

ИССЛЕДОВАНИЕ  
КЛИНИЧЕСКОГО  
ПСИХОЛОГА

ЮЛИЯ  
ЛАПИНА

**тело,  
еда,  
секс  
и тревога**

ЧТО БЕСПОКОИТ  
СОВРЕМЕННУЮ  
ЖЕНЩИНУ

**АНО**  
АЛЬПИНА НОН-ФЕКШН

Юлия Лапина

**Тело, еда, секс и тревога:  
Что беспокоит современную  
женщину. Исследование  
клинического психолога**

«Альпина Диджитал»

2017

## **Лапина Ю.**

Тело, еда, секс и тревога: Что беспокоит современную женщину. Исследование клинического психолога / Ю. Лапина — «Альпина Диджитал», 2017

Популярный клинический психолог Юлия Лапина написала эту книгу после многих лет работы с людьми, страдающими расстройствами пищевого поведения. Автор отвечает на вопрос, который волнует сегодня большинство женщин: «Что со мной не так?». Почему накопилось столько претензий к своей и чужой внешности, почему так трудно похудеть, почему не работают советы из глянцевого журналов, почему не хочется секса? Такие мысли вызывают тревогу, они не просто беспокоят женщин, но и влияют на качество жизни, на здоровье, отношения в семье и на работе. А ведь, несмотря на то, что у каждой женщины – что называется, индивидуальный случай, ответ практически для каждой – «С вами все в порядке, проблема не в вас».

© Лапина Ю., 2017

© Альпина Диджитал, 2017

## Содержание

Введение	9
Часть I	11
Глава 1	12
Глава 2	17
Глава 3	23
Глава 4	30
Глава 5	36
Часть II	48
Глава 1	50
Глава 2	53
Глава 3	64
Глава 4	70
Глава 5	74
Глава 6	78
Часть III	84
Глава 1	85
Глава 2	89
Глава 3	94
Глава 4	103
Глава 5	109
Заключение	114

**Юлия Лапина**  
**Тело, еда, секс и тревога: Что**  
**беспокоит современную женщину.**  
**Исследование клинического психолога**

ЮЛИЯ  
ЛАПИНА

# ТЕЛО, еда, секс и тревога

ЧТО БЕСПОКОИТ  
СОВРЕМЕННУЮ  
ЖЕНЩИНУ

ИССЛЕДОВАНИЕ  
КЛИНИЧЕСКОГО  
ПСИХОЛОГА

**АНО**  
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва  
2018

Научный редактор *Наталья Фадеева*

Редактор *Елена Аверина*

Руководитель проекта *А. Тарасова*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректоры *Е. Аксенова, О. Сметанникова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Иллюстрация обложки *lochthyme / Stockimo / Alamy Stock Photo*

В оформлении книги использованы репродукции картин *Б. Кустодиева*



© Ю. Лапина, 2017

© ООО «Альпина нон-фикшн», 2018

Весь авторский гонорар передается в детский хоспис «Дом с маяком»

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\*\*\*

*Моему супервизору Н. Х.,*

*которая научила меня видеть.  
Моим клиентам,  
которые научили меня слышать.  
Моим студентам,  
которые научили меня рассказывать.  
Моим родным и друзьям,  
которые научили меня верить и любить.  
И отдельное спасибо тебе, любимый В.,  
за то, что я стала той, кем должна была стать.*

## Введение

Наблюдая за переживаниями своих клиентов и дискуссиями в социальных сетях, читая бесконечные статьи о похудении, я делаю вывод: сегодня тело, диеты и сексуальность – не просто темы горячих споров, а новая религия со всеми вытекающими последствиями: жесткой структурой, запретами, влиянием на частную и общественную жизнь. В этой религии есть свои святые, которые обещают спасение, а грешников ждет наказание. Я назвала книгу, которую вы держите в руках, «Тело, еда, секс и тревога», потому что именно на эти темы люди уже не первый год спорят на моей странице в Facebook. Я хочу показать разные грани сегодняшних женских тревог сквозь призму еды, тела и сексуальности. В то время как на Западе изданы тысячи «антидиетических» книг (да-да, диеты, разумеется, не работают) и книг, посвященных принятию своего тела и переосмыслению женской сексуальности, в России ощущается нехватка подобной литературы. Ведь нельзя просто переводить книги зарубежных авторов, их необходимо адаптировать к нашим реалиям: в нашей стране свое, сложное отношение к этим темам.

В моей книге – ответы на вопросы, над которыми ежедневно задумываются миллионы женщин. Почему я срываюсь с диеты? Что не так с моим телом? Как мне перестать ненавидеть свое тело и откуда взялась эта ненависть? Почему мне стыдно за съеденную конфету, я же не украли ее? Почему для меня не работают советы из глянцевого журнала типа «1001 способ достичь оргазма»? Как быть сексуальной, если я не хочу секса, и почему я его не хочу?»

Эти вопросы не просто беспокоят женщин, они влияют на качество их жизни, на здоровье, отношения в семье и на работе. Своим студентам я говорю, что цель моих лекций – помочь им найти ответы на одни вопросы и вызвать десятки других, ведь именно так человек познает новое. Надеюсь, что и после прочтения этой книги женщины, с одной стороны, почувствуют облегчение от понимания, что какие-то «странные» вещи происходят не только с ними, а с другой – зададутся новыми вопросами на самые разные темы, начиная политическими и заканчивая медицинскими. Иногда серьезный психотерапевтический эффект имеет даже сам факт того, что болезненные вопросы открыто обсуждаются, а проблемы, которые принято прятать в далеких уголках психики из-за страха под названием «со мной что-то не так», кто-то озвучивает.

Моя книга – возможность открыто поговорить на темы, которые вызывают тревогу. Но если переосмыслить их, взглянуть на них в ином ракурсе, то у вас появятся силы для решения важных проблем.

Обычно, когда я говорю о чрезмерной заикленности людей на своем теле, мне возражают: «Вы предлагаете нам махнуть на себя рукой и не следить за своей внешностью?» Чтобы сразу расставить все точки над *i*, поясню: наоборот, я предлагаю вам очень внимательно присмотреться – к себе, своему телу, душе, жизни – и попытаться понять, чего вы боитесь и чего хотите на самом деле, когда вы пытаетесь решить проблемы с помощью еды и похудения.

Надеюсь, что моя книга поможет вам еще лучше понять себя и разобраться в своих отношениях с телом.



## Часть I

# Тело и тревога

Почему нам важно, как выглядят другие люди? Почему мы судим о них не только по одежке, но и по тому, что находится под ней? Почему мы критично относимся не только к чужим телам, но и к своему собственному? Откуда берется ненависть к телу и что за ней стоит? И где проходит граница нормы и патологии, когда речь идет о непринятии своей внешности? Столетиями человек относился к телу как к инструменту для решения определенных задач: тело было орудием производства и оружием на войне, «сосудом» для вынашивания детей. Но XX век с его революциями (в том числе и ментальными) – заставил человечество переосмыслить многие вещи. Люди стали думать не только о том, что может их тело, но и о том, как оно выглядит.

Новые времена сотворили из тела новую религию и крепко привязали к нему мораль. «Что такое хорошо и что такое плохо» оценивается сегодня с оглядкой на то, как потом будет выглядеть тело: сахар – плохо, он может увеличить тело, а бег – хорошо, он дает телу шанс уменьшиться, к тому же в обществе к такому увлечению относятся с одобрением. Век потребления принес людям изобилие, а в придачу его побочный эффект – огромную боязнь полноты, избыточности тела. Проблема лишнего веса перекочевала из медицины в общественно-политическую сферу: то и дело кто-то из политиков обещает нам разработать национальную программу борьбы с ожирением и одержать над ним полную победу на всех фронтах. Раньше так грозили одолеть врага.

Как писал Николай Михайлович Карамзин, «ничто не ново под луной», и сама идея материального идола жива столько, сколько существует человечество. По мудрому замечанию Антония Сурожского, «тело можно бы назвать видимым образом невидимого»<sup>1</sup>, и первую главу этой книги я начну с небольшого религиозного экскурса.

---

<sup>1</sup> Митрополит Сурожский. Жизнь и вечность. 15 бесед о смерти и страдании.

## Глава 1

# Грехопадение, или Как тело стало проекцией стыда. Тело и стыд с начала времен

Можно как угодно относиться к религии, но глупо отрицать ее влияние на людей и их отношения с миром. Написаны тысячи работ о «боге в голове человека», то есть о неких встроенных психических процессах, которые в той или иной степени проявляются в каждом из нас. Психологи называют это религиозными архетипами, нейробиологи – важным эволюционным этапом в истории человечества, а религиозные люди – «приемником для сигналов Бога». В зависимости от своих религиозно-философских взглядов вы можете очень по-разному ответить на вопрос: «Зачем это существует в моей голове?», но факт наличия у нас этого «программного обеспечения» очевиден. Что из этого следует? По закону логики «встроенная программа» будет работать с имеющимся материалом, даже с самым примитивным. Ей будут нужны идеи, цели, смыслы. Любая система взглядов может стать новой религией: коммунизм с его стремлением создать общественную собственность на средства производства, фашизм с идеей создания высшей расы. И, как бы странно это ни звучало, – диетическая культура с ее ритуалами, моделями-иконами, жесткими табу и наказанием ослушавшихся: если ты ел после шести, тебя ждет расплата в виде лишних килограммов и ты обязан искупить их в спортзале.

У «диетического» мира много общего с системой секты. К примеру, ритуалы – 20 приседаний, 10 отжиманий и 5 скручиваний – примерно как епитимья на 50 поклонов меняют самоощущение и на какое-то время снимают чувство вины. Здесь есть магические объекты (еда), помогающие или мешающие достижению просветления, то есть сакрального похуждения. «Девочки, толстеют ли от клубники? А то так хочется», – спрашивают участницы интернет-форумов в надежде на indulgence. Авторитетные гуру, хранительницы Великого Культа Худобы, непреклонны: можно только чуть-чуть, и то если у вас нет грехов в виде складок в разных местах тела.

Список табу бесконечен: не ешьте после 18:00, углеводы – только на завтрак, на ужин можно лишь белок. Нарушишь запрет – станешь грязной грешницей (начинаются «контрольные взвешивания» по несколько раз в день: «Сильно ли я нагрешила?»). Чувство вины трансформируется в ощущение себя «жирной», а попытка избавиться от него – это бесконечные ритуалы отжиманий, приседаний, пробежек по лестницам.

Сегодня тело должно свидетельствовать о том, что его хозяин искупил грехопадение: он страдал, голодал, изводил себя тренировками, отказывал себе в радостях земных, и кубики пресса, которые не стыдно предъявить миру, явное тому доказательство. Культ служения телу становится новой религией, и эта идея не нова, ее уже не раз описали в англоязычной литературе<sup>2</sup>.

И именно поэтому я хочу напомнить вам первый библейский сюжет. Ветхий Завет – книга образов, метафор и архетипов, где каждое слово имеет многоуровневое значение (с чем связаны трудности перевода с древнееврейского на современные, более техничные языки), – поможет нам начать разговор о психологии сформировавшейся связки тела и стыда. Итак, библейский текст говорит нам о последствии грехопадения Адама и Евы: «И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковные листья, и сделали себе

---

<sup>2</sup> См., например: Michelle M. Lelwica *The Religion of Thinness: Satisfying the Spiritual Hungers Behind Women's Obsession with Food and Weight* (Мишель Лельвина «Религия худобы: как удовлетворить духовный голод, стоящий за одержимостью женщин едой и весом»).

опоясания» (Бытие 3:7). Чего же они устыдились на самом деле? Что такое увидели, чего не замечали раньше? И почему именно постыдными стали их тела?

Красота – в глазах смотрящего, но, чтобы увидеть красоту, смотреть он должен с любовью. Только полюбивший человек может найти необычайную красоту в том, кто еще вчера был для него всего лишь одним из семи миллиардов жителей Земли. То, что до грехопадения (то есть разъединения с источником любви – Богом) было в избытке, становится дефицитом. Теперь любовь другого человека надо заслужить, имея определенные качества, и даже родственная связь больше не гарантия любви – вспомним, сколько в мире семейного насилия. Врожденная потребность быть любимым у нас никуда не делась, но удовлетворить ее теперь непросто.

«По замечательному слову Иоанна Лествичника, любовь не знает стыда. Действительно, близкие люди не стыдятся своей наготы. И, напротив, там, где появляется потребность в одеждах, в препоясаниях, это уже некая отчужденность людей друг от друга проявляет себя. Уже с этой страницы Библии начинается путь в тот тупик, где Сартр скажет: ад – это другой. Другой, который всегда рядом со мной и смотрит на меня. После этого "грехопадения" они делают себе препоясания из листьев»<sup>3</sup>.

Адам и Ева, существа, созданные из двух миров – духовного и материального, вдруг остались только с миром материальным и, кроме него, ничего не способны были видеть и воспринимать. И тело, которое раньше не было причиной стыда, приняло на себя удар, ибо Адам и Ева потеряли способность незамутненного восприятия причинно-следственных связей, происходящих внутри них. Они ощутили свои границы и всю трагедию отчуждения от единства с Богом. Их желание прикрыть наготу – попытка избавиться от этих нахлынувших чувств через манипуляции с материальным. Быть может, так и зародился механизм психологической защиты, который сегодня принято называть «проекцией». В двух словах, этот механизм заключается в том, что человек ищет проблему вдали от ее истинного источника.

## Что такое проекция?

За концептуальной фразой-метафорой: «Я чувствую себя толстой» – скрываются совершенно разные ощущения, но попробуйте понять, что именно вы чувствуете: уязвимость; потерю контроля; тревогу о том, чему невозможно подобрать слова; отвращение к себе... Вес почувствовать нельзя, а эмоции – можно.

Психологический механизм проекции как одно из «встроенных» свойств нашей психики известен многим, однако стоит напомнить, зачем он существует и как функционирует. Механизм проекции работает примерно как проектор для диафильмов из нашего детства: заряженный пленкой, он испускает в пространство лучи, которые встречают материальный объект и показывают на нем свою внутреннюю картинку. И кажется, будто этот объект-экран показывает картинку, но ведь, если сдвинуть его, изображение пропадет.

Потребность в амулетах, которые оберегали бы нас от собственных страхов, – вечное свойство человеческой психики. Дети (и взрослые) берут с собой в кровать плюшевые игрушки – это средство избавления от ночной тревоги. В Гватемале родители дают ребенку маленькую корзинку, в которой лежат куколки, сделанные из дерева и ткани. Перед сном ребенок рассказывает одной из кукол о какой-то своей тревоге, а затем кладет ее под подушку. Ночью родители вынимают куклу из-под подушки и прячут ее, а ребенок думает, что игрушка забрала его страхи и унесла далеко-далеко.

---

<sup>3</sup> Из лекции диакона Андрея Кураева «В чем согрешили Адам и Ева» (<http://www.pravmir.ru/v-chem-provinilis-adam-i-eva-lekcija-andreya-kuraeva-v-video-formate>).

### Индустрия красоты успешно продает людям чувство уверенности в себе, создавая баночки, содержимое которых дает надежду обрести контроль над временем

У женщин есть амулеты против страха старения – всевозможные косметические средства. И хотя пусть многие из них действуют как плацебо, с психологической точки зрения в этом нет ничего плохого: ведь чем больше вы контактируете с нелюбимой частью тела, чем больше заботитесь о ней, втирая крем, тем больше принимаете ее. Индустрия красоты успешно продает людям чувство уверенности в себе, создавая баночки, содержимое которых дает надежду обрести контроль над временем. Материальный объект в материальном мире необходим для того, чтобы лучи нашего внутреннего «проектора» остановились на нем и перестали терзать душу непонятными тревогами. Даже фотография (материальный объект) любимого человека, по которому мы скучаем, помогает справляться с эмоциями лучше, чем нематериальные мысли о нем. Материальные вещи понятны в обращении, их легко контролировать, и именно поэтому на них так ловко проецируются чувства, которые есть нечто неосознанное и справляться с которыми мы иногда просто не умеем. Это свойство человеческой психики известно с начал времен<sup>4</sup>. Но через тело-объект мы можем передавать и любовь, формировать любовь к себе и ощущение любви к телу: «Формирование образа тела также находится под влиянием качества прикосновений, которые получает маленький ребенок. Вайс (Weiss, 1990) сделал обзор литературы о взаимосвязи между тактильным опытом и развитием восприятия тела. Он цитирует исследования, утверждающие, что, если к младенцу не прикасаются и не держат достаточно на руках в раннем возрасте, у него может сформироваться нарушенный образ тела. <...> Как показывают эти обширные изыскания, существуют поразительные доказательства в пользу важности прикосновения во взаимодействии родителей со своими детьми. Прикосновение является частью первичного словаря правого полушария»<sup>5</sup>.

Не поэтому ли так сильно проявляется нелюбовь к телу, бесконечные к нему придирки и недовольство им у людей, чье детство прошло без родительской любви или в токсичной парадигме «не бери на руки, а то потом не слезет». Но, как точно пишет Людмила Петрановская в своей книге «Тайная опора»<sup>6</sup>, лишь удовлетворенная потребность в любви на определенном этапе развития «отпускает» человека. И девочка, которую любили и обнимали родители, не будет готова, став женщиной, душу дьяволу продать за эпизодическую искру нежности партнера по неизмеримо высокой цене – от насилия до алкоголизма. То, что не находит удовлетворения в свое время, надолго остается открытой раной, замутняющей трезвое восприятие людей и событий. Сначала человек проходит идентификацию в семье, затем в группе, а потом у противоположного пола, и на всех этих этапах он ищет любовь. И чем сильнее была неудача на предыдущем уровне, тем больше он будет возлагать надежды на последующий. Если ни семья, ни группа не дали любви, понимания и приятия, человек будет ожидать слишком многого от межличностных отношений – такова «программа» нашей психики.

Это только кажется, что можно жить абсолютным атеистом, посмеиваясь над отстающими людишками с их бессмысленными ритуалами. Но потребность в религии идет в ком-

---

<sup>4</sup> Например, об этом можно почитать в книге Зигмунда Фрейда «Тотем и табу» (Totem and Taboo: Resemblances Between the Mental Lives of Savages and Neurotics, or Totem and Taboo: Some Points of Agreement between the Mental Lives of Savages and Neurotics, (German: Totem und Tabu: Einige Übereinstimmungen im Seelenleben der Wilden und der Neurotiker)), посвященной прояснению позиций психоанализа в области археологии, антропологии и религии. У книги есть подзаголовок: «О соответствиях в душевной жизни дикарей и невротиков» (в русском переводе менее точно: «Психология первобытной культуры и религии»).

<sup>5</sup> Влияние прикосновения на образ тела (отрывок из части 2 книги Ф. Бус и Э. Дженберг Theraplay) («Игротерапия»).

<sup>6</sup> Петрановская Л. Тайная опора. Привязанности в жизни ребенка. – М.: АСТ, 2015.

плекте с психикой. Когда вы покупаете ноутбук, там уже установлена операционная система, а если вы родились человеком, то получаете при рождении предустановленный набор «религиозных» потребностей той или иной степени выраженности.

Вы можете не исповедовать традиционные религии и не соблюдать, например, пост. Но психические процессы запустят в вашем сознании потребность в трансформации и очищении и, как следствие, приведут вас к диетам, детоксу, клизмам и сбросу «жира».

Такой подход, в отличие от религиозных обрядов, не утолит духовного голода, он лишь на время прикроет проблему. Ведь источник «грязи», как мы уже выяснили, таится вовсе не в теле, а совсем в других «местах» – в чувствах и продуктах работы подсознания.

Маркетологи прекрасно знают об этой особенности психики (еще бы, ведь в индустрии красоты миллионы долларов тратятся на исследования психологии потребителя!) и успешно продают детокс-программы и процедуры в спа-комплексах, дающие «ощущение чистоты».

Сегодня недовольство собой относится не к поступкам, когда мы обижаем ближнего своего или проходим мимо страждущего, и не к психогигиене. Оно относится к складкам, морщинам и «неправильному» отложению подкожного жира. Грех теперь не оскоромиться в пост, а питаться углеводами после шести вечера. В Средние века придумывали способы «чистого» секса: в темноте, в ночной рубашке, в определенной позе с минимальным телесным контактом, исключительно ради зачатия детей. А сегодня люди боятся «испачкаться» об еду: «Десерт обязательно должен быть без сахара, этот кусок лишь ради здоровья, и никто не узнает, если я съем его».

Приведу цитату из книги Януша и Станислава Талалажей «Самые невероятные в мире – секс, ритуалы, обычаи»:

У некоторых народностей Африки до сих пор бытует поверье, что половые сношения оскверняют тех, кто ими занимается. Более того, оскверняются не только партнеры, но и «невинные люди», которые могут находиться в непосредственной близости от главных виновников. Этим, например, отличается народность бечуана, обитающая в Южной Африке. Человек, имевший недавно половое сношение, не имеет права посещать больных, ибо производимый им оскверняющий эффект может оказаться настолько интенсивным, что пациент рискует никогда не выздороветь. Наиболее опасная стадия такого осквернения имеет место, когда больной слышит голос человека, недавно совершившего половой акт. В силу этой причины все, кто ухаживают за больными, должны обязательно воздерживаться от половых сношений до тех пор, пока их подопечные окончательно не оправятся. Страх осквернения через секс настолько велик, что после полового акта участники его приступают к особым ритуалам очищения.

Голод – сексуальный или физиологический – способен разбудить в человеке зверя. Страх перед властью этого зверя и ощущение его мощи никогда не давали людям покоя. Философы разных эпох размышляли над тем, как укротить и подчинить внутреннего монстра, только вот только клетка-запрет не самый эффективный инструмент для этого.

Но только ли древняя проблема проекции стыда на материальное тело лежит в основе того, что миллионы женщин по всему миру живут в бесконечном телесном стыде вне зависимости от того, как они выглядят, сколько весят и сколько едят? На мой взгляд, это лишь основание пирамиды<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Кстати, о пирамидах. Вертикаль – это первое, что усваивает ребенок в пространственной ориентации в мире. Все хорошее, желанное и спасительное для него приходит сверху: мамы заботливые руки, защита папы – такого сильного и большого, чтобы дотянуться до него взглядом, нужно смотреть наверх. Люди могут путать лево и право, но только не

---

верх и низ – это глубоко встроено в психику. Забавно, что схема правильного питания подана именно в виде пирамиды: в ее основании – овощи, фрукты, злаки, наверху «вредная еда», которую можно совсем чуть-чуть. Пирамида – магический, универсальный, архетипический образ, который можно встретить во множестве культур и эпох. И что же там, на недостижимой божественной вершине «пищевой пирамиды»? Самое желанное и недоступное, то, что нужно заслужить, что принесет спасение и облегчение? Просветление, самореализация? Нет, там – кусок торта. А ведь идею системы правильного питания (спорную, но это отдельная тема) вполне могла бы донести любая круговая диаграмма...

## Глава 2

### Тело как социальный лифт для женщины

В 2009 году на конференции, посвященной расстройствам пищевого поведения, одна из ведущих специалистов по расстройствам пищевого поведения, Маргери Ганс (Margery T. Gans), посвятившая много лет изучению анорексии и булимии, выступила с докладом<sup>8</sup> о возникновении в современном обществе «худого идеала женщины».

Речь в докладе в первую очередь шла о социальном статусе, причем не женщины, а мужчины. «Идеал худобы» западного мира берет свое начало из концепции, что женщина – собственность и символ статуса мужчины. В XVII веке идеалом была мягкая, округлая, пухленькая женщина<sup>9</sup>, потому что лишь богачки могли есть продукты из дорогих муки и масла, вести сидячий образ жизни и не работать на полях под палящим солнцем. Это позволяло им иметь формы, которые воспевал Рубенс, и белую кожу. Вплоть до начала XX века загар считался главным признаком низкого происхождения. Аристократки прятались под зонтиками, в тени, чтобы иметь светящуюся, словно фарфор, кожу. Неудивительно, что княжну Волконскую не хотели пускать в Дворянское собрание после того, как однажды на пляже она подставила солнцу оголенные руки и ноги. При дворе испанской королевы Изабеллы провинившихся фрейлин принуждали загорать, чтобы те потом не могли появиться в обществе. А если хотите подробно почитать об обряде пищевого насилия (раскармливания девочек с раннего возраста) и методах приведения тела к идеалам «полноты», наберите в интернет-поисковике «гаваж Мавритания». Гаваж как традиция появился в Мавритании, когда многие зажиточные семьи держали рабов. Мужчины были в основном заняты физическим трудом, что позволяло им оставаться худыми, а женщины двигались мало, потому что заботы о детях и доме лежали на прислуге. Считалось, что крупная женщина может дать здоровое потомство – на этом в первую очередь и основывалась их привлекательность.

Гаваж существует в Мавритании до сих пор. Как и во многих традициях насилия над женщинами, роль главных «инквизиторов» играют бабушки и матери, которые заставляют девочек переедать «ради их счастливого будущего». Мужчины почти не участвуют в этом процессе. Мавритания – страна закрытая, поэтому трудно оценить масштабы проблемы, однако некоторая статистика все же существует. В 2001 году американская исследовательская фирма Measure DHS провела исследование и установила, что около 22 % мавританских женщин в детстве кормили насильно. У половины этих женщин развито ожирение или избыточный вес, многие страдают диабетом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Местные власти отмечают, что некоторые женщины настолько тучны, что с трудом могут двигаться. В ходе исследования, в котором принимало участие семь тысяч взрослых женщин, 15 % из них заявили, что в детстве из-за переедания у них появлялись растяжки на коже. Каждая пятая призналась, что ей ломали большие пальцы ног, чтобы заставить есть. Каждая третья сожалела о том, что ей пришлось переедать. Многие рассказывали о проблемах со здоровьем, о том, что им больно

---

<sup>8</sup> Gans, Margery. *What's It All About? Attending to the Meaning of Eating Disorder*. Paper presented at the Collaborative Ways to Address Disordered Eating on Campus: It Takes a Village conference. Cambridge, MA, April 17#18, 2009.

<sup>9</sup> То, что сегодня считается «здоровой» пищей, то есть едой, благодаря которой должно сформироваться тело, вписывающееся в современные стандарты, не всегда считалось полезной и «правильной». Например, морепродукты (морские гады) были пищей рабов, и не раз рабовладельцев критиковали за то, что они кормят своих людей такой опасной гадостью. Вот цитата из книги Инги Сэффон (Inga Saffron) «Икра» (Caviar): «Пищей для рабов были лобстеры. Например, местное самоуправление Лонг-Айленда, исходя из христианского чувства сострадания, запретило рабовладельцам кормить рабов лобстерами чаще двух раз в неделю».

ходить. Избыточный вес осложнял им течение беременности<sup>10</sup>. Нужно понимать, что процедура насильственного кормления мучительна. Девочкам массируют кожу на животе, чтобы в него помещалось как можно больше пищи, если ребенка вырвет от переедания, то он все равно должен будет съесть все положенное. Как и любые практики приведения тела к социальным стандартам, гаваж мало считается с тем, чего хочет тело. Важно, чего общество ждет от тела.

В середине XIX века набрала обороты Великая индустриальная революция. Ручного труда и людей, занятых им, стало заметно меньше, появился и окреп средний класс. Тогда для мужчины было престижным иметь хрупкую жену: маленькая, худенькая, она порхала по дому, словно птаха, и просто физически не могла работать, даже если бы захотела. Своей внешностью женщина подчеркивала, что ее муж в состоянии один содержать семью. Конечно, здесь прослеживается прямое противоречие идее женского предназначения: ведь не худышка, а полнокровная, здоровая, сильная женщина способна зачать, выносить, родить и выкормить многочисленное потомство. Но к тому времени полным ходом шло развитие не только промышленности, но и медицины. Она стала более доступной, детская смертность упала: женщине больше не нужно было рожать по 10–15 детей. Развитые же государства делали ставку не на количество населения, а на его качество. Значительно увеличился период обучения детей, что легло дополнительным финансовым бременем на родителей – теперь поставить на ноги всех своих отпрысков могли единицы. Впрочем, со временем рождаемость падала, потому что женщине «позволили» рожать меньше. Ей больше не требовалось демонстрировать свою стать и безупречное физическое здоровье.

Отношение мужчины к женщине как к товару можно встретить в истории разных стран. Например, в России такая традиция существовала не только по отношению барина к своим крепостным, но и внутри крестьянской общины: «Если "девичья пора" заканчивалась, а замужество так и не предвиделось, то девушка рисковала остаться без мужа – "погибнуть", "пропасть". Затянувшееся девичество рассматривалось как время остановки роста – "сидения", "переспевания". Девушку сравнивали с коробочкой мака, которая никак не может рассыпаться на зернышки, называли ее "засидкой" (словно залежалый и портящийся товар), "надолбой". В разных местностях возраст, с которого девушка считалась "засидкой", определялся по-разному: например, в южнорусских областях девушке полагалось вступить в брак до 18 лет, в центральных и среднерусских областях, на большей части территории Русского Севера – до 22–23 лет, в отдельных северных районах до 25–27 лет. Но повсюду отношение к девушке-"засидке" было резко неодобрительным, ведь она не смогла или не захотела вовремя выполнить свой долг перед Богом и людьми. Община, осуждая "засидку", была заинтересована в продолжении "крестьянского рода-племени" и старалась помочь ей покончить с девичеством, выдать замуж "хоть за вдовца, хоть за проезжего молодца". В некоторых селах вплоть до середины XIX века сохранялся древний обычай возить "засидевшуюся" девушку по селу на санках или в корыте, останавливаясь перед домами, где жили парни, с криками: "Поспела, поспела!" или "Кому нужна надолба?"<sup>11</sup>».

В Англии существовала традиция продажи жены, потому что развестись по взаимному согласию в привычном нам смысле было почти невозможно. Муж надевал на шею, руку или талию жены поводок, приводил ее на аукцион и отдавал тому, кто предлагал самую высокую цену. Обычай сохранился вплоть до начала XX века, и, хотя он не имел под собой правовых основ, местные власти часто закрывали глаза на эти дикие аукционы: слишком устойчивым было отношение к женщине как к товару. Интересно, что в Библии подчеркивается изна-

---

<sup>10</sup> По материалам статьи Готам Наик в *The Wall Street Journal*.

<sup>11</sup> Отрывок из книги И. И. Шангиной «Русские девушки», в которой рассказывается о жизни крестьянских девушек преимущественно северных и центральных губерний европейской России во второй половине XIX – начале XX века.

