляются энергия и хорошее настроение.

Понимаете разницу?

Наверняка многим из вас знакомы действия, мотивированные стыдом. Например, диета. Когда так хочется чего-нибудь вкусного, что вы уже забываете, зачем устроили это издевательство над собой, но один поход к зеркалу и изучение живота и бедер тут же напоминают. Такой образ жизни истощает, угнетает, забирает силы, радость жизни, не дает расслабиться и начать дышать полной грудью.

А если вы делаете что-то из любви к себе? Приготовить легкий ужин и съесть его с удовольствием – это не отнимает вашу энергию, а дает ее.

Люди, принимающие и любящие себя, живут в состоянии постоянно восполняемого внутреннего ресурса, а значит, у них высвобождается огромное количество сил на развитие, обучение чему-то новому, работой над собой и для себя.

С чего начать путь к принятию себя?

1. Определите, на какой вы стадии. Ясно, что в чистом виде они встречаются редко, чаще всего это что-то смешанное, но все равно признаки одного из этапов доминируют.

2. Разберитесь, в каких моментах ваше принятие замедляется. Что вы можете сделать?

Если вы игнорируете тело, можно несколько дней вести дневник, записывая в него абсолютно все ощущения, которые испытываете. Вы удивитесь, как много событий в вашем организме остаются без внимания. Вот вам и пространство для работы!

Если вы стыдитесь своего тела, увеличьте с ним контакт. Это не шутка. Принятие приходит через привыкание, а привыкание – через наблюдение. Фото и видео вам помогут. Сходите на фотосессию, заведите блог, ежедневно выбирайте и выкладывайте свои фотографии,

и довольно скоро ненависть к телу сменится недовольством, а недовольство – спокойным и нейтральным отношением.

Если вы живете с постоянным чувством вины, можно побеседовать с внутренним критиком и попытаться выяснить, в чем корень проблемы. Наверняка его ответ не выдержит элементарной проверки логикой. Если это не помогает, обратитесь к психологу и попробуйте найти источник этого чувства. Важно понимать, что подобные эмоции (чувство вины, стыд и ненависть к себе) никак вам в жизни не помогают, только тянут ко дну. Чем раньше вы от них избавитесь, тем раньше всплывете на поверхность.

Заключение

Надеюсь, вам понравилась наша экскурсия. Возможно, какие-то моменты в книге вызвали у вас сопротивление, а какие-то даже напугали – это нормально. Мы привыкли жить и мыслить определенным образом, а стабильность для большинства означает безопасность. Для того чтобы открыть свою душу новым открытиям и позволить мыслям выстраиваться в голове в совершенно новом порядке, требуется смелость, даже отвага.

Вы можете заметить, что давать советы со стороны легко, но я одна из вас. Я прошла через созависимые отношения, через послеродовую депрессию и расстройство пищевого поведения. Я не понаслышке знаю, что такое стыдиться своего тела, иметь бесконечный список долженствований и быть перфекционисткой. Я понимаю, как трудно распутывать клубок внутренних установок под насмешливые замечания внутреннего критика. Но точно знаю, что распутать можно.

Могу смело сказать, что работа над мышлением творит чудеса. Я с вами, девочки. Все будет хорошо.

Книги, которые помогли мне в работе над «Легко быть собой»

1. «Женщины, которые любят слишком сильно», Робин Норвуд.
2. «Интуитивное питание», Ивлин Трибол, Элис Реш.
3. «Как хочет женщина», Эмили Нагоски.
4. «Красота без прикрас», Анушка Риз.
5. «Миф о красоте», Наоми Вульф.
6. «Рецепт счастья», Екатерина Сигитова.
7. «С ума сойти», Дарья Варламова и Антон Зайниев.
8. «Спасать или спасаться», Мелоди Битти.
9. «Тайная опора», Людмила Петрановская.
10. «Тело, еда, секс и тревога», Юлия Лапина.

Благодарности

Эта книга никогда не была бы написана, если бы не:

- моя мама, которая сидела с ребенком, пока я часами работала над текстом;
- мои друзья, которые вдохновили меня своими примерами здоровых партнерских отношений;
- мои подписчики. Спасибо вам за то, что вы рядом – читаете, комментируете, делитесь своими историями, болью и юмором.

Спасибо!

**ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ
С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ
КОМПАНИИ? ЛЕГКО!**

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b





ЖЕНЯ ДОНОВА

психолог, автор популярного
блога @legkoe_povedenie

ЛЕГКО БЫТЬ СОБОЙ

КАК ПОБЕДИТЬ ВНУТРЕННЕГО
КРИТИКА, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Примечания

1

Подробнее об этом можно прочитать здесь:
<https://www.otago.ac.nz/otagomagazine/issue33/inbrief/otago038403.html>
[Вернуться](#)

2

Подробнее об этом можно прочитать, например, здесь:
<https://www.cosmo.ru/beauty/hair/ukladka-v-kletke-i-zoopark-v-volosah-modnye-pricheski-proshlogo/>
[Вернуться](#)

3

Подробнее об этом можно прочитать здесь:
<https://www.wonderzine.com/wonderzine/health/opinion-health/230654-am-i-sick-or-am-i-scared>
[Вернуться](#)

4

Научный метод, применяемый в социологии и психологии, в котором изучается одна и та же группа объектов или людей в течение времени, за которое они успевают поменять свои значимые признаки.
[Вернуться](#)

5

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/347637.stm>

[Вернуться](#)

6

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2009/03/fijian-girls-succumb-to-western-dysmorphia/>

[Вернуться](#)

7

https://new-retail.ru/business/rossiyskiy_rynok_kosmetiki_i_parfumerii_dinamika_po_kupatelskie_predpochteniya_i_struktura_investits9956/

[Вернуться](#)

8

Подробнее об этом можно прочитать, например, здесь:
<https://www.womanhit.ru/health-and-beauty/face/2020-03-13-krem-protiv-morschin-eto-mif-razbiraemsja-vvoprose/>

[Вернуться](#)

9

<https://www.foxnews.com/lifestyle/americans-give-up-sex-for-perfect-body-study>

[Вернуться](#)

10

Подробнее об этом можно прочитать, например, здесь:
<https://kulturologia.ru/blogs/180715/25360/>

[Вернуться](#)

11

Подробнее об эксперименте можно прочитать здесь:
<http://www.bbc.co.uk/sn/humanbody/truthaboutfood/kids/forbiddingfoods.shtml>

[Вернуться](#)

12

<http://psychildhealth.ru/2011-01.pdf>

[Вернуться](#)

13

<http://pmarchive.ru/semejno-psixologicheskie-aspekty-problemy-ozhireniya/>

[Вернуться](#)

14

Подробнее об этом можно прочитать здесь:
[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(07\)00498-9/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(07)00498-9/fulltext)

[Вернуться](#)

15

<https://atlasbiomed.com/blog/explained-low-carb-diets-have-health-risks/>

[Вернуться](#)

16

https://mknc.ru/album_view.php?album_id=10121&dir=geneticheskaya-predraspolozhennost-k-pereedaniyu-eto-mif

[Вернуться](#)

17

<https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-o-vzaimosvyazi-ozhireniya-i-kishechnoy-mikrobioty>

[Вернуться](#)

18

<https://mirror-mirror.org/facts-staticstics>

[Вернуться](#)

19

<https://anad.org/get-informed/about-eating-disorders/eating-disorders-statistics/>

[Вернуться](#)

20

Подробнее статистику можно посмотреть здесь: <https://anad.org/get-informed/about-eating-disorders/eating-disorders-statistics/>

[Вернуться](#)

21

<https://www.intuitiveeating.org/10-principles-of-intuitive-eating/>

[Вернуться](#)

22

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28131005/>

[Вернуться](#)

23

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29986603/>

[Вернуться](#)

24

<https://foodinsight.org/the-science-behind-intuitive-eating/>

[Вернуться](#)

25

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28176035/>

[Вернуться](#)

26

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28151055/>

[Вернуться](#)

27

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30155857/>

[Вернуться](#)

28

<https://www.pravmir.ru/travmy-pokolenij/>

[Вернуться](#)

29

<https://iz.ru/908449/2019-08-09/onishchenko-napomnil-rossiiankam-o-termine-starorodiashchaia>

[Вернуться](#)

30

<https://sptnkne.ws/qKqW>

[Вернуться](#)

31

<https://rubic.us/kogda-amerikantsy-zavodyat-detej-i-pochemu-v-ssha-padaet-rozhdaemost/>

[Вернуться](#)

32

https://ru.wikipedia.org/wiki/Домашнее_насилие_в_России

[Вернуться](#)

33

<https://vmeste-rf.tv/news/in-russia-40-of-all-serious-violent-crimes-are-committed-within-the-family/>

[Вернуться](#)

34

<https://dorogakdomu.ru/articles/domashnyaya-tiraniya-gosudarstvo-ne-prot-2/>

[Вернуться](#)

35

<https://www.bbc.com/russian/features-40281053>

[Вернуться](#)

36

<https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674022461>

[Вернуться](#)

37

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3894744/>

[Вернуться](#)