чальное, задуманное Богом равенство мужчины и женщины: «И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему, по подобию Нашему... И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их» (Бытие 1:26-27). Бог творит мужчину и женщину равными, и лишь после грехопадения нарушился изначальный ход событий. Пришествие в мир Христа ознаменовано восстановлением изначального Божьего замысла, в том числе и равенства полов. Но даже христианскому миру понадобятся столетия, чтобы женщина перестала восприниматься мужчиной как товар. Нельзя сказать, что сегодня мы преодолели эту проблему.

В XXI веке тело все еще остается социальным маркером: богатые женщины могут позволить себе дорогую качественную еду, а не дешевый фастфуд и свободное время для сна, у них есть персональный тренер, косметолог, они ходят в солярий и ездят в жаркие страны в разгар зимы (загар теперь признак финансового достатка). Критерии «идеального тела» осталась теми же: на первом месте – социальный статус, а вовсе не фертильность или здоровье. Возможно, люди путают причинно-следственную связь. Ведь это не фотомодель Твигги задала моду на худобу – она стала иконой, потому что пришло ее время. А худые женщины были всегда, просто их не воспринимали как моделей и идеалы красоты. Долгое время стройность была признаком нищеты или болезни: девица могла быть худенькой в том случае, если ее недокармливали отец с матерью, – значит, семья совсем бедная, а это плохо для будущих родственников со стороны жениха.

Мягкость живота преступна – он должен быть в кубиках-доспехах и демонстрировать силу воли и крепость духа

Интересно, что сегодня женское освобождение от зависимой роли, борьба за равноправие и получение мужских привилегий ведется опять-таки и на телесном фронте: образ мощной, «мышечной» женщины, которая, не покладая штанги, работает в спортзале над своим телом, становится укором для «жирных» и «плоских» – тех, кто снова не подходит под идеал времени. Мягкость живота преступна – он должен быть в кубиках-доспехах и демонстрировать силу воли и крепость духа. Борьба с жиром, который провозглашен главным врагом женщин, ведется без оглядки на здоровье: ведь когда используется образ войны<sup>12</sup>, все средства становятся хороши и утраченные жизни никто не считает. Так ведь?

Один из «гениальных» маркетинговых ходов для увеличения продаж косметики – медиализация стандартов красоты, то есть когда ты не просто некрасивый, а «больной», если не соответствуешь определенным стандартам. Еще лет 40 назад некоторые косметические средства стали продаваться только в аптеках, чтобы внушить покупателю: это не просто баночка с кремом, а лекарство. Изначально медицина занималась процессами, угрожающими жизни. Однако собственная внешность интересует женщин гораздо больше, чем, например, ежегодный профилактический осмотр у гинеколога. И сегодня одна из самых денежных отраслей медицины – эстетическая медицина, которая изначально была направлена на восстановление после травм, ожогов, врожденных дефектов внешности, угрожающих жизни, а теперь в основном занимается уменьшением одних частей тела и увеличением других.

Целлюлит, как и растяжки, не представляет опасности для здоровья и возникал у женщин во все времена. Это показатель естественного течения жизни и нормальный процесс: так тело реагирует на происходящие с ним возрастные изменения. Жир и «объемы» не всегда были женскими врагами и уж тем более не считались уродством. И лишь недавно женщины объявили им войну. В своей книге «История красоты» французский историк Жорж Вигарелло (Georges Vigarello) подчеркивает, что «история с целлюлитом берет начало от... тра-

---

<sup>12</sup> Это не художественное преувеличение: существуют фитнес-программы, которые называются fathunters (охотники за жиром), и есть немало средств, называемых fatkillers (убийцы жира).

диции тщательной оценки [тела], которая сегодня более, чем когда-либо, пытается бороться с несовершенствами и разрушением тела».

Достаточно пройтись по картинным галереям и посмотреть на женские образы прошлых эпох, чтобы заметить эту эволюцию. Например, в мадридском музее Прадо на картине Рубенса «Три грации» вы обнаружите обилие «апельсиновой корки» на телах прекрасных героинь. Этот шедевр живописи был создан в XVII веке и отражает идеал красоты тех времен.

Кстати, само слово «целлюлит» возникло относительно недавно: во Франции в конце XIX века. Первое его появление датируется 1873 годом – во французском словаре Littré&Robi «целлюлит» описывается как «воспалительный процесс в клетках ткани или между слоями тканей». «Но в те времена врачи использовали этот термин для описания совсем других процессов, нежели сейчас», – отмечает Розелла Джиджи (Rossella Ghigi), профессор Университета Болоньи. Около 15 лет назад она написала работу по истории целлюлита – одну из немногих на эту тему<sup>13</sup>.

Между двумя мировыми войнами во французских СМИ увеличилось число публикаций на тему целлюлита. Парижские салоны красоты стали активно предлагать средства от этой «проблемы», а на страницах женских журналов появились советы экспертов и письма читателей, озабоченных проблемой целлюлита. По словам Джиджи, которая проанализировала журналы о моде тех времен, «это было безумство, подпитываемое как врачами, так и читателями. До появления в печати первой статьи о целлюлите никто не интересовался, как от него избавиться».

Возьмем, например, ежемесячный журнал *Votre Beauté*, созданный в 1933 году Эжен Шуэллер, основательницей L'Oréal (сегодня это одна из крупнейших косметических компаний, владеющая такими брендами, как Maybelline, Lancôme и Kiehl's). В феврале 1933 года издание опубликовало большую статью о целлюлите, подписанную «Dr. Debès». В ней целлюлит описывался как смесь «воды, токсинов, жиров и продуктов распада, которые образуют неполезный состав для организма». Доктор утверждал, что целлюлит – вид инфекции, с которой физические упражнения справиться не могут. Читатели сразу же забросали редактора тревожными письмами. В одном из них был вопрос о природе этой «болезни». Ответ последовал следующий: «Целлюлит разрушает тело. Это смесь воды и веществ, которая больше похожа на мочу, чем на кровь или воду... Целлюлит может быть вызван разными вещами, например слишком тугим поясом на бедрах, который мешает циркуляции крови».

«Целлюлит – новый вид жира, от которого вы еще не избавились»

Долгое время тема целлюлита оставалась актуальной лишь во Франции, но потом распространилась по всему миру, в первую очередь в США. Опять же по архивам глянцевого журнала мы можем проследить, как работала пропаганда. 15 апреля 1968 года американский *Vogue* выходит с выносом на обложке: «Целлюлит – новый вид жира, от которого вы еще не избавились». В своем бестселлере «Миф о красоте» американская писательница Наоми Вульф<sup>14</sup> замечает, что с этой обложки началась тенденция говорить о взрослом женском теле как о «состоянии»: тело молодой женщины с его естественными процессами изменения в объемах и пропорциях объявляется не просто некрасивым, а больным. Здоровым может быть лишь то, что молодо выглядит, а все, что выдает возраст, – источник стыда и тревоги, и люди были готовы отдать многое, чтобы откупиться от этих чувств.

Вскоре концепция целлюлита, словно бумеранг, вернулась в Старый Свет. По словам Розеллы Джиджи, термину «целлюлит» понадобилось совсем мало времени, чтобы укор-

---

<sup>13</sup> Rossella Ghigi. Le corps féminin entre science et culpabilisation (Розелла Джиджи. Женское тело между наукой и виной) [http://www.cairn-int.info/abstract-E\\_TGS\\_012\\_0055-the-female-body-between-science-and.htm](http://www.cairn-int.info/abstract-E_TGS_012_0055-the-female-body-between-science-and.htm).

<sup>14</sup> Вульф Н. Миф о красоте. Стереотипы против женщин. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

ниться в английском сознании: «В 1986 году в энциклопедии Britannica был лишь термин cellulitis, который определялся как "воспаление". Двадцать лет спустя в ней присутствует лишь термин cellulite, который определяется как "жировые отложения"».

За период с марта 2014 по февраль 2015 года только во Франции было продано около миллиона банок антицеллюлитного крема на 22,8 млн евро (по данным агентства IMS Health Pharmatrend). В 2015 году в США продажи антицеллюлитных средств потянули на 18 млрд долларов – на 7 % больше, чем в 2014 году. При этом на рынке постоянно появляются новые «волшебные» средства и процедуры, обещающие избавить женщин от целлюлита раз и навсегда, например чудо-присоски или сеансы криолиполиза, во время которых жировые клетки охлаждаются, что приводит к их гибели. Как выяснилось, этот нехирургический метод липосакции может обернуться поражением тканей, инфекцией и аллергическими реакциями. Поэтому в апреле 2011 года французский минздрав запретил на территории своей страны использование пяти подобных техник заморозки.

В рамках сотрудничества с компанией LPG Systems биолог Макс Лафонтен тестировал аппарат Cellu M6, который установлен во многих салонах красоты и предназначен для «чудодейственного» антицеллюлитного массажа. Лафонтен доказал, что жировая ткань лишь реагирует на процедуру. Как только «лечение» прекращается, потревоженная жировая ткань возвращается на место. Пытаться избавиться от целлюлита – то же самое, что бежать по эскалатору против его движения: это забирает всю энергию, а результата не дает<sup>15</sup>.

В это трудно поверить, но чуть больше ста лет назад растительность на женском теле еще не была ужасной проблемой – до тех пор, пока реклама не стала утверждать, что это «отвратительно». С появлением в 1915 году женской бритвы был введен новый эталон красоты – гладкая кожа без волос. А отказ от эпиляции фактически означал неприятие обществом. «В чем здесь противоречие, что плохого в бритве и депиляции?» – возможно, спросите вы. Но речь идет не о том, чтобы не удалять волосы в каких бы то ни было местах, если они доставляют дискомфорт. Дело в узких стандартах социально одобряемого внешнего вида женщины. Для мужчин приемлема любая форма растительности или ее отсутствие как на теле, так и на лице. Но не для женщин<sup>16</sup>.

Общество постоянно меняет стандарты. У женского тела должны быть округлости – но не слишком много, и только в правильных местах, и только когда мы говорим, что округлые формы в моде. Проходит время – и вот уже женщина должна быть худой: чтобы выступали ключицы, а между ногами обязательно был просвет. Затем модными становятся рельефные мускулы и кубики на животе.

Как пишет в своем блоге<sup>17</sup> женщина, пережившая анорексию и выступающая за позитивное отношение к телу:

Не волнуйтесь, мы вам скажем, как нужно выглядеть. На что вы точно можете рассчитывать, так это на то, что с вероятностью 99,5 % в моде будет тело, не похожее на ваше.

Вы размышляли когда-нибудь, откуда взялся образ «идеального» тела? Я не помню, чтобы принимала участие в подобном голосовании. Большинству людей невдомек, что идеал красоты, которому мы поклоняемся сегодня, создан искусственно. В прошедшем веке идеи о том, как женщина «должна» выглядеть, менялись в зависимости от изменений в диетической индустрии.

---

<sup>15</sup> По материалам статьи: [https://broadly.vice.com/en\\_us/article/cellulite-used-to-be-chill](https://broadly.vice.com/en_us/article/cellulite-used-to-be-chill).

<sup>16</sup> Прекрасная статья-исследование на тему, как реклама внушила женщинам стыд за волосы на теле (<https://makeout.by/2017/02/09/100-let-reklamy-zhenskoy-epilyacii-kak-vołosy-stali-zapretnymi.html>).

<sup>17</sup> <http://bodyposipanda.com/>.

Сегодняшний идеал – Ким Кардашьян: суперформы и суперзагар, а 20 лет назад все равнялись на Кейт Мосс с ее экстремальной худобой, до нее – на Монро и ее мягкие очертания тела. В 1920-х годах была мода на плоские мальчишеские тела без малейшего намека на грудь и бедра: прекрасный образ для набирающей обороты диетической индустрии. За последние сто лет идеалами красоты объявлялись совершенно разные типы женской фигуры – как будто это не тело, а платье из новой коллекции. И мода на тело диктовала женщине не только как выглядеть, но и как действовать, как жить.

Хотите знать, что объединяет эти разные типы? То, что, когда они были в моде, большинство женщин не имели их. И женщины должны были работать над своим телом, потеть, голодать и платить, платить, платить. Идеалы меняются, а индустрия красоты снова и снова предлагает 1000 способов сформировать кубики на животе и 1000 диет для плоской фигуры. Но когда мы осознаем это, выбор остается за нами: провести всю жизнь в погоне за постоянно меняющимися стандартами или отказаться приносить себя в жертву ради моды и провозгласить новый «идеал» – самих себя. Мы можем спастись, а для этого – просто не покупать на всю эту ложь.

Что же, лучше и не скажешь! Но хорошо быть индивидуалистом и не разделять мнение большинства, когда у тебя есть не только моральная, но и финансовая свобода. Когда твоя безопасность (в том числе и финансовая) не зависит от «группы». Если ты гордо и с удовольствием «носишь» тело, которое не соответствует принятым в обществе на данный момент нормам, то тебе придется каким-то образом обеспечить себе независимую жизнь. В идеале это можно сделать через государственные институты: если закон гарантирует зарплату, пособие, пенсию, безопасность, то тебе не придется «продавать» свою внешность мужчинам. Без финансовой свободы принципиальная позиция «мое тело – мое дело» остается лишь мечтой.

## Глава 3

### Стандарты красоты – основа общественной иерархии

*...Ни головою твоею не клянись,  
потому что не можешь ни одного волоса сделать белым или  
черным.  
Евангелие от Матфея (5:36)*

Совсем недавно мне попало на глаза следующее исследование<sup>18</sup>:

Первый гормон был открыт 110 лет назад, и сегодня трудно найти человека, который не знал бы о влиянии этих веществ на организм. Тем более удивительно, что еще не все гормоны, оказываемые, известны. В одном из последних номеров британского общенаучного журнала *Nature* описывается новый гормон липокалин-2. Он выделяется клетками, которые образуют кости, но влияет на рецепторы, ответственные за регуляцию аппетита в гипоталамусе. По определению, гормон – это вещество, которое выделяется в одном месте организма, но при этом регулирует работу другой области. Дистанционность действия обеспечивает кровеносная система, которая разносит гормоны до их мест действия. Классический пример – инсулин. Он образуется в клетках поджелудочной железы, но действует на печень и мышцы, а также на гипоталамус – отдел головного мозга, ответственный за регуляцию аппетита. Теперь к списку гормонов, которые регулируют пищевое поведение, можно добавить и липокалин-2.

То есть, как бы ни хотелось человеку обрести контроль над своим телом, пока до этого очень далеко. Голод может появиться в любое время по самым разным причинам, и, если его игнорировать, это грозит серьезными проблемами для здоровья. Тело – идеальная машина для выживания: даже когда над ним ставят жестокие голодные эксперименты, он ищет, как выжить, в том числе подавая сигналы интенсивного голода, и это приводит к приступам переедания, которые могут оказаться и смертельными<sup>19</sup>.

Но есть для людей нечто более важное, чем физиология и голодные мучения. Тот приоритет, ради которого в прямом смысле приносятся кровавые жертвы.

Существует интересный тезис о том, что по натуре своей женщина старается быть привлекательной для мужчин. Часто можно услышать о законе природы, по которому женщины всегда следили за собой, а мужчины выбирали самую красивую самку для продолжения рода. Закон природы? Однако самцы птиц, те же павлины, обычно куда привлекательнее самок – для того, чтобы своим шикарным оперением привлекать партнерш. В природе мы можем увидеть самые разные модели гендерного поведения. Может быть, все же не приплетать сюда природу, а поговорить о традициях конкретного общества? В человеческом обществе принято любой ценой добиваться партнера, у которого есть ресурс для выживания, в первую очередь власть и деньги. Торговать внешностью, чтобы добиваться доступа к этому

---

<sup>18</sup> Нейронауки в Nature и Science. Выпуск 33. Как клетки костей влияют на пищевое поведение» (<http://neuronovosti.ru/bone-to-brain/>).

<sup>19</sup> Refeeding syndrome (синдром восстановления питания) впервые был описан после Второй мировой войны, когда истощенные жертвы концлагерей умирали от того, что начинали есть много углеводной пищи: как компенсаторное поведение после длительного голодания это приводило к остановке сердца. Вспомните этот факт, когда во второй главе мы подробно разберем любимый аргумент приверженцев диет о том, что «в концлагерях полных не было» (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC390152/>).

ресурсу, – отнюдь не «естественное» женское занятие: все зависит от того, кто устанавливает правила. Точнее, у кого больше прав и свобод.

Племя водаабе (вы ведь согласны с тем, что африканское племя живет по законам, максимально близким к природным?) каждый год проводит мужской конкурс красоты – праздник Геревол. Победитель получает лучшую женщину племени. А надо сказать, что женщины водаабе славятся своими свободными сексуальными взглядами. В жюри конкурса входят дочери победителей прошлых конкурсов, они и определяют самого сексуального участника. Выбор их труден: мужчины по шесть часов готовятся к выходу на «подиум»: они красят губы темной помадой, чтобы зубы казались белее, подводят глаза, чтобы подчеркнуть свой выразительный взгляд, накладывают на лицо толстый слой краски. Финальный штрих – страусиное перо в волосы, чтобы казаться выше, и белая линия по центру носа, чтобы он выглядел прямым. Оставшееся после грима время мужчины тратят на репетицию танцевального номера, а потом предстают перед женщинами во всем своем великолепии. Зрительницы же приходят на конкурс красоты не просто так: они присматривают себе любовника или нового мужа. Причем факт того, что они вообще-то уже замужем, не имеет большого значения для полигамных женщин водаабе.

До замужества девушка племени может вступать в связь с кем угодно и сколько угодно. Замуж обычно ее выдают по совету родителей, но после рождения ребенка она уже может снова выходить замуж – на этот раз за кого хочется. И чаще всего выбирает партнера по критериям красоты (в местном их понимании).

«Ни один уважающий себя парень не выйдет на улицу без зеркала, – говорит мужская часть племени. – Поэтому мы, водаабе, самые красивые в мире!» Женщины добавляют: «Если мужчина потеряет красоту, женщина, конечно, уйдет от него. Но бывают случаи, когда она остается – наверное, из-за настоящей любви».

Мужчина водаабе ничего не может поделать, если женщина решит уйти от него к другому, поэтому он будет стараться, чтобы жена не посещала конкурс красоты. Но сам с готовностью поучаствует в фестивале, потому что для него это шанс увести чужую жену: она подарит ему детей, а чем больше детей у мужчины, тем лучше. Или же ему представится случай быть выбранным той, кто выше по иерархии, чем его нынешняя жена. «За свою жизнь я соблазнил на таких фестивалях 30 женщин! Только мы, водаабе, знаем, как очаровать даму!» – рассказывает опытный участник.

Наверняка он с детства слышал от своего папы: «Всегда следи за собой, сынок, а то никто на тебя не посмотрит. А если запустишь себя, так жена быстро найдет тебе замену, фестивали-то красоты проводятся каждый сентябрь...»<sup>20</sup>

Разумеется, привлекательная внешность играет особую роль в жизни женщины, потому что долгое время ресурсы ей доставались только от мужчин, а мужчину можно было получить с помощью внешности и множества хитрых уловок. Вот почему женщины тысячами должны были вкладываться в свое тело и лицо и совершенствоваться в искусстве манипуляции: чтобы обеспечить себе выживание. Собственно, и сегодня именно эти две технологии прекрасно продаются на психологических тренингах, которые под разным соусом предлагают навыки манипуляций (от риторики до секса) и способы достижения «идеального», статусного тела.

Скучные цифры из школьной программы<sup>21</sup> не показывают всей важности, всех социальных последствий, которые принесла борьба за права женщин. В таком-то году в такой-то

---

<sup>20</sup> По материалам статьи: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-3149684/The-Wodaabe-wife-stealing-festival-Stunning-images-world-s-vainest-tribe-men-dress-s-women-women-husbands-please.html>.

<sup>21</sup> До XIX века право женщин голосовать предоставлялось локально и, как правило, сопровождалось дополнительными ограничениями (имущественный ценз, положение в семье, обществе и т. п.). Затем начался рост движения за женское избирательное право, что привело к его закреплению в международных законах в середине XX века. В наше время женщины

стране женщинам разрешили голосовать, а также распоряжаться имуществом независимо от мужа или отца, получать образование. Но все это означает, что женщины наконец-то начали получать контроль над окружающим миром напрямую, а не через мужчин. Им больше не надо было использовать свое тело и искусство манипуляции. Право голоса означает право решать политическую судьбу страны, право на имущество – возможность не зависеть от мужа или отца и не оказаться на улице по их воле, право на образование – шанс на участие в социальных процессах общества и возможность финансовой независимости. Но законы принимаются быстро, а традиции и уклад меняются гораздо медленнее. Многие женщины до сих пор боятся изменений тела (несоответствия стандартам или возрастных изменений) именно из-за страха потерять контроль над окружающим миром. Речь не просто о том, чтобы привлечь внимание мужчины и понравиться ему. Это глубокий страх остаться невидимкой – ничего не значащей и ничего не решающей в этом мире.

Пока коллективное сознание превалирует над индивидуальным (а коллективизму нас учили долго), лозунг «мое тело – мое дело» не станет близок большинству людей. Тело в обществе коллективного сознания не часть «Я-структуры», а всего лишь социальный сигнал. И другие люди автоматически считывают этот сигнал в соответствии с доминирующей в данный исторический момент интерпретацией. Тело играет ту же роль, что одежда, часы или автомобиль престижных марок: становится важно не «как мне удобно», а «какое место в иерархии я займу с их помощью». Замужество и рождение детей иногда тоже происходят в жизни не потому, что «хочется», а из-за страха быть отвергнутой – партнером, мамой, социумом и т. д.

У нас слабо работающие социальные лифты, а самый короткий путь женщины к власти лежит через сексуальность. Все это сегодня – грустная реальность и наследие патриархального строя. При таком раскладе непросто говорить: «Не важно, какое у тебя тело, важно, какой ты человек». Доступ к вроде бы как полагающимся каждому гражданину благам (например, к хорошей медицине, образованию и безопасности) в реальности многим женщинам достается благодаря деньгам и (или) мужчинам. А те женщины, которые могут все это обеспечить себе и своей семье, по исторической инерции продолжают конкурировать друг с другом, в том числе используя и тело.

Тело прочно заняло место в иерархии социальных ценностей. Если ты сексуальна и вызываешь интерес у мужчин, то это добавляет тебе очки в социальной конкуренции (правда, одновременно повышается градус зависти и связанных с ней проблем, но таковы правила игры). Так было во все времена, независимо от постоянно меняющихся признаков сексуальности. Когда-то таким признаком была полнота (еды мало, она очень дорогая), а теперь худоба (еды много, она дешевая и есть везде, к тому же в эпоху тотального стресса это самый простой регулятор настроения, когда для других средств нужен либо навык, либо большие деньги). Когда операции по увеличению груди были доступны лишь голливудским звездам, признаком сексуальности была большая, хирургическим путем сделанная грудь.

Сторонники движения «бодипозитив» (то есть хорошее отношение к любому телу), которое так сложно приживается в России, призывают не столько к любви к собственному телу, каким бы оно ни было, сколько к изъятию темы тела из общественного фокуса вообще, в том числе и как средства конкуренции. Если основной лозунг бодипозитива: «All bodies are good bodies» («Все тела одинаково хороши») – становится правилом, то пропадает привычная система координат и наступает телесная инфляция, что невозможно, если тело – ходовая валюта, с помощью которой хотят купить базовую человеческую потребность – любовь. Причем купить даже не у других, а хотя бы у самих себя.

---

имеют право голосовать в большинстве стран мира. Одними из первых женское избирательное право ввели Новая Зеландия (1893), Австралия (1902) и Российская империя (на территории Великого княжества Финляндского, 1906). Одними из последних – Кувейт (2005), Объединенные Арабские Эмираты (2006) и Саудовская Аравия (2011) (<https://ru.wikipedia.org/>).

Стоит еще добавить, что страх полноты как страх несоответствия социальным критериям связан и еще с одним нюансом. Сегодня в обществе, претендующем на демократию и толерантность, формально запрещено травить людей по национальному, гендерному, статусному признаку – это неэтично. Однако травля все равно существует, только она стала немного «нелегальной».

Жизнь в большом городе, где, кажется, все сделано для того, чтобы нарушать личные границы и вызывать в людях злость<sup>22</sup>, – ежедневное испытание на способность выдерживать собственное раздражение. И это большое искушение, когда общество позволяет обрушивать накопленное раздражение на любого полного человека: ведь годы диетической культуры четко связали полноту и моральную нечистоплотность. И тогда уже древние механизмы агрессии на тело (в том числе и чужое) и способность психики к проекциям дают возможность большинству отыграться на тех, кто не блюдет моральную чистоту и не контролирует свои пищевые желания.

Эти механизмы срабатывают автоматически. Представьте: в вагоне метро тесно, и дискомфорту людей нужен выход, иначе его придется терпеть, растрачивая свой драгоценный ресурс. Тут пассажиры замечают в толпе полного человека, и общее раздражение адресуется ему, как будто он один создает давку. Мозг легко «разрешает» бушевать раздражению, потому что «тот толстяк сам виноват, что такой большой». При этом общество готово понять и простить мать, чей ребенок непрерывно плачет в течение всего рейса Москва – Нью-Йорк. И к пассажирам, которые откидывают самолетное кресло в тот самый момент, когда сидящий позади только умудрился разместить поднос с едой на микроскопическом столике, общество тоже относится вполне терпимо. Считается недопустимым раздражаться на бабушек, которые движутся в толпе по переходу со скоростью коматозной улитки, важно волоча за собой негабаритную тележку. Даже работники сферы обслуживания, чей менталитет не изменился со времен Советского Союза, которые смотрят на вас так, будто вы подняли их с постели в 5 утра в воскресенье, не вызывают такой безусловной агрессии. А лихачами на дорогах, которым, видимо, дали права в обмен на процедуру лоботомии, кто-то даже восхищается. Агрессия по отношению к ним не легализована, она остается вашим индивидуальным выбором, более того, считается вашей проблемой. И лишь когда нас раздражает полный человек, это каким-то мистическим образом становится только его проблемой.

Его проблема состоит уже в том, что он просто появился в поле вашего зрения. Под лозунгом «заботы о здоровье» общество легализовало образ «козла отпущения», на которого всегда можно вылить накопившуюся агрессию – и остаться правым. Таким «козлом» могут стать родственники, незнакомцы на улице, медийные персоны: «Дорогая, я тобой очень недоволен, тебе надо похудеть», «Куда прешь на красный, жирдяй!», «Гляди, как Маша Пупкина растолстела, разве так можно! Она же звезда!». Эта агрессия уникальная, она не влечет за собой чувства вины – просто мечта многих поколений человечества! Даже в языческие времена, когда животных приносили в жертву, некоторым было не по себе. Даже когда осуждают тирана, в обществе найдутся его защитники. И только у полных нет «группы поддержки».

Травля «жирдяев» начинается с самого их детства, и статистика приводит весьма удручающие данные. По итогам опроса американских шестиклассников оказалось, что 24 % мальчиков и 30 % девочек ежедневно выслушивают от сверстников оскорбления из-за размеров своего тела. В старших классах показатели удваиваются: 58 % мальчиков и 60 % девочек<sup>23</sup>. Подростковые группы всегда склонны спланировать против кого-то и травить «изгоя»,

---

<sup>22</sup> Статья, в которой исследуется влияние на мозг жизни в большом городе. Там приводятся данные, что люди, родившиеся и живущие в мегаполисах, имеют больший риск развития психозов, депрессий и тревожных расстройств (<https://www.psychologytoday.com/blog/mind-wandering/201208/stress-and-the-city>).

<sup>23</sup> <http://www.obesityaction.org/educational-resources/resource-articles-2/childhood-obesity-resource-articles/bullying->

вспомним хотя бы фильм «Чучело», где мир подростка все же служит зеркалом взрослого мира. Подростковая травля – это генеральная репетиция социальных отношений перед выходом в открытый космос взрослого социума, в котором тема тела и стыда выходит на первый план и часто приводит вполне взрослых людей «не той формы» к изоляции от общества.

Еще одно интересное исследование было проведено в США, Канаде, Исландии и Австралии – странах, где живет примерно одинаковое число людей с ожирением и в которых идеалами красоты провозглашается худоба. Исследование было масштабным, в нем приняли участие 2866 человек; 69 % из них назвали проблему травли на почве лишнего веса в своих странах серьезной или очень серьезной. По их мнению, она лидирует среди всех других возможных причин неприязни со стороны других людей: 50 % респондентов говорят о ней как об основной теме травли. Для сравнения: о травле на почве национальности говорит 21 % участников эксперимента. Гораздо терпимее люди оказались к нетрадиционной сексуальной ориентации (15 %), той или иной форме инвалидности (12 %) и религиозной принадлежности или уровню образования (менее 6 %) <sup>24</sup>.

Хочу напомнить, что часто диагноз «лишний вес» ставят на глаз или руководствуясь индексом массы тела (ИМТ), который ничего не сообщает нам о здоровье, а лишь является соотношением роста и веса и не имеет каких-либо масштабных доказательств своей адекватности. Психолог Светлана Бронникова в своей книге «Интуитивное питание» <sup>25</sup> пишет:

Фактически ожирение оказалось очень удачным диагнозом – его легко поставить, используя лишь ИМТ, и невозможно отрицать или не обращать на него внимания, как на опухоль, прячущуюся внутри тела. Это единственный диагноз в «Диагностическом руководстве болезней и причин смерти», для установления которого не требуется сочетания многих симптомов, достаточно разделить вес на квадрат роста. Связь ожирения с рядом опасных заболеваний «запускала» свойственный каждому человеку страх смерти, а обширный рынок диетических программ, похудательных пилюль и бариатрических операций стал развиваться как никогда более интенсивно. Тем не менее многое из того, что происходит вокруг лишнего веса сегодня, – не что иное, как бизнес на страхе людей заболеть и умереть раньше времени. Вы сомневаетесь? Уверены, что «полный» – значит «больной» и худеть необходимо для здоровья? Годами мы полагали, что оптимальный ИМТ с точки зрения здоровья – 23. В 2012-м появляется публикация доктора Катрин Флегал в JAMA, подтвердившая на 3 млн испытуемых, что наиболее оптимальный ИМТ лежит в пределах от 25 до 30. Это ровно то, что мы называем «лишний вес», «предожирение»!

Кстати, еще неизвестно, корректен ли вообще диагноз «ожирение». Ведь включение ожирения в перечень заболеваний вызвало в свое время массу споров, потому что многие специалисты считают: ожирение – симптом, а не болезнь. Это как мигрень: может быть тысяча причин, почему у человека болит голова, и чтобы разобраться в происходящем, необходимо подробное исследование, сбор множества данных. Вот и лишний вес может быть проявлением чего угодно: от конституциональных особенностей (известное медицине метаболически здоровое ожирение) до последствий депрессии; от генетических проблем с инсулиновыми рецепторами до расстройств пищевого поведения. И непонимание сути ожирения, и влияние диетической культуры может привести к очень опасным последствиям для здоровья.

---

[bullycide-and-childhood-obesity.](#)

<sup>24</sup> [https://well.blogs.nytimes.com/2015/07/07/fat-stigma-fuels-weight-bullying/.](https://well.blogs.nytimes.com/2015/07/07/fat-stigma-fuels-weight-bullying/)

<sup>25</sup> Бронникова С. Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть. – М.: Эксмо, 2015.

Кстати, еще неизвестно, корректен ли вообще диагноз «ожирение»

По результатам исследования с участием более 400 врачей обнаружилось, что каждый третий медик назвал ожирение состоянием, к которым он относится очень негативно и по серьезности последствий ставит его сразу после наркомании, психических расстройств и алкоголизма<sup>26</sup>. Да и в собственной семье люди с лишним весом вместо поддержки испытывают давление и агрессию: более половины американских девушек сообщают о подобном детском опыте<sup>27</sup>. И хотя некоторые медицинские специалисты заявляют, что генетические и метаболические отличия людей влияют на набор веса и его стабильность, диетическое мышление вопит: «Все дело в силе воли! Каждый человек весит столько, сколько он сам решит». А ведь когда-то и про онкологию говорили, что важно не курить и вести правильный образ жизни, тогда никакой рак не страшен. Однако оказалось, что в первую очередь на развитие рака влияет сбой в ДНК: «Мутации, способные вызывать рак, обычно относят к двум основным категориям: наследственные и те, что возникли в результате воздействия окружающей среды. Американские ученые показали, что не менее существенным является и третий источник появления мутаций – неизбежные ошибки, возникающие в ходе удвоения ДНК. В некоторых случаях их вклад составляет более 95 %»<sup>28</sup>. Это исследование опубликовано в журнале *Science*.

Таким образом, перспектива оказаться жертвой травли уравнивает богатых и бедных, здоровых и больных, подростков и пожилых, людей любой национальности, вероисповедания и сексуальной ориентации. Возможно, в 20 лет твоё тело вписывается в общественные стандарты. Но никто не может сказать, что с тобой будет в 30 и 40 лет, после родов или после сложной операции. Страх стать «толстым изгоем» не слабее страха 1930-х годов, когда за «изгоями» приезжали ночью на черном «воронке».

Если вам кажется, что сейчас я сгустила краски, приведу еще немного статистики. Во время одного из исследований<sup>29</sup> более половины женщин сообщили, что предпочли бы смерть под колесами грузовика перспективе набрать вес, а 2/3 сказали, что лучше быть среднего ума или глупой, но только не толстой. 51 % девочек в возрасте 9–10 лет относятся к себе лучше, когда сидят на диете<sup>30</sup>; 42 % девочек 1–3-х классов хотят быть худее<sup>31</sup>; 46 % девочек в возрасте 9–11 лет часто следуют каким-нибудь диетам, а у 82 % из них члены их семей либо периодически или часто сидят на диетах<sup>32</sup>. 81 % десятилетних девочек боится поправиться<sup>33</sup>. К 4-му классу 80 % детей хоть раз сидели на диете. 91 % учениц колледжа пытался контролировать свой вес диетами, а 22 % сидят на диетах часто или всегда<sup>34</sup>.

---

<sup>26</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7077248>.

<sup>27</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17592956>.

<sup>28</sup> <https://nplus1.ru/news/2017/03/27/rmutations>.

<sup>29</sup> Gaesser, G. (1996). *Big Fat Lies: The Truth About Your Weight and Your Health*. New York: Fawcett Columbine.

<sup>30</sup> Mellin LM, Irwin CE & Scully S: Disordered eating characteristics in girls: A survey of middle class children. *Journal of the American Dietetic Association*.1992; 92: 851–53.

<sup>31</sup> Collins M. E. (1991). Body figure and preferences among pre-adolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 199–208.

<sup>32</sup> A., & Terry, R. D. (1992). Weight-related behaviors and concerns of fourth-grade children. *Journal of the American Dietetic Association*, 92, 818–822.

<sup>33</sup> Mellin, Irwin & Scully S: Disordered eating characteristics in girls: A survey of middle class children. *Journal of the American Dietetic Association*.1992; 92:851–53.

<sup>34</sup> Kurth, Krahn, Nairn & Drewnowski.: *The severity of dieting and bingeing behaviors in college women: Interview validation of survey data*. *Journal of Psychiatric Research*. 1995; 29 (3): 211–25.

«Телесный невроз» и страх перед полнотой так или иначе испытывает каждая женщина. Не поэтому ли ежегодный оборот диетической индустрии – 50 млрд долларов?<sup>35</sup> Фантастические результаты для бизнеса, который не решает проблему, а создает ее.

---

<sup>35</sup> Garner, D. W., Wooley, S. C. (1991), "Confronting the failure of behavioral and dietary treatments for obesity." *Clinical Psychology Review*, 11, pp. 727–780.

## Глава 4

### Красота больше не дар, а труд

Как написала мудрая Сьюзи Орбах в книге «Тела» (Bodies)<sup>36</sup>, люди теперь производят тела так же, как вещи. Они всеми силами пытаются доказать, что могут контролировать свои тела, сделать их любимыми, а успехи на этом поприще поднимают их социальный статус.

Например, в мартовском выпуске 2017 года российского модного журнала *SNC*, наряду со статьями о тенденциях весеннего макияжа и обзором летних подиумных коллекций, есть материал об актуальных трендах в телесной моде. Речь в нем идет о thighgap («просвет» между бедрами), bikini-bridge («мостик бикини», то есть тазовые кости, которые выпирают, если фотографировать живот лежа на спине, желательнее в шезлонге у моря) и abdominalcrack (видимая «полоска» между мышцами пресса). При этом у статьи совершенно недвусмысленный заголовок: «Готовьте силы и кошельки». Начало тоже эффектное: «Почти все новоявленные боди-тренды оказываются не тем, чего можно достичь естественным путем. И хоть умри с голоду и пропишись в качалке – если конституция куклы Барби не перепала от рождения, то заполнить ее можно только на операционном столе».

Статья сопровождается списком клиник, в которых можно перекроить тело, следуя модным тенденциям сезона, приведена и примерная стоимость процедур. Для достижения той же thighgap настоятельно рекомендуется липосакция, – и это написано с такой легкостью, будто речь идет об обновлении гардероба к лету. Операция по удалению жира, который, к слову, является частью гормональной системы, проводится в целях следования модным тенденциям исключительно по желанию клиента, без каких-либо показаний по здоровью. Как и удаление нижних ребер.

То есть во имя так называемой красоты медицина имеет право отрезать определенные части тела. Хотя, если обратиться в медицинское учреждение с просьбой удалить руку, вас немедленно отправят к психиатру, ибо это явное проявление расстройства центральной нервной системы под названием «нарушение схемы тела». Красота, вне зависимости от того, что понимается под этим словом в конкретный исторический момент, явно имеет власть над разумом и адекватностью. Поистине, это страшная сила! Красота способна удовлетворить нашу базовую потребность – потребность в любви. Она может удовлетворить нашу потребность в принятии и уважении. Красота сулит нам мир с самим собой. Мы считаем, что красивого человека не мучают мысли, что он «недостаточно хорош».

Красота требует финансовых жертв. Но к значительным расходам на «переделку» тела некоторые люди относятся не как к тратам, а как к инвестициям. Однако если видеть в красоте инвестиционный фонд, то только венчурный: вложения здесь высоки, риски значительны, а вероятность прибыли – на уровне выигрыша в лотерею. И раз уж мы перешли в область финансов, то заметим, что в венчурные фонды обычно вкладывают сверхприбыли, а не последние деньги. То есть если ты уже звезда Instagram, то тюнинг внешности, быть может, и принесет тебе дополнительную прибыль. Но тут предлагается массовое инвестирование в то, что долгое время было уделом людей, так или иначе продающих свою внешность, в первую очередь звезд. А какую прибыль может получить среднестатистическая женщина, которая жертвует значительной частью своего бюджета, да еще и рискует здоровьем ради обретения «мостика бикини»? Ведь большинство таких женщин кормят семью, воспитыв-

---

<sup>36</sup> Сьюзи Орбах – британский психотерапевт, один из ведущих в мире специалистов по нарушениям пищевого поведения. Она известна как психотерапевт принцессы Дианы, которая помогла ей справиться с проблемой булимии. Ее бестселлер «Жир – феминистская проблема» (Fats a Feminist Issue) пытается ответить на вопрос, как связаны между собой женственность и переизбыток.

вают – часто в одиночку – детей и заботятся о пожилых родителях. Они прекрасно знакомы с периодическими финансовыми кризисами, страхом потери работы и хронической нехваткой сна.

Но самое печальное вот в чем. Когда «новинки» пластической хирургии ставят в один ряд с одеждой из последней коллекции (приобретение которой действительно лишь вопрос финансов), создается впечатление, что только от наличия денег зависит, будешь ли ты выглядеть в любом возрасте, при любой конституции, в любых жизненных обстоятельствах как модель из Instagram. И тут-то вырывается на волю ненависть к телу-предателю («Я в тебя столько вложила, а ты...») и раздражение в адрес женщин, «не желающих следить за собой, когда для этого существует масса всевозможных методов». Однако тело живет по своим биологическим законам, а различные вмешательства извне рассматривает зачастую как угрозу своему существованию. И начинает защищаться самым неожиданным и решительным образом.

И ведь женщины идут на риски не ради следования традиции – вроде китайского бинтования стоп или колец на шею в Бирме: здесь отказ грозил бы социальными проблемами. Но в наших реалиях причина, по которой женщины добровольно идут на хирургическое вмешательство, состоит исключительно в переменчивой моде. Сегодня в тренде круглые ягодицы и импланты в них, а завтра – плоская попа в стиле Кейт Мосс. Выдержит ли тело, а главное, психика столько переключек?

Интересно, что все новинки телесной моды в упомянутом выше журнале касаются исключительно женщин, для мужчин же припасен бодипозитивный *dadbod*, «папин живот». По мнению редакции *SNC*, он является последним мужским трендом. И то верно! Вряд ли вы встретите в соцсетях дискуссию о том, сколько весит г-н Трамп или как обстояли дела с кубиками на животе у великого Эйнштейна. Пытаясь обосновать свои позиции с христианской точки зрения, патриархальная система забыла о главном: «И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их» (Книга Бытия, первая глава, стих 27). Из этого стиха логично следует, что мужчина и женщина были сотворены одновременно как единый феномен<sup>37</sup>, оба – по образу Божию. А в следующем стихе говорится о том, что Господь дал мужчине и женщине одинаковое благословение как единое задание, заповедь: «Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею, и владычествуйте над рыбами морскими и над птицами небесными, и над всяким животным, пресмыкающимся по земле» (Бытие 1:28). Здесь нет примечаний о том, что женщина должна в первую очередь совершенствовать тело, а мужчина – окружающий мир. Почему же тогда у мужчины общество спрашивает: «Что ты сделал?», а у женщины: «Как ты выглядишь?»

Красота всегда считалась даром, особым видом таланта, который восхищал художников и поэтов. Гениями чистой красоты становились счастливицы, вытаскившие выигрышный билет в лотерее ДНК. Женщины всех эпох делились друг с другом секретами, как сделать губы ярче, талию тоньше, а волосы пышнее. Но в эпоху массовости – массового производства, средств массовой информации, социальных сетей – индивидуальные секреты заменяются универсальными рецептами для всех. Теперь не одежда шьется под человека, а человек должен подогнать свое тело под одежду, под размеры лекал потогонных китайских фабрик. Вещи на «нестандартные» фигуры трудно продавать, ведь теперь спрос на массовое производство красоты – салоны красоты, фабрики красоты, в которых будут в промышленных масштабах штамповать образы, растиражированные гляncем. Красота стала не даром, а технологией.

---

<sup>37</sup> Термин «единый феномен» принадлежит священнику Сергию Бегияну. Источник: статья «Мужчина и женщина» (<http://www.pravoslavie.ru/66988.html>).

Здесь я позволю себе сделать небольшое отступление и отметить, что в наши дни многие сферы жизни лишились индивидуализма ради более широкого охвата потребительской аудитории. Например, образование – это больше не диалоги Сократа с учениками, а ЕГЭ с конкретными критериями. Когда образование было доступно лишь небольшому кругу из высших сословий, у ребенка был домашний учитель, знавший все о его семье, в которой часто и проживал. Он знал все о талантах, особенностях и слабых местах своего ученика и зачастую становился для него Учителем с большой буквы.

Так же обстояло дело и с семейными врачами. Они не слышали о генетике, но ставили диагнозы своим пациентам, основываясь на истории заболеваний их родителей, дедушек и бабушек, а также более далеких предков, о состоянии которых они знали все. Во времена «индивидуальной» медицины развивалась не технология обучения врачей, а реализация дара каждого будущего доктора (если таковой дар у него имелся)<sup>38</sup>. Но индустриальная революция требовала все больше и больше рабочих рук, и важно было, чтобы эти руки были приделаны к более или менее соображающей голове: чтобы жить в мире развивающейся техники, люди должны были уметь хотя бы читать и писать. Работников нужно было быстро, эффективно и массово лечить. Во времена же ручного труда людей никто не считал, один заболевший легко заменялся другим здоровым, но теперь компания терпела большие убытки, если теряла обученного сотрудника. Стало дешевле «починить» болеющего рабочего, чем нанять и обучить нового. Так родились массовое образование, где учитель ведет урок в классе из 40 учеников, и массовая медицина, обучающая врачей определенным алгоритмам универсального распознавания заболеваний<sup>39</sup>. Могло показаться, что все может стать технологией и уложиться в алгоритм, в том числе и достижение красоты. Поэтому счастливый случай родиться привлекательной превращается в обязанность женщины быть красивой: ведь многим очевидно, что существуют способы добиться этого со стопроцентной вероятностью. Сегодня женщина может быть хорошей матерью, талантливым ученым, общественным деятелем, умным врачом или доброй воспитательницей детского сада – но всё это не считается, если она некрасива.

«В течение последнего десятилетия женщинам удалось пробить брешь в существовавшей ранее структуре власти. Однако при этом число случаев нарушений пищевого поведения растет в геометрической прогрессии, а эстетическая хирургия превратилась в самую востребованную медицинскую специальность. <...> 33 000 американок в ходе опроса заявили, что у них нет более желанной цели, чем похудеть на 10#15 кг. Никогда прежде женщины не добивались материального благополучия, высокого положения в обществе и официального признания, как в наши дни. Однако, несмотря на это, с точки зрения наших *физических* ощущений мы находимся в состоянии еще более плачевном, чем наши бабушки, никогда не имевшие прав и свобод которыми обладаем мы»<sup>40</sup>.

Когда-то обнаженное тело женщины за всю ее жизнь мог увидеть только один мужчина. Сегодня оно – объект пристального общественного внимания и оценки

Отсутствие красоты больше нельзя списать на генетику: «Ты просто не освоила алгоритм создания красоты», – говорит нам общество. Имеется в виду красота, соответствующая

---

<sup>38</sup> Прототипом Шерлока Холмса был знаменитый шотландский хирург Джозеф Белл – профессор Эдинбургского университета, где учился автор романа о легендарном сыщике. Белл славился способностью ставить верные диагнозы по мельчайшим деталям, незаметным другим. Во время занятий со студентами он и произносил ту самую фразу: «Это элементарно!» То, как ставил диагнозы другой гениальный врач, мы можем наблюдать в сериале «Доктор Хаус».

<sup>39</sup> Надо отметить, что в психиатрии, например, такой подход вообще недопустим. Психиатрия во многом всё еще остается искусством, потому что главный инструмент диагностики – опыт и интуиция врача.

<sup>40</sup> Наоми Вульф «Миф о красоте».

сегодняшним стандартам, конечно же. Если вам никак не удастся достигнуть этих стандартов, следует доказать, что вы всеми силами и средствами (в том числе финансовыми) стремитесь к этому. Тело – ваш ежедневный общественный экзамен. Тело должно доказать, что вы упорно и честно трудитесь. Тело, на обнажение которого больше нет табу, но есть своего рода «телесная полиция»<sup>41</sup>.

Когда-то обнаженное тело женщины за всю ее жизнь мог увидеть только один мужчина. Сегодня оно – объект пристального общественного внимания и оценки: прохожих на летней улице, отдыхающих на пляже или в бассейне, коллег на корпоративе, фолловеров и подписчиков в социальных сетях. Это визитная карточка, пропуск в социум. Тело – часть личности человека, но к нему прикасаются нелюбящие, порой скептические взгляды. Вспомним о ранах, которые могут нанести женщине скоропалительные романы, когда вместо ожидаемой легкости она получает яд нелюбви: ««Фу, а что у тебя с животом/бедрами/грудью/ногами?»»

А индустрия красоты тут же предлагает лекарство от этих ран: «Покупайте крем, которым пользуется наша юная модель, нанесите его на проблемные зоны, и жизнь наладится». Вам предлагают ассоциировать себя с красивой девушкой на обложке. Ничего, что ей 14 лет и ее выбрали из тысячи других прекрасных девушек, а над ее образом работала команда фотографов, визажистов и иных служителей культа глянца. Ничего, что на этом фото, тщательно обработанном в Photoshop, тело такое плоское в «нужных местах» – реальное таким никогда не будет, потому что оно по своему строению объемное. Всё это не имеет значения, когда продается мечта стать красивой и эту мечту обещают сделать реальностью лично для вас. Надо только купить баночку крема за 150 долларов.

А если у маркетолога есть связи на телевидении, то он легко сможет сыграть на любви зрителей к наблюдению за публичными унижениями и продавать «советы» по работе над телом и в формате телешоу. Вы наверняка видели подобные передачи, где разбираются по полочкам все особенности антигероев – людей, не соответствующих стандартам красоты. Найти ведущих для подобных передач проблемы не составит. Казалось бы, «золотой век» прирожденных садистов давно прошел – может, им и сегодня хотелось бы помучить людей, и чем их больше, тем лучше, но времена Освенцима позади. Однако оказывается, что и сегодня они могут дать выход своим ужасным наклонностям. В наши дни есть прекрасная работа для тех, кто хочет унижать, оскорблять и подвергать других людей пыткам, но при этом оставаться в рамках уголовного кодекса. Более того, за это садисту будут еще неплохо платить и поддерживать его бурными аплодисментами. Легализованная агрессия на полную, о которой я говорила выше, в совокупности с идеей «красота – это тяжелый труд» привлекает к себе таких монстров.

Возьмем, к примеру, американское телешоу *The Biggest Loser*. Название провокационное, основано на игре слов. По-английски *to lose weight* значит «терять вес», «худеть», соответственно, *loser* – «теряющий вес». Но другое, более известное значение этого слова – «неудачник». Российский аналог телепередачи, о которой я веду речь, имеет название «Взвешенные люди», что немного дипломатичнее, но в основе все тот же неприкрытый садизм. Как и в шоу «Свадебный размер». Тема этой передачи – проблемы в отношениях супругов, которые в основе не имеют никакого отношения к телу и весу, однако создатели шоу прослеживают прямую связь: «Посмотри на себя на свадебных фото и сейчас! Понимаешь теперь, почему муж недоволен тобой и охладел к тебе?»

---

<sup>41</sup> Каждый раз, когда я публикую в своем блоге фото обычных женщин без ретуши и фильтров, обязательно возникают комментарии: «Да как она посмела такое выложить! Как не стыдно!» То же самое когда-то говорили женщинам, носившим брюки. Или выходявшим из дома без платка. Или на пляж в бикини.

Мода на «похудательные» шоу пришла к нам с Запада. Там они давно уже привлекают внимание не только зрителей, но и специалистов, занимающихся проблемой лишнего веса и ожирения.

Одно из исследований<sup>42</sup> показало, что просмотр даже одного выпуска *The Biggest Loser* способен вызвать у зрителей ненависть к «толстякам», ведь в передаче активно пропагандируется идея, что ожирение – это следствие лени и обжорства. Не самый полезный общественный эффект, мягко говоря.

Другое исследование<sup>43</sup> подтвердило, что подобные шоу заставляют людей думать, будто вес можно полностью контролировать. И если очень-очень захотеть похудеть, эта цель обязательно будет достигнута. Не получается? Значит, вы просто ленивый, и вас можно в этом обвинять.

А еще в одном исследовании, посвященном шоу *The Biggest Loser*, была обнаружена совсем неожиданная вещь: понаблюдав всего 7,5 минуты за физическими нагрузками героев передачи, зрители чувствовали, что у них пропадает желание заниматься спортом (вне зависимости от их веса). Вот вам и мотивирующее шоу! Напомню, что герои шоу во время нагрузок кричат, плачут, падают от усталости, у них даже бывает рвота от перенапряжения. И если вы не знаете, что спорт и движение обычно приносят радость и удовольствие, такое зрелище может испугать!

А какова судьба участников? Изменило ли шоу *The Biggest Loser* их жизнь? Судя по результатам исследования журнала «Клиническая эндокринология и метаболизм» (*Clinical Endocrinology and Metabolism*), действительно изменило. К худшему. Через семь месяцев после начала участия в шоу у участников начиналась «метаболическая адаптация»: из-за быстрой потери веса их организм сжигал в состоянии покоя значительно меньше энергии, чем раньше. Но этот нюанс остался «за кадром», и участники решали проблему сами, а она была очень сложной. Дело в том, что метаболизм «взвешенных людей» снизился гораздо больше, чем предсказывали эксперты. По прогнозам специалистов, участники рискуют резко набрать вес, если не будут постоянно повышать физические нагрузки и урезать себя в потреблении калорий. Многие ли из зрителей, критикующих участников, занимаются и питаются так, как на шоу?

Сниженный метаболизм объясняет, почему 85–90 % «выпускников» шоу набирают большую часть своего веса обратно, а то и возвращают все сброшенные килограммы. Те же, кто поддерживает сброшенный вес, либо работают тренерами, либо рекламируют товары для здоровья – в любом случае их тело стало их работой и приносит доход. А победителю третьего сезона *The Biggest Loser* Эрику Шопену удалось обрести славу даже после того, как он набрал весь свой вес обратно: он попал на шоу Опри Уинфри, где пообещал вновь похудеть.

Таковы данные научных исследований об эффективности «похудательных» шоу. Они токсичны как для участников, так и для зрителей, которым транслируется ненависть к «иным» людям, право обвинять их. И кроме того, им дается установка, что физическая нагрузка – больно и тяжело, что совсем не способствует спортивному энтузиазму и желанию вести активный образ жизни. Но разве это может остановить рекламный маховик веры в чудо?

Помимо психологических травм, у участников подобных шоу значительно замедляется метаболизм. Существует масса исследований, доказывающих, что жесткое ограничение в калориях и интенсивные физические нагрузки переводят организм в режим выживания и могут оставить его там надолго.

---

<sup>42</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22240725>.

<sup>43</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22742588>.

Не лучше ли вместо просмотра такого телешоу прогуляться в хорошей компании, прихватив с собой любимую еду для перекуса? Пользы для тела и психики будет куда больше<sup>44</sup>.

Гениальным художникам трудно творить красоту ради прибыли. Прибыль – это про продукты или объекты массового производств – они и идут на продажу. А красота – в глазах любящего, способного видеть в человеке нечто гораздо большее, чем лишние килограммы и морщины. Она – в самом человеке, который научился уважать и ценить себя. Ее, как и любовь, нельзя достигнуть, а можно лишь ощутить. Возможно, гениальность не только в создании красоты, но и в способности видеть ее.

---

<sup>44</sup> По мотивам статьи When Science Met The Biggest Loser: How the hit TV show harms participants – and viewers (Научный взгляд на печальные последствия шоу как для участников, так и для зрителей) (<http://health.usnews.com/health-news/blogs/eat-run/2013/01/23/when-science-met-the-biggest-loser>).

## Глава 5

### Эпоха плоского тела

Еще лет тридцать назад фотография была событием. Родителей заранее предупреждали, что в школу придет фотограф, и они наряжали детей в самые красивые костюмы. В каждом районе было фотоателье, где делали не только фото на документы, но и семейные портреты. А фотоаппараты Polaroid, демонстрировавшие чудо моментальной съемки! С каким волнением мы смотрели на изображение, проступающее на карточке! Как важно было купить перед путешествием достаточное количество пленки, а потом волноваться в ожидании снимков: удачно ли получилась фотография на фоне Эйфелевой башни? Пленка стоила недешево, и кадры экономили. Фотография была событием, развлечением, но она не отражала социальный статус. Не так уж давно это было.

Сегодня уважающий себя работодатель обязательно просматривает страницы в социальных сетях потенциального сотрудника. К аккаунтам в соцсетях часто привязаны сайты знакомств. То, как вы выглядите на фотографиях, помогает (или мешает) конкурировать, продавать, общаться, заводить новые связи и ощущать собственную ценность. Спрос формирует предложение, поэтому возникает все больше приложений, которые помогают улучшить образ, чтобы вы хорошо выглядели в виртуальном пространстве. Когда-то искусство ретуши было доступно только профессионалам. Многие помнят, какой популярностью в свое время пользовались курсы обучения программе Photoshop. Сегодня даже ребенок способен управлять аналогичными приложениями, а с помощью тех, что появились в последнее время, можно творить с фотографиями чудеса: увеличивать губы, уменьшать талию, удлинять ноги и делать кожу идеальной одним нажатием кнопки. И многие выдают эти «фоточки» за чистую монету: в конце концов, когда вы последний раз встречались в реальности с кем-то из ваших «френдов» из социальных сетей? Ну а знаменитости постоянно пользуются этим приемом, ведь им «по долгу службы» приходится жить в виртуальной реальности.

С одной стороны, сегодня мы почти не видим реальных тел и окружены бесконечными декорациями. С другой – из кино, рекламы, журналов нас атакуют более или менее обнаженные тела, и какие это тела: типичная фотомодель худее, чем 98 % американских женщин!<sup>45</sup> А наш мозг устроен так, что предметами соответствия для него служат образы из внешней среды, для чего ежедневно сканируется и накапливается информация. Другой вопрос, что это за информация и какие телесные образы ежедневно наблюдает система восприятия мозга. У нас нет встроенного в мозг «идеального архетипического образа тела», общего для всех и каждого. Чтобы ни говорили сторонники большой (потому что кормящей) груди или широких (потому что обещают легкие роды) бедер, мы усваиваем положительное отношение к этим образам из среды, «выучиваем» через наблюдение и оценки других. Мы, как выражаются психологи, интериоризируем<sup>46</sup>. Но, как показывает человеческая история, не всё полезно, что усвоено автоматически.

Например, раньше, когда в домах не было водопровода, люди раз в неделю ходили в баню. Там женщины могли видеть других женщин самых разных возрастов и телосложения, и ни о какой ретуши речь не шла<sup>47</sup>. Можно было бы то же самое сказать о раздевалках фитнес-клубов, но их посещает особая часть женского населения. В этой связи вспоминается

---

<sup>45</sup> Smolak L. (1996). National Eating Disorders Association/Next Door Neighbors puppet guide book.

<sup>46</sup> Интериоризация (от лат. Interior – внутренний) – формирование внутренних структур человеческой психики благодаря усвоению структур внешней социальной деятельности.

<sup>47</sup> Например, на картинах Зинаиды Серебряковой (в том числе «Баня») вы увидите самые разные тела. Художники не боялись изображать реальность, хотя, казалось бы, они больше фотографов могли бы «приукрасить» ее.

скандал с моделью Дэни Меззерс, которая сфотографировала обычную женщину в душе фитнес-клуба и собиралась отправить фото подруге, но нажала не на ту кнопку и опубликовала его для всеобщего обозрения с комментарием: «Если я никак не могу это развидеть, то и ты тоже не сможешь»<sup>48</sup>. Этот случай красноречиво говорит о том, какой пристальной оценке подвергается тело в подобных местах.

СМИ и интернет играют значительную роль в распространении информационно-телесной изоляции, в самоуничижении и самобичевании: «Я одна такая уродина, а вокруг все вон какие красивые!» Особенно преуспел в этом деле интернет. Когда глянец был уделом звезд, с этим еще можно было как-то смириться, потому что звезды должны сиять. Но когда бывшая одноклассница выкладывает фотографии уровня журнала *Vogue*, то вопрос к своему телу, да и к своей жизни становится все больше<sup>49</sup>.

Вы можете найти массу исследований<sup>50</sup>, которые доказывают интуитивно очевидную закономерность: чем больше мы видим «глянцевых» картинок, тем больше недовольства вызывает собственное тело с его складками, морщинами и другими абсолютно естественными «неровностями». В официальном докладе Американской психологической ассоциации<sup>51</sup> 2007 года доказывается, что постоянный поток сообщений из СМИ о том, что такое идеальное, сексуальное, привлекательное тело и как оно связано со счастьем, с самого раннего возраста приводит девушек к негативному восприятию собственного тела. Это недовольство собой уже приняло масштаб эпидемии.

Есть еще одно важное отличие нашего мира от виртуальной реальности. Фотография или телекартинка – это двухмерное или трехмерное изображение. А мы живем в четырех измерениях (где четвертое измерение – это время), и наше тело в жизни никогда не выглядит так, как его проекция на плоскости. Никогда! На плоскости оно – символ, условное обозначение, мертвые пиксели. Реальное тело живое, оно движется и меняется каждую минуту, и день за днем мы замечаем эти изменения: тело худеет, толстеет, отекает, бледнеет, краснеет, на нем появляются складки и морщины, оно взрослеет и стареет.

«Остановись мгновение, ты прекрасно»<sup>52</sup>, – хотят сказать нам бесконечные фотопотоки. Люди пытаются обмануть природу, поймать неуловимое. Они играют со временем

---

<sup>48</sup> Справедливости ради стоит сказать, что поступок модели вызвал всеобщее неодобрение, и она лишилась нескольких контрактов. Администрация фитнес-клуба, где был сделан снимок, запретила ей вход на свою территорию, по скандальному делу было начато судебное разбирательство.

<sup>49</sup> Появился даже термин «инстаграмная депрессия» – по названию суперпопулярного приложения (с элементами социальной сети) Instagram. Эта депрессия проявляется в недовольстве человека собой, своей внешностью и жизнью. А вызывают ее бесконечные «счастливые» фото друзей и знакомых в интернете. Причем человек в состоянии «инстаграмной депрессии» редко задумывается о том, что реальность может быть далека от постановочных и отретушированных фото.

<sup>50</sup> Например, исследование *Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and bodydissatisfaction*. Bair CE, Kelly NR, Serdar KL, Mazzeo SE («Интернет влияет так же, как журналы?»). Исследование доказывает, что транслируемые в массмедиа образы худобы влияют на развитие расстройств пищевого поведения и на общую неудовлетворенность собственным телом (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23121797>).

<sup>51</sup> <http://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf>. Доклад посвящен проблеме сексуализации девушек и влиянию этого процесса на их психику.

<sup>52</sup> Эти слова произносит Фауст, когда излагает свое условие сделки с дьяволом-Мефистофелем: Тогда бы мог воскликнуть я: «Мгновенье! О, как прекрасно ты, повремени! Воплощены следы моих борений, И не сотрутся никогда они». И это торжество предвосхищая, Я высший миг сейчас переживаю. Смысловые нюансы договора, который Фауст заключает с Мефистофелем, ускользают при поэтическом переводе, поэтому их лучше передать прозой. Фауст говорит Мефистофелю: «Когда я скажу мгновению: "Продлись, ты так прекрасно!", ты сможешь наложить на меня оковы, и я охотно пойду в бездну». То есть пресловутое «остановись, мгновенье» стало в русском языке крылатым выражением по недоразумению. Немецкое *verweilen* означает «задерживаться», «медлить», «длиться», но никак не «останавливаться». Правда, в следующих строках речь действительно идет о прекращении времени: «Тогда пусть пробьет колокол мертвых... и да пройдет для меня время». В этих строках явно прочитывается апокалиптическое «времени уже не будет», в чем клянется ангел (Откр., 10, 6). Но Фауст заключает договор с Мефистофелем вовсе не ради остановившихся часов и конца времен, так как этот конец все равно наступит. Фауст рискует душой ради мгновения, которому стоит сказать: «Продлись!», поскольку оно прекраснее всего на свете. Во времена Гете этот культ мгновения был еще нов и непривычен для европейского сознания. Вла-

заведомо проигрышную партию. Предаваясь невозможной мечте «зафиксировать» тело в каком-то определенном состоянии, «достичь» тела мечты и остаться в нем навсегда, мы подкидываем дрова в бесконечный костер своего телесного невроза.

Война за плоское тело – это еще и битва с жиром. А он не всегда был врагом женщин и долгое время, наоборот, свидетельствовал о ее женственности, фертильности. Ведь тело меняется в зависимости от задач, которые перед ним стоят: тела ребенка, подростка и взрослой женщины так сильно отличаются друг от друга потому, что у них совершенно разные предназначения.

И страх перед жиром, возможно, во многом есть страх перед женственностью, нежелание взрослеть. Когда ты женщина, мать, ты больше не объект заботы, но источник ресурса. А как быть, если всю жизнь тебя никто не любил, даже когда ты была ребенком? Чем «наполнять» своих детей, если сосуд твоего сердца пуст и сам нуждается в наполнении? Как быть, если хочется повернуть время назад и стать девочкой, чье маленькое тело говорит окружающим: «Возьмите меня на ручки, позаботьтесь обо мне». Но тело все равно взрослеет по своей собственной программе, без оглядки на психику.

И страх перед жиром, возможно, во многом есть страх перед женственностью, нежелание взрослеть

Девочка входит в фертильный возраст, и для обеспечения гипотетической беременности тело откладывает жир, как важную часть гормональной системы, на бедрах и животе – в тех самых местах, с которыми сегодня усиленно предлагают бороться не только диетами, но и хирургией. Отрежь свой жир и стань меньше, побудь подростком в глазах окружающих.

Не так давно в фитнесе появилось направление под названием «фитнес-бикини». Так же называются соревнования по женскому культуризму, участницы которых должны продемонстрировать стройное тело. Для этого им приходится «сжигать» жир любыми средствами, достигая иной раз опасных для жизни<sup>53</sup> результатов. Но даже летальные исходы у конкуренток не могут остановить жаждущих взойти на фитнес-Олимп. И хотя известно, что участницы фитнес-бикини недолго держат форму, которую демонстрируют на сцене, а за кулисами конкурсов цветут пышным цветом расстройства пищевого поведения, все равно в обществе активно продвигается идея, что так можно выглядеть всегда, нужно просто стараться.

Когда-то женщины не стыдились быть взрослыми, иметь не тело подростка, а мягкий округлый живот и не заботиться о просвете между бедрами. Это происходило не только в эпоху Рубенса, но и во времена Софи Лорен и Мэрилин Монро: посмотрите на их фотографии. Но времена меняются, а жизнь у нас одна, и очень грустно прожить ее в чувстве вины и стыда за свое абсолютно нормальное женское тело.

Нежелание становиться взрослой женщиной порождает и страх материнства – не только из-за перспективы лишиться личной свободы, но и потому, что изменится тело, и тогда муж потеряет к нему интерес! Что же, иногда такое случается – в основном потому, что в подсознании мужчины наложено табу на секс с женщиной-матерью. Но «вину» за охлаждение отношений все равно сваливают на тело: а вот было бы оно как у девочки-подростка, возможно, это помогло бы в борьбе за погасшее желание. Индустрия красоты и на этом страхе зарабатывает гигантские деньги: вспомним призывы клиник эстетической хирургии «привести себя в порядок после родов».

---

димир Микушевич «К 250-му юбилею Гете. Чудное мгновенье» (<http://www.ng.ru/culture/1999-08-31/gete1.html>).

<sup>53</sup> Например, резонансный случай смерти молодой девушки, о котором писали многие издания. «Жизнь за фитнес: культуристка Ирина Фоменкова погубила себя ради спорта: "В последние безуглеводные дни мое тело способно передвигаться, только лежа в машине"» (<http://www.mk.ru/social/2015/07/13/zhizn-za-fitness-kulturistka-irina-fomenkova-pogubila-sebya-radi-sporta.html>).

Почему еще возникает страх перед образом материнского тела – круглым, неплоским животом? Сегодня мир изменился и дети – это не «ура-новые-рабочие-руки» и не залог обеспеченной старости. В наши дни дети – это тревоги, заботы и огромные траты. Для человека, перед которым в жизни открывается множество интересных возможностей, с рождением ребенка есть что терять в плане личной и финансовой свободы. Это волнует не только мужчин, но и женщин.

Людмила Петрановская в своей знаменитой статье «Травмы поколений»<sup>54</sup> рассказывает, почему так страшны для многих женственность, фертильность и дети:

«С нас причитается» – это, в общем, девиз третьего поколения. Поколения детей, вынужденно ставших родителями собственных родителей. В психологи такое называется «парентификация». Символом поколения можно считать мальчика дядю Федора из смешного мультика. Смешной-то смешной, да не очень. Мальчик-то из всей семьи самый взрослый. А он еще и в школу не ходит, значит, семи нет. Уехал в деревню, живет там сам, но о родителях волнуется. Они только в обморок падают, капли сердечные пьют и руками беспомощно разводят. Третье поколение стало поколением тревоги, вины, гиперответственности. У всего этого были свои плюсы, именно эти люди сейчас успешны в самых разных областях, именно они умеют договариваться и учитывать разные точки зрения. Предвидеть, быть бдительными, принимать решения самостоятельно, не ждать помощи извне – сильные стороны. Беречь, заботиться, опекать.

Но есть у гиперответственности, как у всякого «гипер», и другая сторона. Если внутреннему ребенку военных детей не хватало любви и безопасности, то внутреннему ребенку «поколения дяди Федора» не хватало детскости, беззаботности. А внутренний ребенок – он свое возьмет полюбому, он такой. Ну и берет...

Часто первый ребенок появлялся в быстротечном «осеменительском» браке, воспроизводилась родительская модель. Потом ребенок отдавался полностью или частично бабушке в виде «откупа», а мама получала шанс так отделиться и начать жить своей жизнью. Кроме идеи утешить бабушку, здесь еще играет роль многократно слышанное в детстве «я на тебя жизнь положила». То есть люди выросли с установкой, что растить ребенка, даже одного, – это нечто нереально сложное и героическое. Часто приходится слышать воспоминания, как тяжело было с первенцем. Даже у тех, кто родил уже в эпоху памперсов, питания в баночках, стиральных машин-автоматов и прочих прибабасов. Не говоря уже о центральном отоплении, горячей воде и прочих благах цивилизации. «Я первое лето провела с ребенком на даче, муж приезжал только на выходные. Как же было тяжело! Я просто плакала от усталости». Дача с удобствами, ни кур, ни коровы, ни огорода, ребенок вполне здоровый, муж на машине привозит продукты и памперсы. Но как же тяжело!..

Эта установка заставляет ребенка бояться и избегать...

А у кого нет денег на пансион, тех на детской площадке в спальном районе можно увидеть. «Куда полез, идиот, сейчас получишь, я потом стирать должна, да?» Ну и так далее, «сил моих на тебя нет, глаза б мои тебя не видели», с неподдельной ненавистью в голосе. Почему ненависть? Так

---

<sup>54</sup> Людмила Петрановская. Травмы поколений.

он же палач! Он же пришел, чтобы забрать жизнь, здоровье, молодость, так сама мама сказала!

Возможно, явление чайлдфри появилось как движение, а не как частный выбор именно поэтому – чтобы избежать обязательной «пытки» материнством, публично озвучить свое нежелание заводить детей и найти единомышленников. И худое тело, у которого из-за диет время от времени пропадают месячные, иногда есть неосознанное выражение этих страхов: чем дольше ты задерживаешься в подростковом теле, тем на больший срок откладываешь материнство. Но проблема, как всегда, не в том, как правильно. Проблема – в смелости спросить себя, чего ты хочешь на самом деле. И в понимании, что последствия тех или иных действий (или бездействия) есть ответственность за свое решение или за нерешительность.

\* \* \*

Эпоха плоского тела имеет и свою религию – здоровье, которое предлагается не беречь, но создавать. Пустующее свято место, как известно, ждет своих идолов, и в XXI веке их имена – Здоровье и Долголетие. Развитие медицины обернулось неожиданной социальной проблемой – долгожительством: пенсионные системы многих стран не выдерживают нагрузку (разумеется, мы говорим здесь о странах с развитой и доступной медицинской помощью).

Детская смертность или смерть в родах настолько редкое явление, что к подобным случаям относятся как к ЧП. Победены ужасные болезни, от которых раньше вымирали целые города. Даже онкология в большинстве случаев – болезнь пожилых людей, и напрасно считают, будто раньше раком болели гораздо меньше: просто до него не доживали.

Медицина как наука даже обещает реализовать давнюю мечту человечества о бессмертии. Как не присягнуть на верность такому богу, если остальные религии бессильны дать людям телесное бессмертие?!<sup>55</sup> Сегодня смерть пугает людей гораздо сильнее, нежели во времена войн и средневековых болезней, когда она была повсюду. А где человечество начинает рьяно насаждать какую-нибудь религию, там жди ритуалов, табу и инквизиции. Так были провозглашены главные враги религии здоровья – сахар и жиры, которые долгое время считались источниками дефицитной энергии. Здоровье стало обязанностью, а полные люди – грешниками во плоти. Хотя исследования показывают, что на «здоровье» влияет не вес (он лишь следствие, и то не всегда), а образ жизни. И в этот образ жизни входят особенности питания, уровень ежедневного стресса, количество сна, двигательная активность и многие другие факторы, а особенно их комбинация. При этом не стоит забывать про наследственность и индивидуальную, не всегда благополучную биографию.

Здоровье – это некий запас ресурса, который мы так или иначе тратим в течение жизни. Он самовосполняется, но лишь частично. Скорость его восполнения – вопрос индивидуально-генетический, недаром же люди ищут признаки богатырского здоровья (то есть возможность противостоять разрушающим тело жизненным процессам) во внешности – крупные руки, широкие бедра, хорошая кожа. Скорость же траты здоровья – вопрос обстоятельств. Помните, как в советские времена в подъездах висели таблички: «Берегите лифт – он сохраняет ваше здоровье». Лифт, избавляющий жильца от пешего подъема на нужный этаж, рассматривался как механизм, берегущий здоровье, – в противовес сегодняшним дорогим тренажерам, имитирующим ходьбу по лестнице. Да, сегодня, когда люди слишком мало ходят и бегают и слишком много ездят на машинах, а работа у них в основном не физи-

---

<sup>55</sup> Посмотрите в сети очень яркое графическое выражение этого образа – эмблему «медицина против смерти»: образ сильного мускулистого мужчины с посохом Асклепия, который сдерживает смерть с косой. Есть вариант, в котором он толкает ее в спину, как бы прогоняя восвояси.

ческая, а умственная, над ними нависла угроза гиподинамии, но это не единственная причина лишнего веса. В каком-то смысле само нежелание двигаться есть следствие процессов, которые ведут к лишнему весу: стресс, депрессии, тревога, пережитая травма, когда хочется свернуться калачиком и замереть, добраться домой с постылой работы и залипнуть перед телевизором. Вспомните моменты, когда вас тянет бегать, танцевать, прыгать – разве вы заставляете себя это делать? Нет, это тело говорит, что у него много энергии и посылает мозгу импульс потратить ее. Нелюбимая работа, токсичные личные отношения, общественно-политическая нестабильность – все это отнимает у нас здоровье. А лишний вес – лишь попытка организма противостоять угрозе, сделав тело-щит больше. Конечно, со временем такая «защита» становится проблемой, но решать ее следует не принуждением и не унижением.

А унижения не избежать. Ведь именно люди с лишним весом объявляются злом во плоти: они явно не почитают бога здоровья. От них ждут публичного покаяния («Девочки, с завтрашнего я дня на диете») или публичного самобичевания («Нет, коллеги, мне тортик нельзя, я и так жирная»).

Увеличивающийся живот, как в пуританские времена внебрачная беременность, стал свидетельством ночных грехов, но не сексуальных, а пищевых. Живот – доказательство того, что женщина предавалась запретным удовольствиям с тарелкой пирожных, забыв о служении культу брокколи и сельдерея. Где важнейший показатель нравственной чистоты и тщательного соблюдения ритуалов здорового питания – кубики пресса? Если их нет, то можно купить индульгенцию – абонемент в спортзал. Пусть ты не станешь ходить на ежедневные утренние и вечерние поклонения в храм спорта и карта месяцами будет пылиться дома, ты все равно спасен, потому что хоть немного подумал о боге здоровья.

С такой же верой люди ищут спасительной магии Здоровья и Долголетия в статьях околонучной прессы под заголовками «Капуста спасет от рака» или «Свекольный сок продлит жизнь». Святая брокколи, даруй мне долголетие и жизнь вечную!

Целлюлит, естественный способ распределения жировой ткани на теле, прочно ассоциируется с чем-то постыдным, от чего следует избавляться или скрывать: он же наверняка покушается на бога здоровья. Пока не ясно как, но обязательно покушается. Зайдите в магический, то есть косметический, салон, а дома попробуйте ритуал «Массажная щетка»: в полночь при полной луне достаньте крем с коэнзимами и ионами серебра и круговыми движениями втирайте его в бедра до покраснения. Это же почти как магия обретения вечной молодости с помощью пепла летучей мыши, перемешанным с кровью девственницы!

Ярость, которая обрушивается на людей, «не следящих за здоровьем», так сильна, будто они отнимают это здоровье у кого-то другого или раскачивают устои общества. Как будто именно они виноваты в том, что бессмертие до сих пор не изобретено, и людям все еще приходится умирать. Как будто лозунг «Во имя здоровья» дает право на унижение.

Сколько раз, желая сделать кому-то добро, благодетели на самом деле приносили зло! Вы хотите исцелить человека, чье тело пытается справиться с навалившимися трудностями с помощью лишнего веса? Тогда спросите, что вы можете для него сделать, как разделить его боль: посидеть с детьми, дать выспаться? А может, просто выслушать его, не перебивая стандартными фразами типа: «Возьми себя в руки, у многих положение гораздо хуже твоего».

Невозможно достоверно оценить состояние здоровья человека, исходя лишь из того, какие у него объемы тела, сколько он весит и как выглядит. Но даже если предположить, что на данный момент какие-то его органы не справляются с чрезмерной нагрузкой, то разве такая вероятность дает право говорить о «моральном облике» этого человека? И разве агрессия в адрес кого бы то ни было не есть показатель отсутствия самоконтроля, которым человек и отличается от животного?

Исследования<sup>56</sup> показывают, что у многих людей с лишним (то есть сверх генетически заданного для их возраста) весом очень непростая, а иногда и трагическая судьба. И тело пытается с помощью еды справиться с болью. Этот способ в определенной мере работает, позволяя человеку жить, любить, растить детей, идти по жизни дальше, чтобы в какой-то момент найти другие методы избавления от последствий своей трагедии.

Дополнительная нагрузка в виде агрессии и отторжения не облегчит этим людям существование. Но разве тот факт, что его тело живет и работает, несмотря ни на что, не есть здоровье?

\* \* \*

Иногда надо задавать себе «неудобные» вопросы. Например, такой: «А что, если я никогда не похудею?»<sup>57</sup>

Вот что пишет на этот счет знаменитая Рэген Честэйн – писательница и лектор, а также успешная (несмотря на свою внушительную комплекцию) танцовщица и хореограф<sup>58</sup>:

*Многие годы я тратила свое время, энергию и деньги, испытывая на себе разные способы похудения. Я решительно принималась сбрасывать вес, не думая о том, что в это время происходит с моим здоровьем, с моей жизнью. Была ли я счастлива? Нет – тем более что мои попытки раз за разом терпели поражение. В один прекрасный момент я подумала: «А вдруг для меня не существует способов похудения? Вдруг я на всю жизнь стану такой, какая я есть?» И тут для меня открылся весь мир.*

*Если раньше я считала тренировки наказанием за свое толстое тело, то теперь я могла двигаться как мне нравится. Я испытывала удовольствие, а не сжигала калории. Вместо того чтобы ненавидеть свое далекое от идеала тело, я полюбила его таким, какое оно есть. Теперь я выбирала еду, исходя не из того, как это отразится на размере моего тела, а основываясь на том, что мне вкусно и от чего я чувствую себя хорошо. С того самого дня, что я бросила худеть, я выбираю салаты, танцы, секс, да и все прочее в своей жизни, основываясь не на том, поможет ли мне это стать стройнее, а на том, хочу ли я это делать и почему, стану ли я от этого счастливее и влечет ли мой выбор какие-либо неприятные последствия.*

*Вы просто не представляете, насколько моя жизнь стала лучше, когда я начала принимать решения, основываясь на том, что делает меня счастливой и приносит удовольствие. Теперь я делаю то, что хочу, и моя жизнь не основывается на чужом мнении о том, что поспособствует или не поспособствует моему похудению.*

Для тех, кто мечтает влезть в свои подростковые джинсы и вернуть фигуру, какой она была до беременности, откровения Честэйн прозвучат страшно: ведь ее слова убивают прекрасную мечту об идеальном теле. Но посмотрим правде в глаза: чаще всего с возрастом вес человека увеличивается, вместе с ним увеличиваются и претензии к себе (хотя ни у кого

---

<sup>56</sup> Например, один из четырех участников эксперимента с приступами переедания имел диагноз «посттравматическое стрессовое расстройство». Его тело не могло до конца «переварить» случившееся (смерть близкого, сексуальное насилие, жестокое обращение в детстве и т. п.). Тело ищет способы сбалансировать свое эмоциональное состояние, по сути, ищет способы выжить, а желание выжить любой ценой – это ли не показатель здоровой борьбы? Статья *The Link Between Trauma and Binge Eating* («Связь между травмой и приступами переедания») ([www.webmd.com/mental-health/eating-disorders/binge-eating-disorder/features/ptsd-binge-eating#1](http://www.webmd.com/mental-health/eating-disorders/binge-eating-disorder/features/ptsd-binge-eating#1)).

<sup>57</sup> Например, обзорная статья исследований в области потери веса *Obesity research confirms long-term weight loss almost impossible* («Исследования ожирения подтверждают, что в долгосрочной перспективе потеря веса почти невозможна») (<http://www.cbc.ca/beta/news/health/obesity-research-confirms-long-term-weight-loss-almost-impossible-1.2663585>).

<sup>58</sup> <https://danceswithfat.wordpress.com/2016/07/21/what-if-nothing-made-you-thinner/>.

не вызывает недовольства меняющееся и растущее тело ребенка). Мы не доверяем телу, а ведь оно каждую минуту решает массу жизненно важных задач, о которых сознание имеет весьма смутное представление. Решение Рэген Честэйн и многих других людей не худеть – это вовсе не тот вариант, когда человеку становится наплевать на себя. Ровно наоборот: человек готов услышать свое тело, увидеть, как оно старается, обеспечивая ему полноценную жизнь, понять, чего оно хочет. А хочет оно не следовать ветреной моде, а любой ценой защищать нашу жизнь.

Интересно, что в христианстве немало богословских толкований стиха 21 из 3-й главы Книги Бытия: «И сделал Господь Бог Адаму и жене его одежды кожаные и одел их»<sup>59</sup>. Мне кажется, в этом библейском послании о теле есть важный посыл: Бог дает людям «кожаную одежду», чтобы она защищала их во внеземском мире<sup>60</sup> – мире смерти и болезней, в которой они попали в результате своего выбора. Но при этом право выбора подразумевает свободную волю, без которой невозможно из «образа Бога», по которому люди были созданы, вырасти в «подобие Бога», для которого они были созданы.

Джанин Рос – популярная американская писательница. Она – автор бестселлеров о еде и эмоциональном переедании, один из них – «Женщины, еда... и Бог. Неожиданный путь ко всему на свете» – газета *The New York Times* назвала «книгой № 1». Вот что Джанин пишет на своей странице в Facebook:

*Одной моей бывшей студентке недавно поставили диагноз «рак мозга», а через две недели обнаружилась ошибка врачей. Я знала эту женщину три года, и все это время она вела войну с лишними 9 кг веса. Я впервые видела, чтобы человек так яростно ненавидел свое тело: «Хочу избавиться от своих ляжек, – говорила она. – Они ужасны, не могу на них смотреть!» За те две недели, что прошли между постановкой неправильного диагноза и обнаружением ошибки, она пережила все пять стадий принятия скорой смерти: отрицания, гнева, торгов, депрессии и смирения, однако ни разу не вспомнила о своем целлюлите, величине живота или тех самых ляжках. Она была благодарна судьбе за то, что еще дышит, видит, как играют ее дети, ощущает на своей коже тепло воды из душа – все эти переживания были острее, чем когда-либо. Когда эта женщина узнала, что очень скоро потеряет свое тело, она внезапно осознала, какое счастье это тело иметь.*

*Поэтому не ждите страшного медицинского диагноза, постарайтесь оценить то, что есть у вас сегодня. Поблагодарите ваше тело прямо сейчас. Если вам кажется, что благоприятный момент для этого настанет, когда вы похудеете, если вы считаете, что внезапно сможете полюбить свое тело (а заодно и свою жизнь), когда станете на 9 кг легче, то это ошибка.*

---

<sup>59</sup> Например, работа кандидата богословия протоиерея Олега Мумрикова «И сделал Господь Бог Адаму и жене его одежды кожаные, и одел их: опыт библейско-богословского осмысления реалий современной эволюционной антропологии» ([www.bogoslov.ru/text/2458777.html#\\_ftn31](http://www.bogoslov.ru/text/2458777.html#_ftn31)).

<sup>60</sup> «Одежды, которые дает Бог людям, уходящим из Эдема, могут быть поняты и как начало структурирования внешнего, социального, межчеловеческого пространства. Теперь от Бога устанавливается иной порядок отношений среди людей: порядок взирания на внешние знаки, порядок властвования и подчинения. Интересно, что опоясания первых людей делаются дважды: сначала самими людьми, а затем – Богом. Не есть ли это проявление двузначности культуры вообще: в ней наличествует и человеческая дурная самодеятельность (изготовление опоясаний – первый пример технологической активности человечества), и Божий Промысел. Первая одежда из листьев – защита друг от друга. Это то, что сделали люди. Бог же дает им не такую одежду, но ту, что защищала бы их от внешних условий. Бог не снимает с людей те одежды, которые они себе сделали, но поверх их дает новую одежду. То, что сделали люди, Бог как бы принимает, но придает Свой смысл, Свое освящение человеческим одеждам. И состояние наготы уже не вернется никогда. Даже в Небесном Иерусалиме будет одежда: обгаренная кровью одежда на Распятом и Воскресшем Агнце (Откр 19:13) и белые одежды на мучениках. Кожа, из которой сделана новая одежда людей, по-еврейски – *о'р*. Если вспомнить, что свет на этом языке звучит как *ор*, то мысль Повествователя станет яснее: кожаные ризы даются вместо светового облачения». Протоиерей Андрей Кураев. Мужчина и женщина в книге Бытия ([www.pravmir.ru/muzhchina-i-zhenshhina-v-knige-bytiya](http://www.pravmir.ru/muzhchina-i-zhenshhina-v-knige-bytiya)).

*Та моя бывшая студентка однажды сказала: «Сейчас я готова умереть за то, чтобы стать того же размера, что и пять лет назад. А пять лет назад я была готова умереть, чтобы похудеть хотя бы еще чуть-чуть».*

*Люди, опомнитесь! Все, что у нас есть, – это СЕЙЧАС. Если в настоящий момент вы никак не можете получить удовольствия от своей жизни, то вам трудно будет сделать это и через пять лет – вне зависимости от того, сколько вы будете весить. Счастье ведь не в том, чтобы изменить обстоятельства, а в том, чтобы изменить отношение к ним.*

*И в следующий раз вместо того, чтобы воевать со своими бедрами, лучше поблагодарите их за то, что они помогают вам передвигаться и танцевать. Заодно скажите спасибо и коленям за то, что на них могут сидеть ваши дети, а может, уже и внуки. Когда вы смотрите на себя в зеркало, не желайте, чтобы «излишества» фигуры исчезли: ведь это части тела, благодаря которому вы присутствуете в мире и наслаждаетесь жизнью.*

*В конце концов, разве это маленькое усилие не стоит всех подвигов, совершенных вашим телом для вас за все эти годы?*

Мы так привыкли оценивать свое тело с позиции того, насколько оно красиво внешне, насколько соответствует заданным сегодня стандартам, что абсолютно не умеем спрашивать, насколько оно справляется со своими истинными задачами: живот смог выносить ребенка, бедра передвигают тело в пространстве, руки меняют мир вокруг и обнимают тех, кого вы любите.

\* \* \*

Одна взрослая женщина рассказала мне, что никогда в жизни не имела проблем с весом. Но однажды, доставая летние вещи из шкафа, она обнаружила, что брюки на ней не застегиваются. «Хм, – сказала она себе. – Почему же ты поправилась? Ох, ты же всю зиму ела печенье за компанию с коллегами на своей новой работе. Как видно, это пошло не на пользу твоему здоровью и телу. Больше не прикасайся к печенью». И... просто перестала его есть. Она искренне не понимала, почему другие люди в таких случаях не могут сказать себе: «Стоп»? Может, они не понимают, что для них вредно, а что – полезно? Я уточнила, чей голос говорил ей про вредное печенье. Выяснилось, что это был голос папы, который всегда заботился о ней и защищал ее.

Идею спрашивать: «Чей голос говорит с тобой?» – я не заимствовала у параноиков. Это известный прием из когнитивно-бихевиоральной терапии, он отлично работает даже в случаях со слуховыми галлюцинациями.

Известно, что, когда ребенок растет, его мозг как губка впитывает из окружающей среды все без разбора – и полезное, и яд. В первую очередь детский мозг воспринимает то, как оценивают его окружающие – вербально и невербально. Так действуют эволюционные механизмы: не раздумывая, брать первые попавшиеся «кирпичи» для строительства своей личности. А потом, в зависимости от того, из каких «кирпичей» построена личность человека, его внутренний голос будет подсказывать, ругать, обесценивать или хвалить его.

Многие люди признаются, что внутренний голос недоволен их телом.

Реакцией на это часто становится протест, который выражается в том числе и в форме переедания. Вообще, протест и сопротивление – это естественный ответ психики на раздражение, ее иммунитет, как воспалительный процесс – борьба организма против инородного тела. И то и другое – вещи крайне неприятные: воспаление – штука болезненная, а протест иррационален и приносит вред.

Однако, если понять, кому принадлежит внутренний голос, который звучит в вашей голове, вмешивается в вашу жизнь и критикует вас, можно сделать множество важных открытий о себе и даже избежать разрушительного внутреннего протеста.

Людям, выросшим в атмосфере теплоты и деликатности, трудно понять тех, кто родился в эмоционально неблагополучных семьях. У вторых при виде человека с «избыточным» весом в голове звучит знакомый голос: «Посмотри на себя, разве не стыдно быть такой жирной (тупой, неухоженной)?!» Или еще один вопрос, который часто задают людям с пищевыми проблемами и который еще глубже загоняет их в знакомое с детства состояние вины: «Почему ты не прекратишь переедать? Тебе же плохо, ты себя не любишь, что ли?»

Самокритика – одна из форм хронического стресса и один из путей, ведущий к депрессии. Ее биохимические последствия были выявлены в очень интересном исследовании, и вывод был сделан такой: самокритика меняет работу нашего мозга и делает нас более уязвимыми для стресса<sup>61</sup>. Обычный стресс активирует в организме ресурсы для борьбы с опасностью. Если мы видим волка – мы убегаем или деремся. Но когда мы говорим себе: «Я тупая, толстая/отвратительная», то для нашего мозга это звучит как «Я и есть твоя опасность, надо убежать или драться», то есть волк постоянно рядом. По данным вышеупомянутого исследования, самокритика становится одной из причин ухудшения здоровья – как физического, так и психического<sup>62</sup>. Она же с большой вероятностью приводит людей к одиночеству<sup>63</sup>.

Почему же так трудно отказаться от самокритики? Потому что она дает иллюзию мотивации. Но только стресс хорош, когда надо сделать что-то быстро, к примеру убежать от волка. А для долгосрочных задач он не работает. Однако мы упорно верим, что если будем пытаться самих себя, то сделаемся лучше, ну хотя бы немного.

Самый частый аргумент, который в таких случаях приводится: «Если я перестану критиковать себя за недостатки, значит, признаю миру и самой себе, что я никогда не стану идеальной, что так и останусь "неправильной". Мне нужна самокритика, чтобы мотивировать себя стать лучше!»

Именно этому учит нас наша культура, этот довод настолько распространен, что звучит весьма рационально. Однако речь идет не о реальной опасности извне, а борьбе с самими собой. А что случится, если вы перестанете убежать от себя и сражаться с собой? Что будет, если вы опустите кнут, которым били себя много лет подряд, и перестанете ранить себя снова и снова? Быть может, тогда раны начнут заживать?

Идея заниматься постоянной самокритикой, чтобы мотивировать себя, похожа на сорняк, который по ошибке приняли за культурное растение и теперь с любовью его выращивают. Можно отказаться от самокритики, начав с простого способа. Когда мысль вроде «Я тупая/ничтожество/толстая» приходит в голову, надо просто отметить ее: «О, а вот опять сорняки из-под забора полезли». А дальше – сеять и культивировать семена доброго отношения к себе, заменяя стрессовую самокритику на более адекватные: «Со мной все в порядке», «Да, мне сейчас трудно, но я справлюсь», «Я не всегда права и не всё у меня получается, но я человек и могу ошибаться».

Да, помощь и сочувствие к себе не распространены в нашей культуре, многих из нас этому не учили. Поэтому так важно находиться среди людей, которые вас поддерживают, и держаться подальше от мест, где разбрасываются семена ненависти к себе. Самокритика не

---

<sup>61</sup> Gruen et al., "Vulnerability to Stress: Self-Criticism and Stress-Induced Changes In Biochemistry", [www.researchgate.net/publication/14075588\\_Vulnerability\\_to\\_Stress\\_Self-Criticism\\_and\\_Stress-Induced\\_Changes\\_In\\_Biochemistry](http://www.researchgate.net/publication/14075588_Vulnerability_to_Stress_Self-Criticism_and_Stress-Induced_Changes_In_Biochemistry).

<sup>62</sup> Besser, A. Flett, G. L., & Davis, R. (2003d). Self – criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: Testing for mediational model, <http://avibesser.weebly.com/uploads/1/1/6/3/11638937/p15.pdf>.

<sup>63</sup> Reichl, Schneider and Spinath "Relation of self-talk frequency to loneliness, need to belong, and health in German adults", [www.researchgate.net/publication/257045504\\_Relation\\_of\\_self-talk\\_frequency\\_to\\_loneliness\\_need\\_to\\_belong\\_and\\_health\\_in\\_German\\_adults](http://www.researchgate.net/publication/257045504_Relation_of_self-talk_frequency_to_loneliness_need_to_belong_and_health_in_German_adults).

решает ни одну из проблем, для которых она якобы существует. Более того, она отнимает столько времени и сил, что на полезные действия их просто не остается.

Фраза «Полюби себя» звучит банально и избито, но, если в вашей жизни не случилось безусловной любви, не было того, кто дал вам принятие и понимание, попробуйте стать для себя тем, кого вам не хватало, когда вы были ребенком. Разговаривайте с собой так, как вы бы говорили с лучшим другом или с любимым ребенком. Может, сразу у вас это и не получится, у кого-то на борьбу с внутренним критиком-насильником уходят годы, но остановить собственную пытку можете лишь вы. Найти взаимопонимание со своим телом – очень важный шаг на пути к примирению с собой. Но этот шаг даст вам силы для действительно важных вещей.



## Часть II

### Еда и тревога

Еда, как и секс (о котором мы поговорим в третьей части книги), всю историю человечества была связана с различными правилами и табу. С древних времен еда использовалась в религиозных ритуалах и давала человеку жизненную энергию. Еда проникает в тело и изменяет его. Еда влияет и на психику: мозг нуждается в энергии, которую получает благодаря еде, при длительном голодании он меняет свою структуру. По данным NCBI<sup>64</sup>, эксперименты на мышах показали, что как голодание, так и питание с высоким содержанием жиров могут менять экспрессию генома в процессах работы мозга<sup>65</sup>. А где изменения психики (сознания, души) – тут уж жди предписаний и запретов.

В сказках и легендах еда могла убивать и воскрешать или вызывать метаморфозы тела (как у Алисы в Стране чудес галлюцинации после поедания пирожков). Еда могла быть даром и проклятием, поощрением и наказанием (вспомним истории о насильственном кормлении в советских детсадах), возбуждать и гасить желания (афродизиаки и постные продукты). Еду наделяют огромным количеством смыслов и чуть ли не магическими свойствами, когда считают, что она помогает обрести контроль над различными аспектами жизни.

Идея возведения правильной еды в культ не нова. Например, известные во всем мире и до сих пор самые популярные в Америке кукурузные хлопья Kellogg's, названные так по фамилии своего изобретателя, изначально были «идейным» продуктом. Американский врач Джон Харви Келлог считал, что еда должна быть максимально постной и простой (это потом уже в его полезные хлопья будет добавлен сахар), потому что таким образом можно спасти американскую нацию от сексуальных желаний и мастурбации – а она, по мнению Келлога, и являлась корнем всех болезней<sup>66</sup>. Еда – сфера особого интереса пользователей соцсетей (в особенности Instagram), которые выкладывают фотографии своих прекрасных, облагороженных за счет «правильных суперпродуктов» тел. Среди них есть и те, кто хочет ускорить результат, используя достижения фармакологической индустрии. Таких проклинают за преступные методы, но хвалят за благие намерения.

Нетерпимость к «иным», на которой держится сектантская структура, свойственна и культу тела. Причем схема тут такая. Если ты еще не достиг идеального тела, но очень стараешься – это нижняя ступень иерархии, к тебе проявляют снисхождение. Недаром, когда женщины ловят неодобрительные взгляды на своих «неидеальных» телах, они произносят, словно защитное заклинание от социальной травли: «Я на диете, я стараюсь, правда». А основная ненависть направлена на тех, кто играет не по правилам, не придерживается ЗОЖ. Причем наличие лишнего веса, как ни странно, не имеет решающего значения. Если ты худая – то либо «до поры до времени», либо «больная, но сама не знаешь», либо «тело недостаточно проработано». Если же ты полная – вот тебе расплата за грехи, падшая ты женщина.

Нетерпимость к «иным», на которой держится сектантская структура, свойственна и культу тела

Свойство человеческой психики – проецировать «внутреннее невидимое» на видимое и осязаемое – еду, тело и других людей – по принципу кинопроектора: мы видим результат,

---

<sup>64</sup> NCBI (PubMed) – база данных, где хранится более 27 млн биомедицинских статей, выдержек из них и цитат.

<sup>65</sup> The gene expression of the neuronal protein, SLC38A9, changes in mouse brain after in vivo starvation and high-fat diet ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28235079](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28235079)).

<sup>66</sup> <https://priceonomics.com/how-breakfast-became-a-thing/>.

только когда лучи, которые он посылает, падают на белую материю. Нет экрана – ничего не видно. При этом сама картинка – не более чем мираж.

И если следовать концепции первородного греха, то способность таким вот образом проецировать «внутреннее невидимое» на внешние объекты содержится в ДНК человека: с возникновением первых людей произошел сбой в генах. Амулеты избавляют от тревоги, стены дома дают чувство безопасности, душ дарит ощущение чистоты. А еда позволяет манипулировать эмоциями, которые непонятно где живут и откуда берутся. Ее можно любить, ненавидеть, уничтожать – так же, как и тело: ведь еда становится частью тела и способна менять его и влиять на него.

Поэтому еду наделяют способностью давать ощущение контроля. В мире хаоса психике очень нужен контроль, чтобы вернуть нарушенный баланс (если он вообще существует в природе) и хотя бы на время достигнуть состояния стабильности. Вот откуда стремление выполнять ритуалы: употреблять в пищу правильные продукты по расписанию, подсчитывать количество калорий и следить за сочетанием ингредиентов – так можно достигнуть магической трансформации тела. Все хорошо. Я все делаю правильно. У меня все под контролем.

А по ночам, возможно, будут преследовать кошмары о потере контроля: поедание запрещенных тортов или колбас – и пробуждение в холодном поту. Так еда становится явлением, которое в психологии и психиатрии называют расстройствами пищевого поведения.

## Глава 1

### Что такое расстройства пищевого поведения и с чем их едят?

Начнем немного издалека – с мифа о том, что все расстройства пищевого поведения вызваны «глянцевым» культом худобы. Почему модели обычно начинают карьеру в 12–14 лет? Юное лицо и упругая кожа вполне могут быть и у тридцатилетней женщины, так почему же именно подростковый возраст? С тех пор как Твигги и Кейт Мосс<sup>67</sup> задали стандарт суперхудобы, индустрия моды следует ему на модных показах и на страницах женских журналов. Но процент женщин, которые генетически наделены «трендовой» худобой, очень и очень мал: природа редко создает тела, неспособные накапливать жир, потому что они не выживают в условиях дефицита еды. Но в малых дозах такой тип встречается в популяции: в генетических архивах всегда содержится определенный процент крайностей. То же самое можно сказать про склонность к быстрому набору веса, про рост, цвет глаз, волос и даже про те или иные психические расстройства. Гены сочетаются друг с другом, как разноцветные стеклышки в детском калейдоскопе. Одни и те же стекла образуют совершенно непохожие узоры, а разное сочетание одних и тех же генов может дать абсолютно противоположные результаты: и склонность к психозам, и гениальность. По одной из теорий, возникновение шизофрении и стабильное количество больных в человеческой популяции есть плата за периодическое появление гениев, которые толкают цивилизацию вперед.

процент женщин, которые генетически наделены «трендовой», худобой очень и очень мал: природа редко создает тела, неспособные накапливать жир, потому что они не выживают в условиях дефицита еды

Так вот, в случае с худобой, как и в случае с гениальностью, в идеал возведен результат очень редкой комбинации генов, просто технически невозможной для большинства людей: на то он и идеал, чтобы быть в дефиците. Но, несмотря на редкость суперхудобы, подиумы на модных показах должны заполняться невесомыми моделями с длинными ногами. Где же взять в таком количестве служительниц культа худобы? Эврика! Среди подростков. Пубертат – это полная пространственно-эндокринная перестройка тела перед половым созреванием. Тело готовится к этому по-разному. Вариант первый: полнеет, то есть делает запас для дальнейшего рывка роста. Но пока рывка не случилось, нервов уходит немало: «Мой ребенок разжирел! Конец спортивной (танцевальной) карьеры!» Вариант второй: тело копит жир и одновременно растет – медленно и плавно (особенно если расти оно задумало невысоко). И есть третий вариант: резкий бурный рост (до 180 см и выше), а потом это длинное тело, не торопясь, «обустраивается» мышцами и жиром. Девушки, чье тело пошло по третьему пути развития, и интересуют рекрутеров модельных агентств, однако длится этот интерес всего пару лет – поэтому век модели так короток. Чтобы навсегда остаться длинной и худой, женщине нужно либо быть генетически к этому склонной (а такое, как мы отметили выше, встречается редко), либо испытать на себе все последствия расстройств пищевого поведения, что мы и можем массово наблюдать среди взрослеющих моделей, отчаянно ведущих борьбу с естественными процессами тела.

Есть разные объяснения, почему худоба стала такой модной. Одни считают, что для худых моделей проще шить, другие видят в этом коварный замысел модельеров-геев, затеявших убийство женственности. Кто-то уверен, что это попытка легализации педофилии или

---

<sup>67</sup> Твигги (Лесли Хорнби) – британская супермодель, икона стиля 1960-х годов. Twiggy в дословном переводе – «тоненькая, хрупкая», от англ. twig – «тростинка». Кейт Мосс – британская супермодель 1990–2000-х годов.

атака на феминизм: ведь девушки-тростинки, которые едва держатся на ногах, меньше всего похожи на борцов за независимость. Наоборот, они нуждаются в опеке и защите. Может быть, кто-то из сторонников этих версий прав или отчасти правы все вместе, но мне хотелось бы развеять миф, что только модная индустрия виновата в резком увеличении случаев расстройств пищевого поведения. Да, мода вносит свой вклад в телесный невроз. Да, исследования говорят<sup>68</sup>, что среднестатистическая женщина после просмотра канала Fashion TV или чтения глянцевого журнала испытывает тревогу по поводу своего тела. Это чем-то похоже на воздействие вируса. Вопрос в том, почему иммунитет с ним не справляется.

Прежде чем мы более детально рассмотрим расстройства пищевого поведения, поясню, почему о них так непросто говорить с людьми, далекими от практической психологии. Дело в том, что основной диагностический инструмент психиатра и клинического психолога – он сам и его концепция патологии. Сегодняшние специалисты из самых разных областей – часть мира диетической культуры, диетического менталитета, основные послылы которых: «Ты сама по себе недостаточно хороша» и «Быстрее, хуже, еще хуже». Давайте сравним два объявления и попробуем предположить, какое из них ждет больший коммерческий успех:

*Психолог, работаю с расстройствами пищевого поведения, помогу разобраться в проблеме переедания и гарантированно снизить вес*

и

*Психолог, работаю с расстройствами пищевого поведения, помогу разобраться в проблеме переедания, нарушенном образе тела, помогу принять и полюбить свое тело.*

Фразу «гарантированное похудение» можно встретить где угодно: в рекламе тренингов, на упаковке продуктов, на бутылках с водой, даже на коробке с аудиокурсом английского языка (я не шучу, мне встречалось и такое). Эти слова помогут продать что угодно.

Проведем еще один мысленный эксперимент. Предположим, вы читаете статью в газете:

*Датские ученые обнаружили в тростниковом сахаре токсины, которые влияют на ДНК жировой клетки, не давая ей саморазрушаться. Таким образом, потребители тростникового сахара рискуют набрать лишний жир.*

На самом деле это неправда. Я написала первое, что пришло в голову, но яд «диетической» культуры действует таким образом, что подобную информацию легко принимают за правду. Люди верят любой фразе, которая начинается со слов: «Надо ограничивать себя в...» или «Данный продукт опасен для фигуры...» и т. п.

Ненормально не только постоянно испытывать ненависть к своему телу, но и считать, что эта ярость – в порядке вещей

Лучший способ поставить пациенту диагноз «расстройство пищевого поведения» – проанализировать его отношения с едой и телом. Но трудность здесь заключается вот в чем: то, что когда-то было редкой патологией, сегодня стало почти нормой.

---

<sup>68</sup> Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23121797>).

Когда-то диагноз «дисморфофобия»<sup>69</sup> был известен лишь психиатрам и клиническим психологам. Неприязнь к телу или какой-то ее части рассматривалась как патологическое состояние, и, если у пациента были подобные жалобы, его отправляли вовсе не к пластическому хирургу, а прямиком к психотерапевту. Подобные случаи детально рассматривались специалистами и описывались с точки зрения различных подходов – психоаналитических, медицинских, философских. Вот мужчина недоволен своим носом, а девушка – попой, это обсуждалось на консилиумах, шли дебаты о причинах дисморфофобии: нарушено ли восприятие схемы тела на уровне системы проприоцепции или же случился эмоциональный перенос. Но никому из врачей не приходило в голову считать такие состояния нормой и срочно исправлять «дефектные» части тела.

Совсем не так обстоят дела сейчас, когда капитал можно делать из воздуха, особенно если в нем витают страхи и тревоги. Про маркетинг и косметическую индустрию написаны гигабайты критических статей, и моя книга частично тоже об этом. Но и в более «честные» отрасли пробралась нормализация патологии. Например, в хирургию.

Изначально пластическая хирургия занималась травмами, ожогами, врожденными генетическими аномалиями внешности. И поводом к оперативному вмешательству в первую очередь были нарушения функции какого-либо органа. Раньше в женских журналах вряд ли можно было встретить статьи с заголовком типа «В этом сезоне модно иметь острые скулы и маленький носик». Но, как я уже писала, медицина постепенно занимает место религии, обещая человечеству то, с чем не «справились» традиционные конфессии, – исцеление и бессмертие<sup>70</sup> для ВСЕХ. Вернее, она предлагает универсальный алгоритм исцеления. Конечно, медицина не могла не использовать мечту человечества о вечной молодости и красоте, мечту о магических изменениях за одну ночь: проснулся (от наркоза) – и ты другой человек.

Поэтому сегодня мы можем наблюдать удивительные вещи, например скидочную карту постоянного клиента клиники пластической хирургии. Еще лет 50 назад такая карта воспринималась бы как приглашение быть постоянным клиентом ожогового центра. Или как если бы врачи уверяли пациентов, что слышать голоса в голове – это нормально, и вместо лекарств, помогающих утихомирить самоактивацию слуховых зон коры, предлагали бы пациентам прислушаться к голосам и купить продукт, который они рекомендуют. Голоса требуют зелье из крови девственницы и пепла летучей мыши? Сейчас сделаем. Напрасно вы считаете, что это вам не нужно – прислушайтесь внимательнее к голосам, они плохого не посоветуют.

Ненормально не только постоянно испытывать ненависть к своему телу, но и считать, что эта ярость – в порядке вещей. Такое состояние требует внимания, любви, заботы, сбора анамнеза – личной истории отношений с телом. Быть может, человек ненавидит его за «предательства» своих желаний и стремлений. Возможно, его детство прошло в среде, где тело подвергалось физическому или вербальному насилию, и иного языка общения с ним человек просто не выучил. Все эти вещи важно увидеть, чтобы понять, какое именно «лекарство» нужно конкретному человеку, причем лекарство это должно быть замешено на базовых ингредиентах – любви и принятии. А такого не встретишь в рекламе клиник пластической хирургии. Только рассматривая расстройства пищевого поведения сквозь призму любви и принятия, мы можем отнестись к пациенту с пониманием, сочувствием, заботой и выйти за рамки привычных фраз: «Возьми себя в руки» и «Где твоя сила воли?».

---

<sup>69</sup> Дисморфофобия (dysmorphophobia) – психическое расстройство в виде тягостного переживания своей физической неполноценности из-за реального или воображаемого анатомического недостатка (формы и размеры носа, ушей, губ, роста, веса и т. п.) или нарушения физиологических функций (чрезмерное потение, метеоризм и т. п.). Дисморфофобия может иметь характер навязчивого состояния, сверхценной идеи или бреда (Большой медицинский словарь, 2000).

<sup>70</sup> Например, крионика обещает заморозить ваш труп до лучших научных времен.

## Глава 2

### Три кита расстройств пищевого поведения – анорексия, булимия, приступы обжорства

Согласно справочнику психических расстройств DSM-5<sup>71</sup>, самые распространенные и изученные диагнозы расстройств пищевого поведения у взрослых – это нервная анорексия (патологическое желание худеть), булимия (очистительное поведение после еды, чаще всего – вызывание рвоты) и приступы обжорства (приступообразное поглощение пищи, в разы превышающее привычные порции).

Для других случаев есть категория «неуточненные», когда понятно, что отношения с едой у человека не складываются, но под три вышеописанных диагноза пищевое поведение не подходит.

Термин «нервная анорексия» стали употреблять еще в 1873 году благодаря личному врачу королевы Виктории, так что в справочнике психических расстройств этот диагноз появился самым первым, задолго до общественного возведения худобы в культ. Советские психиатры и психологи тоже занимались этой проблемой, поэтому устойчивое мнение о том, что анорексией нас «заразил» западный глянец, – не более чем миф. Например, в своей работе известный советский клинический психолог, основатель отечественной патопсихологии Блюма Вульфовна Зейгарник<sup>72</sup> описывает историю болезни своей пациентки, которая лечилась в 1974 году, и это был типичный случай нервной анорексии. Поскольку у больных анорексией смертельные исходы встречаются чаще даже, чем у страдающих депрессией и шизофренией, то долгие годы ей уделялось повышенное внимание.

В каждом конкретном случае расстройство – это смесь из генетики, обстоятельств жизни, среды, в которой воспитывался человек, и его окружения

Однако булимия и приступы обжорства влияют на качество жизни ничуть не меньше анорексии. В каждом конкретном случае расстройство – это смесь из генетики, обстоятельств жизни, среды, в которой воспитывался человек, и его окружения. За каждым диагнозом всегда стоит личная трагедия. Мне кажется, в случаях расстройств пищевого поведения, как и вообще в психиатрии, самый важный вопрос: «Почему?» – в чем причины депрессии, шизофрении, самоубийств? В этом «Почему?» собран клубок из боли, страхов и надежды. Почему это происходит со мной? А вдруг я схожу с ума? Что такое безумие, есть ли от него лекарство? На протяжении всей истории тема безумия волновала людей и пугала их, потому что в основе страха безумия – боязнь потерять контроль, а это, пожалуй, «самый страшный страх». И не важно, на каком языке мы выражаем этот страх – религиозном (одержимость демонами), нейробиологическом (спонтанная активация нейронных цепей) или философском, когда размышляем о природе саморазрушения, – вопрос остается: «Почему я делаю то, что разрушает меня? Кто управляет той частью меня, что наносит мне вред?»

На мой взгляд, не так уж важно знать конкретный ответ на это «Почему?», тем более что объяснение можно найти в многофакторной психиатрической модели (генетика заряжает ружье, среда нажимает на курок). Гораздо важнее другие вопросы: «Как мне понять

---

<sup>71</sup> Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (DSM, «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам») – принятая в США номенклатура психических расстройств. Разрабатывается и публикуется Американской Психиатрической Ассоциацией, последняя версия DSM-5 выпущена в 2013 году.

<sup>72</sup> Б. В. Зейгарник. Патопсихология. – М.: Издательство Московского университета, 1986.

себя и свою болезнь и как принять то, что, хотя речь постоянно идет о еде, дело совсем не в ней?»

## Анорексия

Вот как выглядят откровения девушек, страдающих анорексией<sup>73</sup>:

*Моя болезнь прогрессирует. Я сижу на работе, понимаю... что хочу жрать. Не то что хочу жрать, а УЖАСНО ЖРАТЬ ХОЧУ. Я СЪЕМ ВАС ВСЕХ. Я илепаю в соседний магазин, и тут, блин, начинается самое забавное. Я беру корзинку и выбираю то, что мне можно, считаю калории и все такое. Фрукты-овоцы не беру, потому что объем в животе в середине дня мне совсем не нужен. Мясо-колбасы-сыры тоже не беру, потому что консерванты, непонятно какой состав, калории, жир. Сладкое – однозначно нет, тут все ясно. К счастью, я не сладкоежка, но ради эксперимента прохожу мимо полок: вдруг что-то меня «возбудит». Нет... Консервные банки – то же, что и колбасы. Хлеб – это объем, калории, не хочу. Остается молочка и детское питание – беру то, что проходит «фейсконтроль», подхожу к кассе и... понимаю, что ничего не хочу. Иду раскладывать еду обратно. И так уже полторы недели! Вроде и жрать хочется, но как представляю, что это все во мне... В итоге беру диет-колу, минералку или немного алко, если хочется – жидкость создаст объем, но через час смоеется в белого друга... Я сошла с ума? У кого-то бывает такое – чтобы невозможно было ничего выбрать в магазине? Хочется чего-то сытного, но без калорий и без страха поправиться, чтобы объем не создавало и на вкус было приятно.*

*Мой мужчина удивляется: зачем я гуляю по супермаркету целых два часа, если в результате покупаю только детское питание? А я люблю ходить среди продуктов и думать, что Я ЭТО НЕ ХОЧУ! Я обожаю закупать тележками еду для семьи, а себе беру только сок без сахара, колу-лайт, жвачку. Иногда еще баночку коктейля или пива «Реддс» (56 ккал, отличная вещь) и коробочку леденцов без сахара. Самое прикольное, что для семьи я выбираю все вкусное и качественное, но сама это жрать не хочу. Только пару раз, когда я покупала сыр, я той же ночью ждала, когда все уснут, пробиралась на кухню, отрезала себе кусочек, жевала, а потом и выплевывала все 100 % этого сыра.*

*Могла ли я потолстеть, съев за день 145 калорий? Оказывается смога: посмотрела с утра в зеркало и пришла в ужас: огромные щеки и живот. Весов у меня нет, поэтому проверить точно не могу. Мой организм сошел с ума или у меня крыша поехала?*

*Подскажите, как можно еще вызвать рвоту, помимо способа «два пальца в рот» (или посоветуйте какие-нибудь вариации на эту тему). Вчера сорвалась, съела огромный сэндвич, пыталась вызвать рвоту – ничего не получилось. Да и сколько таких ситуаций уже было – только откашливаюсь. У меня чуть ли не истерика из-за того, что я такая бестолковая...*

*...Но главная проблема не в этом – у меня в голове живет образ худой меня. То есть я себя считаю маленькой худющей девочкой, несмотря на то, что сейчас я толстая корова, и это противоречие не дает мне здраво к себе относиться: чуть-чуть поголодав, я уверена, что уже «сдулась», что я снова маленькая, – и опять начинаю есть. Потом смотрю в зеркало, и мне кажется, что это не мое тело. Я постоянно думаю о том, как на мне висит одежда, как люди восхищаются моей стройностью, которой у меня уже давно нет. Я засыпаю с мыслями о том, что я вешу, как дюймовочка, а просыпаюсь опять в огромном теле.*

---

<sup>73</sup> Записи взяты из открытого анонимного форума девушек, страдающих анорексией. Авторские орфография и пунктуация сохранены.

*Проснулась посреди ночи, едва дыша от ужаса кошмарного сна: я ела! Мне снилось, что я ем! КОШМАР! И это со мной уже не в первый раз! Один сон я хорошо запомнила: открываю холодильник, отрезаю кусочек хлеба маленький-маленький, кусочек сыра, при этом думаю: «Нельзя, нельзя!», но все-таки съедаю. И тут же просыпаюсь с чувством ненависти к себе, но осознаю, что это был только сон и что все хорошо.*

*Как-то раз я жутко голодная ехала в метро и задремала. Мне приснилось, что я ем шоколадку. Проснулась от жуткой злости на себя и от того, что скрежещу зубами как бы пережевывая этот шоколад.*

*Сегодня снилось, будто я ела что-то сладкое. Проснулась в ужасе.*

*Мне недавно снилось, что я ем торт, причем совершенно безвкусный. И к чему бы это? Ведь я не ем торты уже года три.*

*Мой организм требует хоть какого-то порядка в питании. Я почувствовала, что на меня налипло что-то очень лишнее, поэтому недавно начала голодание, которое надеюсь выдержат. Вчера чуть не умерла, думала: всё, конец мне настал. Сильно болел и пучился весь ЖКТ, разрывались и горели поджелудочная, печень и почки. Казалось, что какой-то из органов уже разорвало и его содержимое разлилось по брюшной полости перитонитом. Начался шизофазический бред, прерывающийся потерями сознания, потом я провалилась в сон. Мне снилась просто темнота. Я не могла пошевелиться, открыть глаза, только слышала звуки. Я понимала, что нахожусь в больнице, что лежу в коме, и никто не знает, что я слышу. Вокруг меня была то полная тишина, то голоса врачей, медсестер, санитарок, но никто не приходил меня навещать: меня все забыли. Сон был долгим, я прожила в нем целый год. Я все ждала знакомый голос, но так и не дождалась. Проснулась в жуткой депрессии, с ощущением, что я никому не нужна. Если мне будет совсем плохо – не вызывайте скорую: я не хочу в больницу. Можно я так умру. Кстати, ухудшение случилось после того, как несколько дней назад меня рвало кровью. Рвота у меня самопроизвольная, неконтролируемая, продолжается вот уже, наверное, года полтора. Так что я в любой момент неожиданно могу отойти в мир иной, не обессудьте.*

Повторю, что анорексия – смертельное заболевание. Здесь самое большое число летальных исходов не только среди расстройств пищевого поведения, но и среди всех психических расстройств<sup>74</sup>. Почему так сложно лечить анорексию? Да потому что любое успешное лечение – добровольное. Если вы сломали ногу, то ваши цели и цели врача совпадают: вы оба хотите, чтобы кости срослись. Ради этого вы готовы терпеть дискомфорт от гипса, костылей и постельного режима. Если вы рожаєте, то и вы, и акушер хотите, чтобы роды прошли нормально, даже если взгляды роженицы на ведение родов не совпадают со взглядами акушера. Но с анорексией все иначе.

Основной симптом нервной анорексии записывают в истории болезни так: «Страх даже малейшего набора веса; пациент предпринимает все возможное, чтобы избежать набора веса». Второй симптом – «низкий индекс массы тела, недостаток веса». Учитывая высокий риск смертности от осложнений, связанных с недостатком веса, первичной целью терапии является набор веса, а именно это и есть самый большой страх больного анорексией. То есть цели врача и пациента категорически не совпадают.

Чего вы боитесь больше всего на свете? Потерять ребенка? Семью? Работу? Здоровье? Уважение друзей? А теперь представьте, что вам нужно обратиться к специалисту, чтобы самый большой ужас вашей жизни стал реальностью: «Добрый день, я очень боюсь заболеть раком и ослепнуть, помогите, пожалуйста, этому поскорее случиться». Набрать даже 100 граммов веса – самый большой кошмар для страдающего анорексией человека. Даже

---

<sup>74</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21727255>.

если он соглашается на терапию, часть его сознания все равно надеется оставаться худым. А в идеале – даже сбросить еще немного веса, пусть это противоречит здравому смыслу, интересам здоровья и законам биологии.

Иногда люди, ужасаясь болезненной худобе больных анорексией, спрашивают: неужели они не видят, как они выглядят? Но дело не в том, что они видят, а в том, что они чувствуют. А чувствуют они себя толстыми и испытывают невыносимое чувство отвращения, ненависти, ярости к собственному телу.

Кусок еды, упавший в желудок, тут же вызывает приступ самобичевания: «Фу, я жирная!» – как и пропущенная тренировка или случайный взгляд в зеркало на «огромные» бедра. В голове постоянно звучат мантры саморазрушения: «Ты толстая, мерзкая, жирная». Часто анорексию сопровождает членовредительство (порезы, ожоги, проколы кожи), или алкоголизм, или любое другое саморазрушающее поведение. Тело становится объектом переноса душевной боли, и ярость обрушивается на него. Единственное, что может облегчить больным анорексией эту пытку, – очередное минусовое отклонение на весах.

Тело становится объектом переноса душевной боли, и ярость  
обрушивается на него

Как и любое психическое расстройство, анорексия – это, по сути, неудачная адаптация к обстоятельствам. Какие-то вещи, например алкоголь или наркотики, сначала помогают человеку справиться с обстоятельствами, а потом подчиняют его себе – и вот уже личностью руководит деструкция, хотя человек просто предложил ей немного «порулить».

Так же и с анорексией. Она существовала задолго до культа худобы, но в конце XX века она стала «модным» заболеванием. Окружающим кажется, что страдающим анорексией известен секрет успешной диеты, и они одаривают больного человека комплиментами типа: «Ух ты! Как тебе удается оставаться такой худой, мне бы твою силу воли!» Но дело совсем не в силе воли.

Как я уже упоминала, современная психиатрия смотрит на причины нервной анорексии как на смесь из генетики, среды и личной истории. Давайте попробуем понять, как готовится этот коктейль.

Как нет гена шизофрении, так нет и гена анорексии. Однако существуют определенные генетические факторы, которые могут обеспечить человеку очень своеобразные отношения с голодом. Существует много интересных исследований на этот счет<sup>75</sup>, суть которых сводится к следующему.

Среди людей есть небольшой процент тех, которые переносят голод не так, как другие. Например, в соответствии с эволюционной теорией анорексии<sup>76</sup>, во времена первобытно-общинного строя, когда в племени не хватало еды, большинство людей слабели, они могли только лежать и болеть. Но были и те, кому голод давал прилив сил и энергии, достаточный для броска за добычей для всего племени. Значит, есть те, кто остатки энергии тратит медленно и спокойно, что субъективно переживается как слабость, и те, кто расходует их одним эйфорическим рывком. Почему нам так важно знать это? Потому что страдающие анорексией люди обладают не железной волей, а генетической предрасположенностью к тому, чтобы легко переносить голод. Это не заслуга: просто человек вытащил такой билет в лотерею ДНК. По словам больных анорексией, они чувствуют «удивительную легкость и чистоту, все звуки и запахи обостряются, даже вода обретает вкус – и нет ни малейшего

---

<sup>75</sup> Например, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27924450>.

<sup>76</sup> <http://www.apa.org/monitor/apr04/anorexia.aspx>.

желания испортить это блаженство какой-то едой»<sup>77</sup>. Конечно, девушки с генетической способностью легко переносить чувство голода, запросто подсаживаются на такой «наркотик».

Но одной лишь генетики недостаточно для того, чтобы наркотик голода позволил забыть о боли, а ведь ее у страдающих анорексией очень много, и в этом нет ничего удивительного. Итак, второй ингредиент коктейля под названием «анорексия» – травма. Накоплена масса исследовательской информации о связи травмы и анорексии<sup>78</sup>.

Травма – это неспособность психики в конкретный момент времени справиться с внешними обстоятельствами. Личные ресурсы не выдерживают давления среды. Травма всегда очень индивидуальна, поэтому люди, попавшие в одну и ту же ситуацию, могут выбраться из нее с совершенно разными для себя последствиями. Так что фраза «Со мной произошло то же самое, но ведь я как-то выжил», которой у нас принято «успокаивать» людей с травмой, мягко говоря, субъективна. К тому же выжить после травмы – совсем не значит пережить ее.

Между «выжить» и «пережить» находится боль, и ее нужно куда-то деть: разделить с кем-то или выплакать, а лучше и то и другое. Потому что в жизни человека происходит то, что ему не по силам вынести. Возможно, в детстве его внутренние ресурсы были ограничены, а родители не давали ему достаточной поддержки или у него в принципе нарушены защитные механизмы психики, с помощью которых люди обычно переживают травмирующие ситуации. Или же переживание было слишком велико. Но в отсутствие конструктивных механизмов переживания психотравмы активизируются механизмы деструктивные, в результате чего в жизни человека появляются алкоголь и наркотики, случайные сексуальные контакты – всё, что обещает дать временную анестезию. Анорексия из их числа. И если генетически сложилось так, что голод становится внутренним наркотиком, а непережитая травма болит и требует анестезии, то основная часть коктейля готова.

Есть еще интересное видение причины появления нервной анорексии, особенно среди подростков (а это «классические» случаи анорексии, потому что болезнь встречается чаще всего именно у подростков). Эта версия основана на том, что у нашей ДНК есть внутренний таймер, следуя которому и идет развитие тела с момента зачатия до смерти. То есть в определенный момент по сигналу ДНК у нас растет тело, наступает пубертат, появляется способность к размножению, потом взросление, старение... И всеми этими процессами «руководит» та самая ДНК, которая сформировалась в момент встречи сперматозоида и яйцеклетки. Наверняка, вы слышали удивительные истории о преждевременном старении лет так в 20 или о бабушке, которая выглядит ровесницей своим внукам. Объяснение простое: если существует механизм, то всегда есть вероятность его сбоя.

Тогда мужчина туго перевязал ноги – началась гангрена, конечности ампутировали

Так вот, одна из психоаналитических гипотез анорексии заключается в следующем: генетический таймер девочки-подростка исправно работает, и она развивается нормально. Затем таймер дает сбой: тело девочки становится женским, но психика не меняется и поэтому не может принять происходящих с телом перемен. Ей отвратительны признаки женственности – бедра, живот, любые округлости, говорящие о том, что обладательница тела больше не ребенок. Так девушка, болеющая анорексией, обычно начинает худеть не потому, что у нее лишний вес: просто неумолимость изменений, происходящих с телом, повергает ее в панику. Она ощущает себя девочкой, запертой в теле «тетки», и голод не кажется ей такой уж высокой ценой, чтобы вырваться из этой клетки наружу.

---

<sup>77</sup> Одно из высказываний на анонимном форуме страдающих анорексией.

<sup>78</sup> Например, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3132652/>.

В книге «Тела» (Bodies) британского психотерапевта Сьюзи Орбах, одной из ведущих в мире специалистов по нарушениям пищевого поведения, описан редкий, но не единичный случай мужчины, который воспринимал свои ноги как лишние части тела и мечтал об их ампутации. Врачи, конечно же, отказали ему. Тогда мужчина туго перевязал ноги – началась гангрена, конечности ампутировали. Звучит дико, но эта история интересна с точки зрения не только психоанализа, но и нейрофизиологии.

От всех частей тела мы постоянно получаем сигналы – это называется проприоцепцией, или «мышечным чувством»: мы ощущаем положение частей собственного тела относительно друг друга и в пространстве. Мы настолько свыклись с этим ощущением, что не задумываемся об обратной связи, поступающей от тела, до тех пор, пока эта связь не прерывается – как в случае, когда отлежишь руку и перестаешь ее чувствовать. В книге американского невролога и нейропсихолога Оливера Сакса<sup>79</sup> был описан случай сложного неврологического нарушения, когда у женщины так «отлежалось» все тело, и контроль над ним она могла осуществлять только с помощью зрения.

Но некоторые люди получают слишком интенсивные сигналы от тела – это как носить ботинки, которые малы, не имея возможности снять их, разве что отрезать вместе с ногой. У мужчины из книги Орбах был как раз такой случай. Орбах продолжает логический ряд и приводит в пример мужчин, которые ложатся на операции по смене пола, ощущая свои гениталии «лишними». На этом фоне истории о женщинах, которые обращаются к хирургу, чтобы тот отрезал им «лишний» жир, кажутся вовсе обыденными.

Девушка, страдающая анорексией, тоже постоянно ощущает части своего тела как «лишние». Она чувствует жир на животе и бедрах, ее тело становится чужим. Именно исходя из этой идеи появилось знаменитое психоаналитическое толкование, что анорексия появляется вследствие нарушенных отношений «мать – дочь». Злая мать не дает дочери взрослеть, чтобы та не стала женщиной и не затмила ее красоту. В общем, может быть только одна королева, а Белоснежка должна умереть. На мой взгляд, это узкое толкование проблемы, которое вряд ли приведет к ее решению. И хотя в жизни вы наверняка встречали случаи анорексии в семьях, где у детей сложились непростые отношения с не самыми адекватными матерями, одного только влияния родителей недостаточно, чтобы стать причиной заболевания. Более того, стигматизация родителя очень мешает лечению. Во-первых, потому что больному сложно наладить полноценный контакт с семьей, которую он постоянно обвиняет. А во-вторых, даже если в семье и были проблемы, болезнь ребенка могла заставить родителей переосмыслить свое поведение, и чувство вины не поможет в исправлении ситуации.

Изабель Каро страдала тяжелой формой нервной анорексии с 13 лет. В отличие от большинства случаев, ее болезнь была вызвана семейными проблемами: отец постоянно находился в командировках и практически не появлялся дома, а мать страдала из-за этого депрессией и боялась, что дочь уйдет из дома, когда вырастет, и оставит ее в одиночестве. Мать Изабель всячески пыталась пресечь контакты дочери с внешним миром, например не пускала ее на улицу, так как считала, что свежий воздух способствует росту ребенка. Изабель любила маму. Ради нее она целыми днями сидела дома, занимаясь игрой на скрипке, и ограничивала себя в еде, чтобы не вырасти: ведь это делало ее мать счастливой.

Иногда анорексия проходит сама, но в этом случае она превращается в другое расстройство пищевого поведения, например в булимию или приступы обжорства. Являясь одним из самых сложных и резистентных к терапии заболеваний, анорексия требует обяза-

---

<sup>79</sup> Сакс О. Человек, который принял жену за шляпу, и другие истории из врачебной практики. – М.: АСТ, 2015.

тельного вмешательства команды специалистов – от психиатра до психолога и врача общей практики. Чем раньше больной обратиться за помощью, тем больше у него шансов на благоприятный исход лечения, которое в любом случае займет долгое время.

## Жизнь с приступами обжорства

Приступы обжорства наряду с анорексией и булимией – одно из самых распространенных расстройств пищевого поведения: по данным американской статистики, «зажоры» бывают примерно у 3,5 % женщин и 2 % мужчин<sup>80</sup>. В то же время приступы обжорства – новичок<sup>81</sup> в списке психических расстройств, но не потому, что оно внезапно появилось, а потому, что накопились данные, позволяющие описать его как проблему, а не как проявление безвольности у людей, которые не могут заставить себя остановиться в еде.

Как и в случае любого компульсивного поведения (например, запоя), возникновение «зажора» имеет свои психологические и биологические причины, главная из которых – выпуск накопившегося пара. Кому-то в этом помогает алкоголь, кому-то секс, а кому-то еда. Хотя нередки случаи, когда приступы компульсивного переедания сопровождаются и употреблением алкоголя<sup>82</sup>. Психика человека отчаянно ищет способ расслабиться.

Компульсивное переедание (в русскоязычной литературе вы можете встретить и такой перевод термина binge eating – приступы обжорства) может смягчать стресс и помочь избежать нежелательных эмоций, особенно если человек переживает травму или серьезное чувство вины. В некоторых случаях оно фактически позволяет выжить человеку, у которого отношения с едой стали способом, помогающим справиться со всеми трудностями, которые свалились на голову.

Официальное определение приступов обжорства в пятом, самом новом издании справочника психических расстройств DSM – V (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) обозначено следующим образом:

Приступы обжорства характеризуются повторяющимися эпизодами переедания, во время которых пациент ощущает потерю контроля над своим поведением. В отличие от булимии, такие приступы не сопровождаются очистительными ритуалами, голоданием или избыточными тренировками. Часто люди с приступами обжорства имеют лишний вес или ожирение. После приступа они переживают интенсивное чувство вины, стыда и/или сильного эмоционального дискомфорта – и это может привести их к очередному приступу.

Последняя фраза – самая важная, потому что ядро этого расстройства – потеря контроля над пищевым поведением и чувство вины или подавленность из-за эпизода переедания. В сознании многих «обжор» еда и вина – неразлучная пара, и им сложно представить, что может быть иначе. Но вину из-за съеденной булки стоит испытывать, только если вы ее украли, во всех остальных случаях такое чувство само по себе становится проблемой.

Причины приступов – в сложном сочетании многих факторов. Дисфункциональная семья, генетика, нарушения привязанности, расстройства настроения, травмы (среди людей с приступами обжорства очень высок процент тех, кто пережил травму) и среда (например, стигматизация, связанная с лишним весом) – все это вносит свой вклад в заболевание.

---

<sup>80</sup> <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/eating-disorders-among-adults-binge-eating-disorder.shtml>.

<sup>81</sup> Вошло в американский справочник психических расстройств в 2013 году.

<sup>82</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26508286>. Исследование, результаты которого показали, что приступы переедания обычно встречаются у людей с расстройствами настроения. То есть «зажоры» для них являются способом регулировать свои состояния.

Часто приступы обжорства сопровождаются нарушениями метаболизма из-за колебаний веса и частых диет, серьезными проблемами – физиологическими или связанными с сопутствующими психическими расстройствами, а также мыслями о суициде или даже попытками самоубийства.

Кстати, приступы обжорства не обязательно приводят к лишнему весу – все зависит от генетической предрасположенности. Около 30 % людей с приступами обжорства имеют вполне «нормальный» вес и 1 % – вес ниже нормы. В то же время есть люди с лишним весом, которые при этом не страдают расстройством пищевого поведения. Так что диагнозы нельзя ставить по внешности.

Программы снижения веса только усиливают чувство стыда: в случае провала начинается новый виток ненависти к себе, что усугубляет расстройство пищевого поведения

Среди обывателей распространен стереотипный взгляд на людей, страдающих приступами обжорства, и, соответственно, в корне неверные мнения о том, как от этой проблемы избавиться. Стереотип заключается в том, что у «обжор» нет силы воли, что им просто надо взять себя в руки и прекратить переедать. Но, как уже неоднократно упоминалось, приступы обжорства – это психическое расстройство, которое не лечится «сильной волей». Многие советуют таким людям сесть на диету. Но вот именно этого человеку с приступами обжорства точно делать не стоит, потому что диеты провоцируют приступы переедания. Они ведут к колебаниям веса (снижение, а затем повторный набор), что серьезно сказывается на здоровье. А правильное лечение приступов обжорства заключается в том, чтобы человек начал работать над психологическими, физиологическими и ситуационными факторами, которые провоцируют эпизоды переедания. Тем не менее «обжоры» идут по неверному «диетическому» пути: среди людей, которые используют различные программы, связанные со снижением веса, 30 % страдают приступами обжорства.

Нередко и врачи считают, что для лечения «зажоров» необходимо всего лишь похудеть. Такой подход очень опасен, потому что модели поведения, которые должны поспособствовать потере веса, могут быть сами по себе «диагностированы» как расстройство пищевого поведения. Программы снижения веса только усиливают чувство стыда: в случае провала начинается новый виток ненависти к себе, что усугубляет расстройство пищевого поведения.

Что же конкретно надо делать для излечения приступов обжорства? Существуют различные терапевтические подходы: когнитивно-бихевиоральная, диалектико-бихевиоральная, семейная терапия, а также терапия, связанная с переживанием травмы. Ключевой момент в любой терапии заключается в том, что клиент чувствует себя значимым, его воспринимают всерьез и уважают. Важно, чтобы терапия была нацелена на эмоциональный и поведенческий аспекты. Клиенты открывают настоящие причины того, почему еда стала для них основным способом справиться с эмоциональным стрессом. Они учатся отказываться от диет и ограничительного пищевого поведения, которые только усиливают приступы переедания. Также важно, чтобы с человеком работали психотерапевт, понимающий суть приступов обжорства, и психиатр (особенно если присутствует сопутствующее психическое расстройство, такое как депрессия, тревога, СДВГ, ОКР, а также алкогольная или наркотическая зависимости).

Также рекомендуется консультация у диетолога, который помог бы восстановить пациенту связь с телом, распознавать естественные сигналы голода и насыщения. Такой подход противоречит общественному мнению: ведь в наши дни считается, что человек не может доверять себе и должен полагаться на внешние ограничения. Но если начать доверять своему телу, то это доверие распространится на все сферы жизни: человек начнет уверенно выска-

зывать свое мнение, устанавливать личные границы, определять действительно значимые цели и достигать их.

## **Булимия: между анорексией и приступами обжорства**

Говорят, что выход из анорексии почти всегда лежит через булимию. Это, что называется, «плохая новость», потому что булимия – серьезное пищевое нарушение.

Основной момент: ритуал «очищения» должен быть мучительным – иначе чувство вины не отступит

Человек, страдающий булимией, очень жестоко относится к своему телу и своим пищевым желаниям. Пытаясь справиться с острой ненавистью к себе, он садится на мучительную диету, чтобы сбросить вес. Но через некоторое время голод берет свое, и происходит срыв в виде интенсивного поглощения пищи<sup>83</sup>. Срыв может произойти и из-за стресса – в этом случае еда в больших количествах нужна, чтобы успокоиться. После такого приступа человек испытывает мучительное чувство вины и, чтобы избавиться от него, предпринимает ритуал «очищения». Чаще всего это вызывание рвоты, иногда в ход идут слабительные или мочегонные, но роль «очищения» могут играть и интенсивные физические нагрузки. В психологической литературе встречается понятие «спортивная булимия»: это когда человек «очищается» спортом вне зависимости от состояния своего здоровья и погодных условий: ни одна причина не признается уважительной для пропуска тренировки. Основной момент: ритуал «очищения» должен быть мучительным – иначе чувство вины не отступит.

Так в жизни человека формируется порочный круг: тревога – голодание – переедание – вина – очищение. Иногда приступы случаются по несколько раз за день, и человек начинает стыдиться самих приступов. Стыд и вина – основные эмоции булимии.

Есть гипотеза, что процесс рвоты вызывает у страдающих булимией выброс эндорфинов – тех самых, которые ответственны за наше хорошее настроение. Иногда больные вызывают рвоту не потому, что переели, а чтобы просто почувствовать себя хорошо. И здесь мы снова возвращаемся к теме генов. Люди вытащили себе разные билеты в генетической лотерее: в результате анорексикам становится хорошо от чувства голода, людям с приступами обжорства – во время переедания, а булимикам – от очистительной рвоты.

Как бы странно это ни звучало, но каждый из этих вариантов имеет под собой логическое эволюционное обоснование. Генетический код, связанный с выбросом эндорфинов на голод, важен для того, чтобы гипотетический анорексик мог в последнем рывке добыть еду своему обессиленному недоеданием племени. Поглощение еды – процесс приятный, поскольку почти всю свою историю человечество жило в условиях пищевого дефицита. Рвота же однозначно приносит облегчение, и с этим согласится каждый, кто переносил пищевое отравление или страдал от высокой температуры, – так тело «награждает» нас за весьма неприятную, но нужную процедуру.

У людей с проблематичным поведением – от навязчивой мастурбации до пристрастия к азартным играм – генетический код, связанный с выбросом эндорфинов, «работает» в соответствующем направлении. Да, вообще-то, у каждого из нас есть свой, некий легко активируемый эндорфиновый канал, и когда в жизни ничто уже не радует, а лишь огорчает, мозг предлагает нам «эндорфиновый», но, к сожалению, не всегда полезный вариант.

Вот и «очистительные ритуалы» опасны для здоровья: из-за постоянного поступления желудочного сока в ротовую полость разрушается зубная эмаль, начинаются проблемы с

---

<sup>83</sup> То, что голод провоцирует переедание, давно известный научный факт. Эти механизмы подробно описаны в замечательной книге «Секреты лаборатории питания». Ее написала основатель лаборатории здоровья и питания Миннесотского университета, профессор Трейси Манн. В 2017 году русский перевод книги вышел в издательстве «Альпина Паблишер».

опорно-двигательным аппаратом и сердечно-сосудистой системой, возникает водный дисбаланс и, как следствие, проблемы с почками. Человек мучается рвотой с кровью, он подвержен заражениям. Кроме того, здоровье булимиков может очень сильно пострадать (вплоть до летального исхода) из-за передозировки слабительных и мочегонных препаратов. Особая ситуация у булимиков, больных диабетом: нередко они считают, что инъекции инсулина вызывают набор веса, и начинают их пропускать.

Хотя считается, что булимия не так серьезно угрожает жизни, как анорексия, «очистительные» приступы могут достичь такой интенсивности, что резко снижается качество жизни: человек практически выпадает из социума, весь его мир ограничивается едой и исходящей от нее опасностью. Найти в себе смелость и обратиться за помощью к специалисту – первый и самый важный шаг в преодолении этого состояния.

Итак, всё вышеописанное – попытка объяснить, почему в случаях расстройства пищевого поведения не работают простые послы типа «Не жрать!» и «Неужели сложно нормально питаться?».

Когда здоровые люди начинают рассуждать о любом из пищевых расстройств, обычно они говорят: «Чем больше еды – тем больше вес, это же очевидно. Прекратите быть в плохом настроении и думать о суициде. В чем проблема? Все же хорошо, бывает и хуже. Нужно просто нормально питаться правильной едой. Зачем есть конфеты горстями? Нужно пару раз в неделю по одной штучке, я делаю именно так, и у меня все хорошо...»

Есть люди, в чьем сознании, благодаря генетике и среде обитания, построена прочная стена, защищающая их от ада бессознательного. И есть те, у кого по разным причинам в этой стене зияют дыры. «Прочные» люди искренне не могут понять страдающих пищевыми расстройствами: «Ну как же можно так жить?!» Их непонимание требует логического объяснения и приводит к выводам об отсутствии силы воли. Однако в психиатрии тяжелая абулия (нарушение воли) – это когда больной сутками лежит дома, не в силах дойти даже до туалета, и ему абсолютно все равно. А тут речь идет о разумных людях, часто семейных, с детьми, с карьерой на взлете: в ответ на логические доводы они кивают головой: «Да-да, надо худеть: здоровье, ноги, вены, диабет, мне стыдно, я все понимаю». Или: «Да, я знаю, что голодание опасно, и я могу умереть, что у меня большие проблемы с почками и сердцем». И оппонент облегченно вздыхает: «Ура, человек все понял!»

Чтобы выводить других людей из бездны психического ада, нужно самому спуститься туда и найти выход

Есть вещи, которые, в отличие от диет, не обсуждают с подружками. Часто о них не говорят даже с партнерами или родителями, а иногда не признаются в них и самим себе. Речь идет о панических атаках, когда человек впивается зубами в булку, словно от этого зависит его жизнь. Это может быть одиночество, когда по ночам приходит отчаяние, приносит с собой ледяной ужас: кажется, еще немного, и можно сойти с ума – и лишь еда может отвлечь от этого, отвести от края безумия. Это может быть переживание невыносимой вины после очередного скандала с матерью («Я отдала тебе все, а ты – неблагодарная дочь, которая думает только о себе») – и приступ рвоты помогает с ним справиться.

Чтобы выводить других людей из бездны психического ада, нужно самому спуститься туда и найти выход. И если не освободить их из «тюрьмы» бессознательного, то можно постараться хотя бы немного облегчить им пребывание там.

Непонимание ранит. Если объяснять суть индивидуальности языком физиологии, то каждый из нас – хитросплетенная и неповторимая комбинация нейронов. И никто, кроме нас самих, не знает, чего стоит то или иное решение. Не заесть конфетой плохое настроение, потому что есть силы терпеть эмоцию, которую хотелось «подсластить». Съесть конфету, одолевая вкрадчивый шепот демона анорексии. Отложить конфету на несколько минут,

тренируя торможение. Только вы знаете, когда вам «хватит жрать» и что «надо нормально поесть».

## Глава 3

### Диета – новый хиджаб для женщины

Итак, в своей основе расстройства пищевого поведения не имеют отношения к еде. Так же, как причины пристрастия к азартным играм, патологической влюбленности или сексуальной зависимости вовсе не в том, что звучит в их названиях. Все вышеперечисленное – попытка пережить травму и невозможность самостоятельно справиться с проблемой<sup>84</sup>. А еда в случае с расстройствами пищевого поведения – просто то, на что упал луч проекции.

Но существует социальная проблема, которую невозможно игнорировать, потому что она порождает если не полноценное расстройство пищевого поведения, то пищевой невроз.

Речь идет о культуре худобы и правильного питания, которые стали новой религией, новым «опиумом для народа»<sup>85</sup>, во всяком случае для женской его части. Во времена Карла Маркса, автора знаменитого изречения: «Религия – опиум для народа», религиозные институты держали людей под контролем в страхе и покорности, делая их податливыми. Сегодня им на смену пришли маркетинговые уловки «диетической» индустрии. Женщин держит в страхе чувство, будто с их телами что-то не так, – эта мысль с той или иной интенсивностью звучит в голове каждой женщины, а исследования говорят, что и многих девочек, начиная лет с шести<sup>86</sup>. Озабоченность «несовершенством» своих тел заставляет многих женщин ощущать себя бессильными, незащищенными, и они готовы отдать любому, кто предложит быстрое избавление от этой проблемы, деньги и власть, обретенные в результате феминистических побед.

Вот какую замечательную цитату по поводу этой тенденции я нашла в книге Николь Шнекенберг «Ложные тела, истинная сущность» (False Bodies, True Selves), опубликованной в 2016 году:

«До начала XX века западные художники изображали идеальное женское тело со значением индекса массы тела (ИМТ) от 27 до 30 (Bonafini & Pozzilli, 2010) (то есть с избыточным весом, практически с ожирением. – *Прим. ред.*). Однако к середине XX века значение ИМТ идеального женского тела уменьшилось до 19, причем большинство женщин, которые, как считалось, обладали канонической красотой, стали весить на 15 % ниже «здоровой» нормы (Martin, 2010). Сегодня исследователи сходятся во взглядах, что в наши дни вес идеального, по версии СМИ, женского тела является нездоровым. Подверженность воздействию образов СМИ, в которых нездоровый вес изображается как идеальный, коррелирует с увеличением неудовлетворенности женщин своей внешностью и ростом их тревоги, связанной с образом тела (Anschutzetal, 2008). Наоми Вульф отмечает следующий интересный факт: худоба и диеты стали главной заботой западных женщин приблизительно в 1920 году, когда они получили избирательное право (Wolf, 1991). Сейчас среднестатистическая модель весит на 23 % меньше обычной женщины, а еще поколение назад эта цифра составляла лишь 8 %. Модели, актрисы или танцовщицы худее, чем 95 % населения. Стоит ли удивляться, что в настоящее время 90 % женщин думают, будто они весят слишком много?»

---

<sup>84</sup> В одной бульварной газете мне встретилась заметка с многоступенчатым заговором-ритуалом: «Чтобы еда не пролилась в рот». Люди с компульсивными приступами переедания переживают их как неподвластную воле «одержимость» едой. Сознание понимает, что этого не следует делать, а некая сила будто приказывает: «Съешь меня». Например, одно из многочисленных исследований, опубликованное на [pubmed.com](http://pubmed.com), объясняет механизм нейрофизиологии волевого контроля и самоактивацию зон мозга, ему неподвластных, что и переживается как «одержимость»: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17366151>, The neurobiology of addiction: implications for voluntary control of behavior.

<sup>85</sup> Идея сформулирована в статье блогером и фитнес-тренером Джесси Ниланд (Jessi Kneeland) (<https://jessikneeland.com/body-fat-modern-day-opiate-masses/>).

<sup>86</sup> <http://time.com/3971092/body-dissatisfaction-kids/>.

В ожидании идеального тела женщины ставят «на паузу» свою жизнь и счастье, откладывают многие важные вещи, считают себя недостойными, неправильными, неспособными

Наоми Вульф пишет: «Этот великий сдвиг веса следует понимать как одно из главных исторических событий века, как прямое разрешение угроз, которые представляло женское движение с его экономической и репродуктивной свободой. Диета является наиболее эффективным политическим седативным средством в женской истории» (Wolf, 1991).

В ожидании идеального тела женщины ставят «на паузу» свою жизнь и счастье, откладывают многие важные вещи, считают себя недостойными, неправильными, неспособными. Сколько женщин отказываются от встреч, общения и даже собеседований, считая, что их тела недостаточно хороши, – а потом в отчаянии набрасываются на еду, словно это магическое зелье, способное избавить их от неуверенности.

Озабоченность своим телом занимает время и энергию женщины. Она может проводить бесконечное время в молитвах перед алтарем «идеального тела» и тратить силы на самобичевание: «У меня ничего никогда не получится, я неудачница!» Это действительно опиум. Навязчивая борьба за физическое совершенство заменила собой «страшный» опыт проживания реальной жизни.

Сравнение с опиатами здесь, разумеется, условное. Однако в их обезболивающем эффекте и вызывании зависимости – огромное сходство с навязчивыми представлениями о своем теле и еде. Они отвлекают от реальной жизни, и отказаться от них невероятно сложно.

С одной стороны, навязчивые мысли о форме и размере тела помогают убежать от себя. Это отличный способ отвлечься от любых переживаний – и ситуационных, и более глубоких, включая страх смерти: «Если правильно питаться, никогда не заболеешь и не умрешь». Впрочем, есть и другие способы приглушать переживания: можно запоем смотреть сериалы, совершать бессмысленные покупки, постоянно находить себе занятие – все ради того, чтобы ни минуты не оставаться наедине с собой. Потому что нет этого навыка – «быть с собой», а в себе так много того, с чем не хочется сталкиваться, и даже представить сложно, как к этому подступиться. Это как сложная работа, за которую все никак не получается взяться, потому что постоянно отвлекаешься на кажущиеся важными посторонние задачи. Привычка отвлекаться становится зависимостью, потому что появляется ощущение: если остановиться и встретиться лицом к лицу с тем, чего так долго удавалось избегать, то «это» полностью поглотит и разрушит тебя.

А вот вторая причина, по которой мысли о теле и еде становятся зависимостью. Дело в том, что тема «правильного» питания стала мегапопулярной. Сегодня это универсальный «клей», соединяющий абсолютно разных людей, это самый простой способ быть на одной волне с большинством, ощутить себя частью общего, – а такая потребность встроена в нашу психику. Тем, кто отказывается от участия в разговорах про жир, тело и еду, придется нелегко: скорее всего, многим людям не понравится ваш выбор. Попробуйте игнорировать эти темы хотя бы месяц, и вы почувствуете дискомфорт.

Уже упомянутая в этой книге Сьюзи Орбах, один из самых известных в Британии психоаналитиков и психотерапевтов, работающих с проблемами пищевого поведения и принятия собственного тела, пишет в своей книге «Жир – это феминистская тема» (Fat Is A Feminist Issue), что лишний вес у женщин возникает не от лени, слабоволия или от особой любви к еде. Лишний вес – это ответ женщин миру, который держит их на вторых ролях и при этом слишком многого от них требует.

Чего именно? По мнению Орбах, во-первых, быть хорошей девочкой и не демонстрировать свои чувства. Во-вторых, быть сексуальной, но не чересчур. И, конечно, не быть распущенной. В-третьих, быть идеальной матерью и женой, положить себя на алтарь семьи и

полностью забыть о собственных желаниях и интересах. При этом следует иметь профессию, быть высококлассным специалистом без права на ошибку и многое, многое другое.

Сегодня слово «толстый» перестало просто обозначать размеры тела, оно стало моральным критерием, тесно связанным с критикой и презрением<sup>87</sup>.

*Сьюзи Орбах*

Тему еды женщинам не так страшно и стыдно обсуждать, как то, что за ней стоит – а это не только глубинные женские проблемы, но и семейные конфликты, настоящие причины которых маскируются фразами: «Ты слишком много ешь» или «Тебе надо похудеть». Признаваться в этих проблемах можно только анонимно.

Одна не назвавшая себя женщина как-то поделилась на форуме своей историей: бойфренд заставил ее стоять голой, не шевелясь, и слушать, как он критикует каждый сантиметр ее тела. Он говорил, в каких местах ей нужно избавиться от жира, какую еду и когда она должна есть. Этому эмоциональному насилию нет оправдания.

К огромному сожалению, такие истории не исключение, а тенденция. Со всех сторон на женщин направлено это эмоциональное насилие в его разных вариациях, они получают его от семьи, врачей, сотрудников, соседей, приятелей, незнакомцев, средств массовой информации.

бойфренд заставил ее стоять голой, не шевелясь, и слушать, как он критикует каждый сантиметр ее тела

В нашей культуре считается нормальным замечать, судить и говорить о телах других женщин в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Мы наказываем или прощаем себя за жир или за то, что поели «вредное», мы даем друг другу советы, как избавиться от жира, мы судим о здоровье незнакомых людей на основании того, сколько у них жира и где он располагается, как и что они едят.

Озабоченность жиром, едой и диетами – это все та же история давления на женщину и попытки спрятать ее желания за идеологией, просто идеология выбрана новая. Можно посмотреть на проблему диеты и дополнительных смыслов еды еще и вот с какой стороны. Диетическая мораль о правильной еде – это то, чему женщина должна соответствовать, но что лишает ее определенных свобод и возможностей, например возможности реализовывать свои желания, получать удовлетворение базовых физиологических потребностей.

«Вопреки мнению о том, что потребность в калориях у женщины гораздо меньше, чем у мужчины, разница на самом деле составляет всего 250 килокалорий – столько содержится, например, в 57 граммах сыра», – пишет Наоми Вульф в книге «Миф о красоте». Добавим: несмотря на то что увеличение веса с возрастом является нормой для обоих полов, именно женщинам предписывается быть осторожнее с едой, а увеличение веса с возрастом трактуется как некая расплата за чревоугодие, хотя с научной точки зрения это не так.

Из-за чего же такая дискриминация по половому признаку? Да просто голодным человеком проще управлять, ему не до сексуальных желаний. Диета – это своеобразный хиджаб или женское обрезание для цивилизованного мира, просто она – более гуманный и, на первый взгляд, добровольный способ.

Вения Фитидис (Vania Phitidis)<sup>88</sup>, психолог с двадцатилетней практикой, блогер, писатель, специалист по интуитивному питанию, сертифицированный тренер осознанного пита-

---

<sup>87</sup> Интервью Сьюзи Орбах (<https://www.theguardian.com/commentisfree/2012/may/03/fat-prejudice-issue>).

<sup>88</sup> Её сайт: <http://peacefuleating.co.uk>.

ния, написала интереснейшую статью, где проводит параллели между диетической культурой и китайской традицией бинтования ног<sup>89</sup>.

Речь идет о китайских девочках, в основном из аристократических семей: до достижения возраста девяти лет им могли несколько раз ломать кости ступней, подворачивали пальцы ног, а затем крепко бинтовали их тканью. В результате ступни у женщины на всю жизнь оставались крошечного размера. «Совершенный» размер ножки был равен 7,5 см. Семь с половиной сантиметров! Такая ступня называлась «золотой лотос». Ступня десять сантиметров – «серебряный лотос» – считалась приемлемой, но не идеальной. Ступня больше 12,5 см называлась «железным лотосом» и не котировалась.

Процедура бинтования была не только болезненной, но и опасной для жизни. Иногда в детские ступни специально вводили инородные предметы – осколки стекла или черепки), чтобы вызвать инфекцию, в результате которой у девочки отваливались пальцы – это облегчало процесс создания маленькой стопы.

Примерно 10 % девочек умирали в результате таких манипуляций. У остальных инфекционные процессы ослабляли иммунную систему и делали организм уязвимым для болезней. Ходить на изуродованных ногах женщины могли с величайшим трудом. Если они доживали до пожилого возраста, то часто получали переломы из-за падений, а также другие осложнения опорно-двигательного аппарата вроде мышечной дистрофии или даже паралича. Как минимум два миллиарда китайских девочек были подвергнуты этой пытке.

Традиция бинтования ног была широко распространена в Китае на протяжении тысячи лет – с начала X до начала XX века. Зачем это делали? Давайте сначала посмотрим, что эта процедура означала для девочек и женщин:

- они были прикованы к своему дому, потому что передвигаться самостоятельно дальше порога они не могли;
- женщины становились зависимыми от мужчин;
- они были уязвимыми: им было тяжело стоять, они были склонны к недомоганиям, хрупкими, как сказали бы некоторые;
- чем меньше стопа, тем выше была цена девушки на брачном рынке: маленькая ножка считалась признаком красоты и изящества;
- перевязанные ноги, которые кажутся нам изуродованными, считались в Китае невероятно эротичными: в сексуальном трактате династии Цин перечислено 48 различных игр с перебинтованной стопой;
- чем меньше была ступня женщины, тем выше был ее социальный «капитал»;
- в обществе считалось, что именно из-за маленькой стопы у женщины технически меньше возможности участвовать в общественной жизни.

Словом, бинтование стоп в Китае было способом контроля над женщинами – как и диетическая культура сегодня.

Диетическая культура основана на идеологии, что быть худым – это с моральной точки зрения хорошо, а быть толстым – плохо. Если ты полный – это твой личный провал, означающий, что ты не следишь за собой, что ты ленив и наверняка болен. А если ты стройный – значит ты здоров, у тебя высокий уровень самодисциплины, ты организованный, надежный человек, заслуживающий доверия. Ты правильный, почти святой, ведь на тебе нет проклятого «нечистого» жира.

Чем же характеризуется поведение в рамках диетической культуры?

---

<sup>89</sup> Наберите в любом поисковике запрос «foot-binding» – и вы ужаснетесь вещам, которые долгое время считались обыденными и даже обязательными в определенной культуре.

Сбрасывание веса и уменьшение объема тела. Для достижения этой цели используются не только диеты, но и более радикальные способы: утягивающие корсеты и урезание желудка или кишечника. В последние 5–10 лет люди желают похудеть гораздо сильнее, чем быть здоровыми<sup>90</sup>. Проблема в том, что понятие «худой» автоматически подменяется понятием «здоровый», и наоборот<sup>91</sup>. Не говоря уже о растущей проблеме орторексии<sup>92</sup>, когда одержимость «здоровой едой» становится психическим расстройством.

- Экстремальные тренировки, чтобы подогнать тело под стандарты, приемлемые в обществе.

- Тренировки как наказание или компенсация за то, что вы съели больше, чем должны были (по вашему мнению).

- Ношение одежды, которая корректирует фигуру в соответствии со стандартами – утягивает талию, сглаживает линию бедер, поднимает грудь и т. п.

- Продукция, которая помогает искусственно выглядеть моложе и привлекательнее (как это понимается модой на данный момент): кремы, лосьоны, ботокс, филлеры, перманентный макияж, искусственные волосы и т. п.

- Более радикальные меры: пластика живота, подтяжка лица, увеличение губ, подтяжка бровей, липосакция, увеличение ягодиц, груди... Список можно продолжать бесконечно.

- Вовлеченность в диетическую культуру отнимает огромное количество времени и энергии: это почти работа с полной занятостью, только деньги платят не вам, а вы, причем очень большие деньги.

- Она влияет и на детей: примерно 80 % десятилетних девочек в США хотя бы один раз за свою короткую жизнь пробовали сидеть на диете, 53 % девочек в возрасте 13 лет имеют проблемы с восприятием собственной внешности, и эта цифра вырастает до 78 % к 17 годам. Разве от этих цифр не перехватывает дыхание? Да, это американская статистика, но, скорее всего, так же обстоят дела и в других странах, где диетическое мышление стало эпидемией.

- Диетическая культура призывает нас оценивать людей по размеру и форме тела вместо того, чтобы обращать внимание на душевные качества: доброту, щедрость, сочувствие, мудрость, креативность, готовность прийти на помощь и т. п.

Все вышеперечисленное роднит диетическую культуру с варварскими традициями прошлого, которые мы считаем пережитком. Даже в сравнении с китайским бинтованием ног легко заметить много общего.

Во-первых, в обе эти традиции вовлекаются дети. И диетическая культура, и бинтование происходят дома, в семье, с самого раннего возраста. Активность обычно исходит от матерей с одобрения отцов. Комментарии родителей относительно своих тел и тел других людей дети легко переносят на себя, даже если эти комментарии никак к ребенку не относились. Родители, которые контролируют, осуждают, наказывают или поощряют детей с помо-

---

<sup>90</sup> Треть британских женщин готова отдать минимум год своей жизни за идеальное тело. 10 % готовы были отдать за это от двух до пяти лет жизни, а 3 % – более десяти (<http://www.livescience.com/13574-women-trade-life-thin.html>).

<sup>91</sup> О том, что это не так, можно прочитать в книгах и статьях на общую тему «парадокс ожирения». Речь в них идет о том, что «лишний» вес не всегда означает болезни, а иногда даже наоборот.

<sup>92</sup> Нервная орторексия – расстройство приема пищи, характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию». Это приводит к значительным ограничениям в выборе продуктов питания. На данный момент не существует строгих диагностических критериев орторексии, и такая болезнь не включена в классификаторы DSM – IV и МКБ-10, поэтому официально врачи не могут ставить такой диагноз. Однако специалисты широко используют термин «орторексия» при описании данного расстройства пищевого поведения. Человек, страдающий нервной орторексией, так озабочен «здоровым питанием», что в его жизни не остается места для каких-либо интересов и увлечений. Человек составляет свой рацион исключительно из «полезных» продуктов, их вкус для него не важен. Любое нарушение диеты (употребление «запрещенных» продуктов) вызывает тревожность и сильное чувство вины.

щью еды, способствуют возникновению у них проблемных отношений с едой<sup>93</sup>. Сегодня дети видят нереальные образы тел, транслируемые СМИ, в их школах (и не только там) ведется война с ожирением.

Во-вторых, это поддержание мифа о том, что красота имеет стандарты и нужно соответствовать им, чтобы найти и удержать партнера. Сегодня нам может казаться смешным, что при выборе невесты имел значение размер ступни, но разве сегодняшнее значение размера одежды не то же самое? В нашей культуре распространено мнение, что как для мужчин, так и для женщин существует «стандарт» тела, по которому многие ищут партнера. На сайтах знакомств установлены фильтры, отсеивающие тех, чье тело не вписывается в этот стандарт.

В-третьих, обе эти традиции порождают озабоченность физиологическими проблемами. Ступни приходилось постоянно перебинтовывать: повязки снимали, раны промывали, омертвевшие ткани удаляли (дополнительно время от времени ломая кости), затем ноги снова бинтовали. Добавьте к этому физические препятствия в виде боли и проблем при ходьбе. Процедура бинтования требовала огромного внимания – точно так же, как и диетическая культура, которая отнимает у своих приверженцев множество сил, энергии и денег.

Что еще?

- Боль и страдания. Когда ты веришь в то, что недостаточно хорош из-за тела «нестандартного» размера, это вызывает боль, физическую или эмоциональную, но всегда реальную.

- Отвлечение от других занятий. Когда столько энергии и времени фокусируется на одном аспекте жизни, для других дел остается не так уж много ресурсов. Возможно, диетическая культура лишает женщин (и с каждым годом все больше мужчин) власти, разрушает их самооценку, тем самым удерживая их от критики «чудодейственных» средств для похудения, которые никогда не дадут того, что обещают. Диетическая культура постоянно держит людей в тонусе, поддерживая их в стремлении достигнуть недостижимого и получая прибыль от их вечного недовольства собой.

- Болезни. Нетрудно представить, сколько физических страданий переносили китайские девочки и женщины из-за бинтования ног. Диетическая культура тоже способствует болезням – физическим и психическим. Не все люди, вовлеченные в диетическую культуру, страдают расстройствами пищевого поведения, но, несомненно, диеты могут быть пусковым механизмом для них: 35 % людей, попробовавших диету, имеют нарушенные отношения с едой, а 25 % получают диагноз из списка расстройств пищевого поведения. Расстройства пищевого поведения влекут за собой самый высокий риск смерти среди всех психических расстройств. В США каждые 62 минуты кто-то умирает из-за осложнений, наступивших в результате расстройств пищевого поведения. Вовлеченность в диетическую культуру имеет физиологические последствия: пропадают месячные (аменорея), случаются голодные обмороки и переломы костей во время опасных физических нагрузок (причина – дефицит минералов и витаминов в результате пищевых ограничений). Существуют научные доказательства того, что циклы «диета – срыв» увеличивают риск заболеваний сердца, повреждают кровеносные сосуды и провоцируют скачки давления.

Но я продолжу главную идею этой части книги – о том, что в тандеме «еда и тревога» еда играет далеко не главную роль. Причем даже та еда, которую давно объявили смертельно опасной. Да, я о сахаре.

---

<sup>93</sup> Интересное исследование было проведено среди девочек 5–9 лет, которых матери ограничивали в еде. По итогам эксперимента девочки теряли чувства голода, у них наблюдались приступы переедания и лишний вес (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2530927>).

## Глава 4

### Сахар – белая смерть или обычный углевод?

Наверняка вам попадались на глаза статьи или популярные видео<sup>94</sup>, доказывающие, что сахарная зависимость сродни зависимости наркотической и алкогольной и для каждого, кто вкусил пончиков в глазури, мир уже никогда не будет прежним. Однако стоит напомнить, что ученые гораздо осторожнее журналистов: выводы, которые делаются на основании результатов профессиональных исследований, подаются весьма «дипломатично» и сопровождаются классической припиской: «Полученные результаты требуют дальнейших исследований с целью уточнения».

В СМИ предварительные результаты таких исследований могут легко выйти под заголовком: «Спасите наших детей от наркотиков! Запретите сахар!» Понятно, что это делается с целью привлечь читателей. Такого эффекта не получить, если опубликовать такую информацию: «Во время экспериментов на крысах у некоторых из них от употребления сахара были обнаружены эффекты, похожие на эффекты от опиатов. Однако, чтобы подтвердить это, потребуются дальнейшие исследования».

Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake («Доказательство сахарной зависимости: поведенческие и нейрохимические эффекты эпизодического повышенного употребления сахара»)<sup>95</sup> – одно из популярных исследований, на которое часто ссылаются в научной литературе.

Эксперимент, о котором идет речь, был простым: крыс избыточно кормили сахаром, отмечали поведенческие и биохимические изменения, которые происходили с ними, и сравнивали с поведенческими и биохимическими изменениями, которые происходили после употребления ими опиатов. Эти изменения были очень похожими. Но выводы этого исследования написаны со множеством оговорок: что все-таки это модель поведения животных, что социальные последствия такой зависимости мы не можем оценить (важный критерий для постановки психиатрического диагноза «зависимость от химического вещества») и что у людей такое случается не со всеми.

Так и вижу социальные последствия сахарной зависимости: две женщины-сладкоежки отнимают в темном переулке сумку у пенсионерки, мчатся наперегонки в кафе и расталкивают очередь у кассы: «Мне срочно двойной фрапучино с карамельным сиропом. И кекс с изюмом! Нет, три кекса! Быстрее!»

Извините, отвлеклась. Вернемся к результатам исследования. Вот цитата из заключения: «Полученные доказательства подкрепляют гипотезу, что в определенных обстоятельствах крысы становятся зависимыми от сахара. В отношении людей мы можем предположить, что и у них встречаются подобные состояния, как и предполагается в литературе, посвященной расстройствам пищевого поведения и ожирению».

Вот еще одна важная цитата: «Доказательства, полученные во время исследования, поддерживают теорию, что при *некоторых обстоятельствах* периодический доступ к сахару может приводить к поведенческим и биохимическим изменениям, похожим на эффекты от химической зависимости».

Вот о чем, на мой взгляд, стоит задуматься, исходя из этой информации.

---

<sup>94</sup> «Как сахар влияет на мозг» (<https://www.youtube.com/watch?v=L9xGiN4Xzz8>).

<sup>95</sup> Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2235907/>).

если вас запереть на пару месяцев в клетке с едой, лишив при этом любой активности и социальных контактов, то неудивительно, что еда станет вашей основной радостью

А стали ли бы крысы в условиях естественного обитания потреблять сахар в избыточных количествах? А опиаты, которыми их так интенсивно пичкали? Этим вопросом однажды уже задались ученые и сняли замечательное видео<sup>96</sup>, которое перевернуло на Западе понимание того, что есть зависимость и какая терапия эффективна для ее лечения. Исследования зависимости почти всегда проводились на крысах, и я очень рекомендую посмотреть вышеупомянутое видео, чтобы понять, почему на основании результатов таких исследований не очень корректно делать выводы в отношении людей.

Основная идея такова: если вас запереть на пару месяцев в клетке с едой, лишив при этом любой активности и социальных контактов, то неудивительно, что еда станет вашей основной радостью. А ведь часто именно такой клеткой для людей становятся жизненные обстоятельства. И сахар поначалу хоть как-то помогает им справиться с ситуацией (как и наркотики, и алкоголь), а впоследствии – приводит к биохимическим изменениям, влекущим потерю контроля (к счастью, обратимую) над его потреблением.

В социальных сетях можно встретить множество счастливых женских историй с мотивирующими фотографиями: сменила работу, нашла мужчину своей мечты, развелась с мужем, похудела-похорошела – и пирожки уже не привлекают. То есть «клетка» сломана, «химия» больше не нужна: найдены иные стимуляторы – любовь (и, соответственно, гормон окситоцин), востребованность, социальная поддержка. Такие прекрасные истории могут произойти со многими, но не со всеми. Речь о тех, кто в исследовании упомянут как «некоторые люди» – скорее всего, это аддикты (от англ. addiction – зависимость), те, кто по сути своей склонен к зависимостям, для кого сахар – способ заполнить жизненную пустоту и источник дефицитного дофамина. И проблема здесь не в сахаре, а в специфической структуре личности. Если таким людям удастся завязать с сахаром, не решив при этом своих глубинных проблем, то их ждет новая зависимость, не важно от чего – от спорта, диеты или «правильной» еды. В этом нет их вины, лишь бесконечная, неутолимая боль.

Например, настоящее христианское видение греха говорит нам о том, что грех в первую очередь – болезнь<sup>97</sup>, проблема. Но не вина. Грех чревоугодия – не вина, это страдание из-за дефицита любви, которая заменяется в данном случае едой.

И, конечно, это касается не только сахара. Кстати, почему именно сахар? Скорее всего, именно он, а не другие продукты, быстро запускает глохнувший «мотор» радостей жизни.

К аддикции может быть генетическая предрасположенность (см. статью Genes and Addictions («Гены и зависимости»<sup>98</sup>)), кроме того, она может сформироваться под влиянием

---

<sup>96</sup> «Почти всё, что мы, как нам кажется, знаем о наркомании, – неправда», русская озвучка (<https://www.youtube.com/watch?v=cWp6BMOQV8I>).

<sup>97</sup> «Сегодня человек много слышит о грехе, но почти ничего о нем не знает. Современная массовая культура так часто использует это слово не по назначению, что оно постепенно лишается своего истинного содержания. В супермаркете симпатичная девушка в форменном наряде предлагает продегустировать вино "Исповедь грешницы". Брюс Уиллис играет в блокбастере "Город грехов". А в эфире FM-радиостанций гоняют шлягеры с названиями "Грешной души печаль", "Грешный ангел" и т. п. В результате массовым сознанием грех сегодня воспринимается как нечто запретное, но чрезвычайно привлекательное, что очень хочется совершить, хотя по непонятным причинам это очень не нравится Богу. Поэтому Он сурово наказывает тех, кто все же на это отваживается. ... Шестой Вселенский Собор определяет грех как болезнь души. А в литургической практике Православной Церкви такое понимание греха выражено в многочисленных молитвословиях, и самые известные из них – в чине Исповеди. Человеку, исповедующему свои грехи, говорится: "Внемли убо, понеже бо пришел еси во врачевницу, да не неисцелен отыдеши". Да и само греческое слово "амартия", переводящееся как "грех", имеет еще несколько значений, одно из которых – болезнь» (прот. Константин Гипп. Грех – болезнь или преступление (<https://azbyka.ru/greh-bolezn-ili-prestuplenie>)).

<sup>98</sup> Genes and Addictions (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2715956/>).

травмы. Например, если в период до пубертатного созревания ребенок существовал в атмосфере постоянных криков, скандалов, побоев, в страхе перед родителями, сверстниками, учителями, он начинает воспринимать этот уровень стресса (и его биохимических последствий) как свою норму. Отныне он будет нуждаться в постоянно высоком уровне адреналина и искать, как говорится, «приключений». Такому человеку нужна гиперстимуляция системы вознаграждения, чтобы полученное удовольствие хоть как-то пробилось к восприятию.

Кому хочется более научного изложения проблемы, тот может почитать, например, исследование *Chronic Stress, Drug Use, and Vulnerability to Addiction* («Хронический стресс, употребление наркотиков и склонность к зависимости») <sup>99</sup>.

То есть наркотик (прямой взлом системы вознаграждения) или поведение, которое активизирует систему вознаграждения, являются способом отрегулировать свой химический дисбаланс, дотянуть мозг до состояния нормы, чего он сам не может достичь, считая точкой баланса совсем иное состояние.

Еще одно важное исследование о концепции «пищевой зависимости», которое хотелось бы упомянуть в рамках рассматриваемой проблемы, – *Neurobiology of food addiction* («Нейробиология пищевой зависимости») <sup>100</sup>. Один из выводов этого исследования таков: «Хотя еда воздействует на те же нейронные пути в нервной системе, что и наркотики, потребление еды также регулируется периферической сигнальной системой. Это усложняет понимание системы регуляции телом пищевого потребления и терапию патологических пищевых привычек».

Обратите внимание: «...потребление еды *также* регулируется периферической сигнальной системой». На мой взгляд, здесь и заключается причина конфликта между противниками и сторонниками идеи «сахарной зависимости». Как всегда, правы обе стороны, только каждая – на своей территории.

Сахар – большой хитрец. Он не только утоляет голод, но в больших количествах (что такое «большие количества», каждый понимает по-своему) умеет взламывать систему вознаграждения/мотивации, заставляя ее выдавать «халявные пряники». Наркотики, например, умеют только взламывать. По задумке природы, еда воспринимается людьми как нечто приятное, потому-то мы и мотивированы искать ее, кстати, как и секс. Если бы секс не приносил удовольствия, кто бы стал искать партнера, а потом еще и заниматься акробатическими трюками ради лишь одной великой идеи размножения?

Научиться различать эмоциональный и физиологический голод – очень важный шаг, но никто не гарантирует, что даже в момент озарения сахар потеряет для аддикта привлекательность

Но если человек – аддикт, то ему всегда мало «базовых настроек», ему нужно больше сахара, потому что обычная еда не настраивает его поврежденный «навигатор» на волну хотя бы базового удовольствия.

Работа органов пищеварения регулируется сигналами периферической нервной системы, то есть без участия головного мозга – он реагирует на них как управляющий: собрал информацию и принял меры. Услышав голод в желудке, он стучится в сознание: «Будь добр, добудь еды». Чем вы голоднее, тем больше просьба похожа на приказ. А параллельно (или отдельно) может поступить просьба от системы мотивации: «Сделай мне хорошо и приятно». И уже трудно понять природу неотвратимого импульса, заставляющего нас съесть кусок торта.

---

<sup>99</sup> *Chronic Stress, Drug Use, and Vulnerability to Addiction* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2732004/>).

<sup>100</sup> *Neurobiology of food addiction* ([http://journals.lww.com/co-clinicalnutrition/Abstract/2010/07000/Neurobiology\\_of\\_food\\_addiction.3.aspx](http://journals.lww.com/co-clinicalnutrition/Abstract/2010/07000/Neurobiology_of_food_addiction.3.aspx)).

Научиться различать эмоциональный и физиологический голод – очень важный шаг, но никто не гарантирует, что даже в момент озарения сахар потеряет для аддикта привлекательность.

Зависимый от сладкого человек может долго и кропотливо изучать диетологию и физиологию голода, что такое грелин и лептин. Он может узнать в теории обо всех способах обмануть голод. Но сахар все равно победит. Аддикция – это очень острое и яркое желание, некоторые впадают чуть ли не в состояние измененного сознания, тут не до тонких сигналов периферической нервной системы. Именно поэтому у аддиктов сбиты настройки голода и сытости.

Кстати, зависимость от сахара может и не сопровождаться лишним весом, то есть организм некоторых аддиктов прекрасно справляется с повышенными дозами сахара. Возможно, так будет продолжаться лишь до определенного момента, а может, и всегда – никто не знает. Точно так же человек, имеющий лишний вес, может вообще не любить и не употреблять сладкое.

Диетическая культура и общая озабоченность худобой сделали из сахара, одного из многих аддиктивных веществ, какого-то монстра. Более того, диетическая культура навязывает сахарную зависимость на психологическом уровне людям, которые не являются аддиктами и которые спокойно относились бы к сахару, если бы не лозунг: «Сахар – белая смерть» – и установка: «Удовольствие от пирожного – грех». Благодаря запрету на сладкое формируется сверхценность сахара. Человек думает: «В последний раз наемся от души, а завтра на диету» – так происходит переедание сахара, а организм раскачивается на качелях переизбытка и нехватки глюкозы.

При сахарной зависимости не работает абстиненция (полный отказ от сахара), ведь так или иначе он нужен мозгу для удовлетворения энергетических потребностей. Да, есть аддикты, которые полностью отказались от сладкого, переболели, после чего им полегчало. Но это то же самое, что зависимому завязать с алкоголем, сигаретами или наркотиками: он может в любой момент сорваться. Полный отказ от сахара в 90 % заканчивается срывом. История каждой аддикции индивидуальна, но правила избавления от зависимости для всех одинаковы. Во-первых, завязывать следует мягко, не отказываясь полностью от сахара (причем совсем не обязательно, что щадящие варианты «завязки» будут простыми и дешевыми – скорее всего, наоборот). А во-вторых, следует учитывать многие нюансы – от состояния здоровья человека (в первую очередь надо обратить внимание на эндокринную систему, печень, уровень сахара в крови) до психологических нюансов (учитывать образ жизни, подверженность депрессиям, выяснить, был ли поставлен диагноз СДВГ в детстве, и т. п.).

Ну а самый эффективный способ избежать аддикции – это профилактика, в которой должны быть задействованы семья, школа и окружение человека.

А совет «Тебе надо похудеть» – самый неконструктивный для человека, у которого с сахаром сложились непростые отношения: «фетшейминг» создаст прямо противоположный эффект.

Итак, что важно понимать. Некоторые люди, имеющие из-за своей генетики и особенностей среды обитания склонность к зависимостям, получили в лотерею ДНК предрасположенность к тому, чтобы именно сахар избыточно активизировал их систему вознаграждения. У таких людей могут наблюдаться состояния, похожие на зависимость, иногда им требуется постоянное повышение сахарной «дозы». Для неаддиктов сахар в периоды жизненной турбулентности тоже может стать утешающим «веществом», но, когда жизнь налаживается, нужда в нем чаще всего отпадает сама собой.

Все эти «приключения» могут быть связаны с весом, а могут и не быть, как и с последствиями для здоровья. Как бы банально это ни звучало, у каждого человека всё очень индивидуально.

## Глава 5

### В концлагерях толстых не было

«Но подождите, – говорят адепты диетического культа. – В концлагерях, где людей морили голодом, не было толстых. Значит, действительно нужно просто меньше есть». Именно этот принцип и практикуют многие диетические клиники: они на пару недель резко снижают калорийность рациона своих пациентов, что приводит к снижению веса. Но после выхода из клиники люди набирают вес, что абсолютно логично и физиологично, и в этом нет вины пациентов: так проявляется их инстинкт самосохранения.

Скорее всего, в концлагерях выживали те, чьи организмы генетически были более или менее приспособлены к голоду. Другие умирали. Однако о том, что происходило с психическим здоровьем выживших, догадаться нетрудно. Знаменитый миннесотский «голодный эксперимент» (Minnesota Semistarvation Experiment) отчетливо показал это.

Во время Второй мировой войны большая часть населения Европы голодала. Это были не только узники концлагерей, но и мирные жители многих городов. Чтобы выяснить, как помочь голодавшему человеку, каким должно быть его питание во время восстановления, в 1944 году заведующий лабораторией физиологической гигиены Миннесотского университета, располагавшегося в Миннеаполисе, доктор Ансель Киз решил провести уникальный эксперимент, который длился почти год и был разделен на три этапа. Для участия пригласили более сотни мужчин-волонтеров, из которых отобрали 36 человек с хорошим состоянием физического и психического здоровья и способностью адекватно вести себя в социуме даже в периоды стресса.

На начальном этапе питание у всех было одинаковым, но количество еды различалось в зависимости от индивидуальных потребностей. Участники вели обычный образ жизни: встречались с друзьями, занимались спортом. Кроме того, они работали 15 часов в неделю в лаборатории, раз в неделю посещали психолога и вели дневник. В конце периода они прошли множество тестов и измерений.

На втором этапе, который длился полгода, еду выдавали дважды в день, меню повторялось каждые три дня. Калорийность еды была снижена более чем в два раза: участники эксперимента получали по 1570 ккал, 50 граммов белка и 30 граммов жиров. При этом им необходимо было активно двигаться: в общей сложности они проходили пешком 35 км в неделю. А в остальном жили как обычно. Участники сильно похудели, большинство из них страдало от отеков в области лодыжек, коленей и на лице. Люди перестали контролировать свои слова и эмоции, сделались раздражительными. Все их мысли теперь были только о еде, которая казалась вкусной, несмотря на ее скудность. В этот период уменьшился не только вес участников, но также размеры их сердца и желудка, вместимость легких.

Третий этап – период восстановления – был рассчитан на три месяца. Но даже при увеличении калорийности питания, в котором стало гораздо больше белка и минералов, вес набирался очень медленно, в итоге ни один из участников эксперимента не достиг своего прежнего веса.

Вот что рассказал один из них, Джим Грем (Jim Graham): «Во время голода большинство людей умирает не от недостатка еды, а от болезней,

потому что ослабевший организм не способен сопротивляться. Но нам это не грозило, потому что мы жили под постоянным наблюдением врачей, кроме того, мы знали, что это эксперимент, который имеет свои пределы. Я часто думаю, как это ужасно – голодать и не знать, когда это закончится и закончится ли вообще».

Грем признавался, что «даже грязная корка хлеба на улице казалась аппетитной, и мы завидовали клевавшим ее голубям». После окончания эксперимента чувство голода не покидало его даже после еды. Он постоянно ел печенья и конфеты, которые носил с собой, в результате за шесть месяцев его вес увеличился с 55 кг до 102 кг. Это было почти на 30 % больше его изначальных показателей: Грем показал самую большую прибавку в весе среди всех участников. Вес остальных участников также в какой-то момент превысил изначальный, но спустя некоторое время эти люди вернулись к своей прежней форме. Лишь через три года после окончания эксперимента Грем смог вернуться к прежнему весу и нормальным отношениям с едой<sup>101</sup>.

Вся проблема утверждений, подобных этому – о концлагере, в том, что они краткие, а для дискуссии на такую серьезную тему нужны развернутые пояснения. Например, легко сказать: «Теория эволюции – бред», но для аргументации в защиту теории эволюции понадобятся время и терпение слушателя.

Продается идея, будто всегда можно похудеть еще немного, даже если вес и так недостаточный: ведь это доказано концлагерем

Мне даже не хочется говорить о таких очевидных вещах, что голод в концлагерях был одним из инструментов пыток, лишившим узников человеческого достоинства. И о том, что от голода или скудной еды в муках умирали миллионы людей, не доживая при этом до устрашающей худобы. А те, кто уцелел, не только сами страдали различной тяжести психическими и соматическими расстройствами, но и передали свои проблемы «по наследству»<sup>102</sup>.

Я не понимаю, почему идею о дефиците калорий надо обязательно иллюстрировать таким садистским примером. Когда на нехватку питательных веществ организм реагирует снижением массы тела, это симптом проблемы (с точки зрения тела). А диетическая индустрия предлагает «концлагерную» диету всем, даже тем, чей индекс массы тела, или ИМТ (при всей условности этого показателя), в норме. Продается идея, будто всегда можно похудеть еще немного, даже если вес и так недостаточный: ведь это доказано концлагерем. Однако, согласно исследованиям, начиная активно худеть, люди с «нормальным» (по меркам ИМТ) весом, имеют большие шансы получить расстройство пищевого поведения, а в дальнейшем набрать вес – на этот раз уже действительно лишний. Именно эти люди с большей вероятностью откроют свой личный холодильник Пандоры и через некоторое время после диетических экспериментов обнаружат себя ночью на кухне запивающими котлеты борщом. А все потому, что организм, который всегда имел доступе к еде и не откладывал ее «на черный день», вдруг оказывается в условиях голода, когда работает только один принцип: «Запасайся, кто может!»

Мне кажется, что главная ошибка в стратегии навязывания диетической культуры – ее агрессивность, и именно потому так часто звучит тема концлагеря. Каждый человек волен по любым причинам устраивать себе свой личный концлагерь. Но зачем пытаться и окружающим обеспечить там пожизненный срок? Как-то раз в сети мне встретился очень искренний

---

<sup>101</sup> По материалам блога: <http://alyonastavrova.ru/minnesota-semistarvation-experiment-first-hands/>.

<sup>102</sup> Материалы исследований камбоджийских ученых, согласно которым дети тех, кто голодал во время режима «красных кхмеров», имели большую вероятность получить диабет второго типа. (<http://www.popsi.com/article/science/how-nutrition-one-generation-can-change-genetics-next>).

текст приблизительно такого содержания: «Мне с детства многое запрещали, а я слушался, потому что хотел быть хорошим. Когда я пошел в школу, то увидел, как много там позволяют другим детям. Я ненавидел их за это и сам все им запрещал. Прошло много лет. Я до сих пор борюсь с тем, чтобы не лезть с запретами в чужую жизнь».

Причина «лишнего веса» может крыться в чем угодно: бывает, что человеку лишь кажется, что у него ожирение; иногда люди ищут в еде любовь и утешение или же воспринимают еду как недостающий элемент при травмированной личностной организации. Но что бы ни стояло за лишним весом, голодные пытки и эмоциональное насилие не избавят вас от килограммов, а лишь усугубят ситуацию.

Да, в концлагерях не было полных. А еще там не было счастливых, здоровых и свободных. И если сравнивать диету и концлагерь, становятся понятнее слова Наоми Вульф: «Культура, фиксированная на женской худобе, – это одержимость не красотой, а женским послушанием. Диетическая культура – самый мощный в истории инструмент подавления женщин: население, пребывающее в тихом безумии, легко поддается управлению. <...> Привлекательность худобы в глазах общества заключается не в том, как она влияет на наше тело, а в том, что она делает с нашим умом. Ценится, собственно, не худоба – это лишь симптом, – а женский голод: он привлекателен тем, что сужает горизонты мышления».

Эту идею можно дополнить цитатой Анселя Киса, проводившего миннесотский эксперимент: «Голодных людей нельзя учить демократии». Так что, если обратиться к истории, станет ясно, что диеты и концлагерь недаром упоминались вместе<sup>103</sup>.

Одним из основоположников американской диетической культуры был американский священник Сильвестер Грэм (1794–1851). В России о нем почти ничего не слышали, а вот в Америке он весьма известная историческая личность<sup>104</sup>. Преподобный Сильвестер Грэм был религиозным фанатиком, который ненавидел секс и был одержим радикальными разными идеями о еде. Он основал довольно популярное диетическое движение, из-за чего Грэма прозвали «пророком цельнозернового хлеба». Прославился он также и своими диетическими печеньями, которые почти не имели вкуса – но в этом-то и был их смысл.

Однако философия Грэма выходила далеко за рамки еды. Особенно его волновала проблема мастурбации, которая, как он считал, ведет к слепоте и прочим проблемам со здоровьем. Чтобы избавить человечество от мастурбации, Грэм предлагал «агрессивное обрезание» – такое, чтобы во время эрекции мужчина испытывал боль. Для девушек преподобный придумал другую пытку: Грэм рекомендовал наносить им на клитор чистый фенол. Страшно представить, что бы он предложил, если бы знал об основном органе секса – головном мозге: ведь все процессы регулируются именно в нем. Кстати, инъекции фенола нацисты активно использовали для казни заключенных в Освенциме: одного грамма достаточно, чтобы вызвать смерть<sup>105</sup>.

Но что бы ни стояло за лишним весом, голодные пытки и эмоциональное насилие не избавят вас от килограммов, а лишь усугубят ситуацию

Грэм верил, что «правильная» еда может контролировать моральный облик, а вкусная, острая и даже просто горячая – возбуждает сексуальное желание. Преподобный и его последователи утверждали, что между едой, здоровьем и моралью существует взаимосвязь, и тщательно составляли списки «плохой» и «хорошей» еды. «Плохой» объявлялась та, которую вы легко можете обнаружить сегодня в статьях глянцевого журнала под заголовками

---

<sup>103</sup> По материалам колонки: <http://wearyourvoicemag.com/dear-virgie/dear-virgie-whats-history-diet-culture>.

<sup>104</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Sylvester\\_Graham](https://en.wikipedia.org/wiki/Sylvester_Graham).

<sup>105</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Phenol>.

типа «Как вернуть страсть вашим отношениям». Причем гайки с каждым годом закручивались все сильнее, и списки «хорошей» еды становились короче.

Интересно, что диетическая культура предъявляет своим последователям несовместимые требования: например, женщина должна питаться очень «скромной» едой, но при этом быть сексуальной по принципу «всегда готова» (к теме секса мы еще вернемся в третьей части нашей книги). Голод и секс не сочетаются даже на биологическом уровне: если организму не хватает еды, он блокирует «программу» размножения. Вот почему у многих активно худеющих девушек заметно снижается сексуальное влечение и начинаются сбои менструального цикла: тело боится забеременеть, потому что двоих этому Боливару не прокормить.

Идеи Грэма похожи на обещания современных диет: дескать, если вы будете очень стараться и держать дисциплину, то сможете получить все радости жизни. Так что почти все принципы диетической культуры были придуманы еще 200 лет назад клитороненавистником, который ненавидел вкусную еду.

Но диетическая культура все же пошла дальше преподобного Грэма: она отрывала человека от еды и двигательной активности – вещей, без которых он не мог жить. Эти вещи красиво упаковали и принялись продавать людям под видом диеты и физических нагрузок. Прилагалась и инструкция: следует тяжело работать и заниматься самоистязанием – и тогда получите любовь, уважение и восхищение.

Ну и еще один момент, коммерческий. И речь не только о том, что диетическая индустрия – бизнес с многомиллиардным оборотом, это само собой. Но есть еще и сопутствующие заработки.

Например, на основании данных исследования *Hunger promotes acquisition of nonfood objects*<sup>106</sup> («Голод способствует приобретению товаров, которые не являются едой») были сделаны выводы, которые демонстрируют еще одну сторону диетической культуры. Ее суть вовсе не в здоровье (как мы выяснили выше – голод никогда и не ассоциировался с ним), а в стимулировании потребительского поведения и, соответственно, в увеличении продаж. Голодный человек покупает больше товаров, и у этого есть физиологическое объяснение: его система мотивации в головном мозге весьма активна и настроена на потребление. Сознание запрещает еду, и энергия мотивации обрушивается на другие товары.

Дальше дело за маркетингом: гель с запахом шоколада (заметьте, не брокколи), мыло в форме печенья, стильная майка с рисунком большого пончика на груди. Но даже без такого прямого ассоциативного ряда голодная женщина, которая сидит на диете, будет покупать больше. Депривированный человек острее реагирует на стимулы, а над ними работают настоящие профи.

---

<sup>106</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4352797/#!po=1.45631>.

## Глава 6

### Что такое нормальные отношения с едой?

Как узнать, что у вас или вашего близкого человека не просто диетический невроз, а нечто более серьезное? Психиатрический диагноз – штука тонкая, построенная на «полутонах». В гинекологии нельзя быть «немножко беременной», а в хирургии невозможно иметь «нестрашный перелом основания черепа», но в психиатрии важна именно степень выраженности симптомов и их влияние на жизнь человека. В современном мире вы обречены хотя бы раз в жизни не сесть на диету или раскритиковать свое отражение в зеркале. Вопрос лишь в том, сколько это отнимает свободы.

Если при виде бутерброда с маслом у вас начинаются панические атаки, если вы не ходите в гости, потому что боитесь сорваться за праздничным столом, если съеденная конфета вызывает невыносимое чувство вины и желание тут же встать на беговую дорожку, если вы продолжаете тренировки, несмотря на грипп или травму, то дело не в том, как называется такое состояние, а в том, что оно снижает качество жизни.

Нужно добавить, что для американской психиатрии (а говоря о расстройствах пищевого поведения, мы опираемся на данные американского справочника DSM – V) классификация того или иного состояния как психического расстройства определяется не для того, чтобы ставить на человеке клеймо «псих», а чтобы человек, имеющий подобные проблемы, мог по своей страховке получить помощь, в том числе психотерапевтическую. Официальный диагноз дает право на квалифицированную медицинскую помощь, расходы на которую покроются страховкой. В этом случае человеку не придется платить гадалкам за «отворот от еды» или посещать тренинги избавления от «пищевой зависимости».

Похудеете ли вы, если справитесь с расстройством пищевого поведения? Этот вопрос волнует почти всех, кто приходит на терапию. Может быть, да. А может быть, нет. Если говорить о нервной анорексии, то часть ее лечения направлена на набор веса (и, как мы обсуждали выше, это самый сложный терапевтический момент). В любом случае в вопросе о весе таится ловушка. Фиксация больного на худобе только усугубляет любое расстройство пищевого поведения, а в основе каждого из них так или иначе лежит нарушенный образ тела, проблемные отношения с ним, постоянная неудовлетворенность и работа над собой с мыслью, что осталось еще немного подправить внешность – и все будет хорошо.

Если вылечить расстройство пищевого поведения, то у человека освободится огромное количество сил и энергии для карьеры, увлечений, семьи. А успехи в этих сферах помогут стабилизировать психику, и тема еды отойдет на дальний план, как и тема недовольства собой.

Завершая эту часть книги главой о норме, я хочу поговорить о нормальном отношении к голоду<sup>107</sup>. Представьте себе типичную рекламу о похудении: стройная красотка со следами ретуши на глянцевом лице наделяет некую еду магическим свойством – еда обещает «контролировать голод», «обмануть голод», «отвлечь от голода» и т. п. Что угодно, но не утолить и насытить.

Контролировать голод. Лет 50 назад люди просто не поняли бы эту фразу

Контролировать голод. Лет 50 назад люди просто не поняли бы эту фразу. Людей (особенно женщин) учат враждовать с голодом, рассматривать его как проблему, опасность, которую необходимо «контролировать». Диетическая индустрия говорит, что голод нужно обра-

---

<sup>107</sup> Спасибо за идею статье: <https://thespanofmyhips.wordpress.com/2016/05/12/lets-talk-about-hunger/>.

нывать («Больше пейте, когда хочется есть»), не доверять ему («В большинстве случаев голод – это жажда»), обуздать или игнорировать его. Но никогда не удовлетворять!

С этими рекламными установками мы забыли, что голод играет важную роль – их на самом деле две, а иногда и три. Главный смысл голода – говорить нам, когда телу нужна энергия. Другая важная роль голода – в том, что его удовлетворение приносит удовольствие. И это тоже очень важно, вопреки утверждениям аскетов из секты диетопоклонников. Тема еды и удовольствия стала новой моралью: ведь правильной считается только та еда, которая «невкусная, потому что полезная». Отсутствие удовольствия стало мерилom «правильного питания».

Наконец, третья роль голода: его удовлетворение дает нам возможность чувствовать связь с другими людьми, еда – это социальный акт. Недаром у тех, кто страдает расстройством пищевого поведения, разрушаются не только отношения с едой и телом, но и с социумом. Если боишься голода, то тебе будет страшно ходить в гости: ведь при виде накрытого стола голод будет терзать тебя еще сильнее. Когда человека с детства учат контролировать голод и ни в коем случае ему не поддаваться (а то проиграешь!), то на глобальном уровне теряется возможность развить здоровые отношения с ним.

Но диетическое поведение – лишь современный социальный стереотип. Какое животное будет добровольно голодать? Вы когда-нибудь видели собаку, которая хлебала бы воду, чтобы погасить аппетит? Или кошку, которая среди великого разнообразия нормальной еды выбрала бы себе на обед лишь кошачью жвачку?

Голод, жажда и усталость – это важные сигналы, которые нельзя игнорировать. Они существуют для того, чтобы мы удовлетворяли базовые нужды тела: достаточно ели, пили, спали. Для удовлетворения этих потребностей не нужны витаминные добавки и ягоды годжи, требуется лишь достаточное количество еды, чтобы продолжать жить дальше. Однако мы сражаемся с голодом всеми возможными средствами, и поэтому неудивительно, что так много людей сегодня имеют нарушенные отношения с едой и своим телом. Если человек будет игнорировать голод и усталость на тренировках, то рано или поздно он проиграет эту войну с телом. Наше тело гениально устроено, миллионы лет эволюции научили его выживать в невыносимых условиях и адаптироваться ко всему: голодным временам, интенсивным физическим нагрузкам, стрессам. Но оно не может так вот запросто приспособиться к постоянно меняющимся стандартам внешности.

Вы согласились бы принимать лекарство, у которого есть масса побочных эффектов, включая раздражительность, головокружение, чувство усталости? При этом его следует очень долго принимать, прежде чем оно избавит вас от проблемы, да и то лишь на 3–5 %, а 95–97 % того, с чем вы боролись, вскоре вернется. А когда вы в следующий раз начнете прием этого лекарства, его эффективность будет еще ниже, если будет вообще. Так вот, диеты и есть это лекарство.

Но диетическая индустрия не анализирует подобные факты о диетах. Зачем? Проще обвинить клиента: «Ваше тело просто неправильно реагирует на наше прекрасно лекарство. Купите его снова и попробуйте еще раз».

Фрейд в своей знаменитой работе «Тотем и табу» (1913 год) прекрасно сформулировал мысль, что потребность в запретах заложена в психике любого человека и является ее врожденным свойством. Запрет – внутренняя потребность и инструмент стабилизации внешнего хаоса. Причем предмет запрета не имеет большого значения. Фрейд приводит интересное сравнение: неважно, запрещено ли вождю трогать горшок, в котором готовится еда для всего племени из-за опасения, что его сила передастся вареву и убьет едоков, или это навязчивая боязнь тревожного человека прикасаться к вещам умершего – в любом случае речь идет о вере в ритуалы, которые могут спасти от устрашающего объекта (в данном случае – смерти).

Потребность в запретах, включенная в базовую комплектацию нашего ДНК, как Windows, предустановленный в компьютере, не может простаивать без дела. Она обязательно сотворит себе кумира, а вдобавок – целый языческий религиозный культ. В наше время это диеты.

Почему же диеты – типично языческая религия? Потому что у них есть главный признак культа: длинный список табу, необъяснимых и часто противоречащих друг другу. Чего стоит один только запрет не есть после шести или не есть продукты, количество калорий в которых неизвестно. Существует разрешенная и запрещенная еда, и если вы поддадитесь искушению и съедите пирожное, его придется «отработать» (искупить грех).

*– А могу я съесть творог 0 % жирности? Сейчас ведь только 19.30?*

*– Нельзя, уже поздно.*

*– Но у меня дети, работа, помилуйте, я не успела поужинать раньше! Я есть хочу!*

*– Терпи и искупай грех свой голодом.*

Я не выдумала этот диалог: такие можно встретить на любом «диетическом» форуме.

У диетического культа есть свои иконы – модели. Степень их худобы недостижима для большинства, примерно как способность шамана говорить с духами. А уж до чего суровые люди эти блюстители диеткультуры! И какие грозные проклятия они посылают тем, на чьих телах заметен «грех» – жир!

В гляцевых журналах часто встречается интерпретация такой мысли: «Не наказывайте себя за съеденный эклер дополнительными нагрузками – ограничьтесь угрызениями совести». Угрызания совести за эклер? Перед кем же вы провинились и за что должны себя наказывать? Разве вы украли это пирожное?

Конечно, соблюдение ритуалов успокаивает, стабилизирует тревожную психику, а расстройствами пищевого поведения страдают в основном чувствительные, возбудимые люди, которых многое тревожит и которым трудно вернуть эмоциональное равновесие. Здесь-то и открывается простор для древних механизмов психики: что тут у нас есть похожее на старое недоброе язычество? Да вот же оно, узнаю! Дайте что-нибудь из Дюкана и еще Аткинса<sup>108</sup> добавьте, пожалуйста.

В эпоху капитализма такой механизм непременно привлекает серьезные финансовые потоки, потому что где страх – там и желание откупиться от него. Диетические компании немного напряглись, когда поняли, как работают диеты – а они никак не работают.

Исследования снижения веса организованы по одной и той же схеме. Наблюдения за испытуемыми длятся достаточно долго, чтобы отметить потерю веса, но гораздо меньше срока, позволяющего проследить, а что же случается после потери веса. Это очень удобно для спонсоров исследований, особенно если учесть, что большинство подобных исследований финансируется компаниями, торгующими либо медикаментами для снижения веса, либо диетическими программами.

Потерять вес очень просто – по крайней мере именно это нам повторяют снова и снова. Нужно всего лишь считать, сколько калорий «съедено» и сколько потрачено. Или просто соблюдать баланс белков, жиров и углеводов. Или исключить из рациона некоторые продукты. Или чередовать определенные группы продуктов. Или соблюдать строго отмеренные промежутки времени между приемами пищи. Или употреблять продукты, которые были в рационе наших предков. Или... Или...

---

<sup>108</sup> Пьер Дюкан и Роберт Аткинс – авторы популярных во всем мире диет.

Тело же не знает, что у вас есть мечта влезть в микробикини, оно думает, что пришли голодные времена и нужно срочно принимать меры: самым экономным образом расходовать запасы

Да, все эти стратегии могут вызвать первоначальную потерю веса, но потом он неизбежно вернется – и об этом исследования умалчивают.

Сегодня предполагается, что ограничивать свой пищевой выбор и постоянно обдумывать, чем и когда питаться, – здоровый процесс. Это предположение настолько распространено, что уже считается нормой. Но правда в том, что тело не терпит, когда его ограничивают в еде, и оно не хочет терять вес, особенно если начинает ощущать, что еды остро не хватает. Тело же не знает, что у вас есть мечта влезть в микробикини, оно думает, что пришли голодные времена и нужно срочно принимать меры: самым экономным образом расходовать запасы.

Поэтому тело саботирует попытки похудеть, что весьма усложняет процесс потери веса, особенно если ограничивать себя в еде все больше и больше. Как тело саботирует ваши усилия? Замедлением метаболизма: вы чувствуете себя уставшим и помимо воли тратите меньше энергии и сжигаете меньше калорий. Но тело на этом не останавливается: оно заставляет мозг фиксироваться на еде, вызывает голод, вынуждает вас обжираться и набирать сброшенный вес – иногда очень быстро, иногда – в течение года.

И если ваша диета закончилась тем, что вы вернули сброшенный вес, а то и набрали больше, то не стоит думать, будто вы недостаточно старались. Просто ваше – тело супер-профессионал в деле спасения вас от голода.

А диетическим компаниям даже на руку, что их клиенты «проигрывают»: значит, они вернуться, чтобы в следующий раз «хорошо постараться». Любой бизнес стремится к обретению постоянных клиентов, и диеты в этом отношении – идеальный вариант. Когда вес снижается, клиенты приписывают весь успех диете, упуская из виду, что вернувшийся вес по «эффекту йо-йо<sup>109</sup>» – тоже часть диеты<sup>110</sup>.

Очень и очень редко кому удается потерять вес в результате диет и закрепить достигнутый результат. А люди, которым удалось долго продержаться на диете, либо научились по-настоящему слышать свое тело, либо заработали нарушение пищевого поведения, и вся их жизнь теперь навязчиво строится вокруг диеты и еды.

Так где же выход? Чтобы оставаться в здоровом и стабильном весе (который может быть не таким низким, как хотелось), нужно научиться слышать, сколько и какой еды требуется телу. И давать ему ее. Это единственное условие, при котором ваше тело не будет бороться и отвоевывать обратно свои килограммы. Перестаньте сражаться с весом, и вы обнаружите, что вес перестал сражаться с вами. Переосмыслите влияние диетического культа на восприятие образа своего тела и поймите, есть ли у вас расстройство пищевого поведения. Если есть, по возможности обратитесь за профессиональной помощью.

А закончить эту главу я хочу цитатой из книги Эллин Саттер (Ellyn Satter) «Секреты питания здоровой семьи: как есть, как вырастить хороших едоков, как готовить» (Secrets of Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook):

Нормальное питание – это когда ты садишься за стол голодным и ешь, пока не почувствуешь сытость, а останавливаешься, потому что наелся, а не потому, что так «нужно». Это возможность выбрать еду, которая нравится, и съесть ее. Нормально питаться – значит выбирать питательную еду, но

---

<sup>109</sup> Игрушка, состоящая из двух одинаковых по размеру и весу дисков, скрепленных между собой осью, на которую петелькой надевается веревка. Работает по принципу маятника и гироскопа и всегда возвращается к владельцу.

<sup>110</sup> Исследований на эту тему существует масса, например, книга 1982 года: Bennett, W. And J. Gurin. 1982. The Dieter's Dilemma: Eating Less and Weighing More. N. Y.: Basic Books.

не переживать из-за этого и не ограничивать жестко свой выбор, чтобы пропадало удовольствие от еды. Нормальное питаться – это разрешать себе есть, потому что вы счастливы, вам грустно или скучно или просто потому, что вкусно. Нормальное питание – это еда три раза в день, или четыре, или пять, можно даже с перекусами на ходу. Это желание оставить печенье нетронутым, потому что вы знаете: оно никуда не денется. Или съесть лишнего, потому что у продукта невероятный вкус. Нормальное питание – это иногда переесть или недоесть, доверять своему телу и совершать ошибки в выборе еды. Нормальное питание требует внимания, но не отнимает время у других сфер вашей жизни. Одним словом, нормальное питание – гибкое, оно подстраивается под ваш голод, распорядок дня, чувства и возможности.

### **Статистика расстройств пищевого поведения (РПП)<sup>111</sup>**

- В США не менее 30 млн человек разного пола и возраста страдают расстройством пищевого поведения (РПП);
- каждые 62 минуты как минимум один человек умирает в результате прямых осложнений от РПП;
- РПП имеет самый высокий показатель летальных исходов среди всех психических расстройств;
- 13 % женщин старше 50 лет страдают РПП;
- 0,9 % американских женщин в течение жизни страдают анорексией;
- 1 из 5 случаев анорексии заканчивается летальным исходом;
- риск заболеть анорексией на 50–80 % связан с генетикой или булимией;
- 1,5 % американских женщин в течение жизни страдают от нервной булимии;
- 2,8 % американских женщин в течение жизни страдают от приступов обжорства;
- примерно 50 % риска для приступов обжорства определяются генетически;
- среди пациентов, прибегающих к бариатрической хирургии, количество пациентов с приступами обжорства достигает 25 %;
- половина пациентов с РПП страдает депрессиями и/или тревожными расстройствами;
- 1 из 10 пациентов с РПП имеет зависимость (чаще всего алкогольную).

---

<sup>111</sup> По материалам сайта National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (Национальной ассоциации нервной анорексии и других расстройств пищевого поведения) (<http://www.anad.org/get-information/about-eating-disorders/eating-disorders-statistics/>).



## Часть III

### Секс и тревога

Впоследней части книги мне хотелось бы поговорить о теле в аспекте сексуальности и о тревогах, связанных с ощущениями собственной сексуальности или переживаниями об ее отсутствии. Секс у многих ассоциируется со стыдом, а где стыд – там нет места не только адекватному общественному диалогу, но и диалогу человека со своим телом. Многие женщины даже не подозревают о возможностях своего тела (в том числе и с точки зрения анатомии), об удовольствиях, которое оно может доставлять. Смесь отсутствия адекватной научной информации, стыда перед своими сексуальными желаниями и общественным мнением о том, какой должна быть «настоящая женщина», рождает не меньше тревог, чем отношения с едой и внешностью, о которых шла речь в первых двух частях этой книги.

Сексуальность, как и многое в нашем мире, стала товаром, который хорошо продается. Точнее, продавался, потому что сейчас мы можем наблюдать определенную пресыщенность сексуальными образами. Обладание сексуальностью вменяется женщине в обязанность, это должно принести ей любовь и успех.

Предписание быть сексуальной, что бы это ни значило, подразумевает соответствие неким стандартам. Но, например, стандарты внешности хоть как-то можно измерить (рост, пропорции, килограммы), а сексуальность продается как что-то неуловимое, не связанное напрямую с размером бюста или объемом губ. Множество женских тренингов обещают обучить сексуальности, но речь на них, по сути, идет о манипуляции мужчинами с помощью секса. Несмотря на, казалось бы, свершившуюся сексуальную революцию, все еще сильны стереотипы, что секс только для мужчин, а женский оргазм настолько сложная штука, что некоторые даже сомневаются в его существовании.

Если вы считаете, что секс – это нечто грязное, но в то же время хотите вызывать сексуальное желание у всех мужчин, если уверены, что все женщины обязаны испытывать вагинальный оргазм, а если нет – то это как минимум болезнь, если сокрушаетесь, что не можете вести себя в постели как актриса из порнофильма и с вами явно что-то не так, то давайте попробуем вместе разобраться, откуда появился хаос в ваших отношениях с сексуальностью. Вы наверняка поймете, что в большинстве случаев причина опасений «со мной что-то не так» вовсе не в вашем «не так».

## Глава 1

### Три М о сексе – мораль, медиа, медицина

Как мы выяснили в первой части этой книги, тело и стыд – древний тандем, и его обязательной составной частью является секс. Степень внимания, которое проявляется по отношению к нему, зависит лишь от эпохи и географии. Сегодня секс-шопы завлекают покупателей инопланетного вида приборчиками, эротическим бельем и афродизиаками, журналы учат находить точку G, а эксклюзивные тренинги преподают основы тантрического секса. Мужчинам эпохи «виагры» для повышения самооценки следует непременно довести партнершу до оргазма, а лучше – до двух-трех подряд. И бедной женщине, не познавшей свою сексуальность, приходится изображать невероятные удовольствия, чтобы не ранить партнера. Или ради того, чтобы «все это скорее закончилось».

Однако, находясь в неврозе недовольства своим телом, невозможно не только достичь оргазма, но и вообще расслабиться. Бесконечный поток мыслей о «правильных ракурсах» и «недостатках тела» активизирует цикл стресса, а у природы на этот счет существует четкая установка: там, где стресс, нет места размножению. Ни эротические игрушки, ни «советы экспертов» не освобождают из этой ловушки, только рождают мучительное: «Со мной что-то не так».

Хочу подробнее остановиться на теме стресса и размножения. Репродуктивная система женщины вообще «не дружит» с тревогой. Опыты на животных показали, что, если рожаящая самка чувствует опасность, родовая деятельность может остановиться. С эволюционной точки зрения это более чем логично: если возникает угроза, нужно срочно спастись, а все остальное – потом. Примерно то же самое может происходить и с женщинами: попав в родильный дом, они могут испытать стресс как от обстановки, так и от взаимоотношений с персоналом<sup>112</sup>. Более того, в такой момент женщина может ощущать себя беспомощной, а свое тело – предателем, хотя оно лишь пытается обеспечить выживание.

Откуда все эти «тараканы» стресса и тревоги приползли в голову современной женщине, ведь мы живем в эпоху достижений сексуальной революции? Причина в хитро устроенной пирамиде МММ – морали, медиа и медицине<sup>113</sup>.

Возможно, вам знакомо понятие «двойное послание» (doublebind). Это коммуникативная ситуация, в которой субъект получает взаимно противоречащие указания. Например, абсурдное требование: «Приказываю тебе не исполнять моих приказов». Или когда мать говорит ребенку: «Никогда, скотина ты паршивая, ни на кого не ругайся и не давай себя оскорблять. Понял, засранец ты эдакий?» О непростых последствиях «двойных посланий» для психики написаны тома научной литературы. Но двойное послание встречается не только во взаимоотношениях людей, но и в социальных установках.

На мой взгляд, в отношении к женской сексуальности заложена как раз концепция двойного противоречивого послания, а также старая пуританская модель, которая, что бы ни говорили о сексуальной революции, продолжает активно влиять на сознание. Всего поколение назад было принято выходить замуж девственницей, секс было неприлично обсуждать публично («В СССР секса нет»). Быть матерью-одиночкой считалось позором, а слухами о развратной незамужней соседке, к которой «ходят всеякие», запугивали подрастающих

---

<sup>112</sup> Тема естественных и неестественных процессов в родах прекрасно раскрыта в книгах Мишеля Одена.

<sup>113</sup> Идея, высказанная Эмили Наговски в книге «Как хочет женщина» (Манн, Иванов и Фербер, 2016). По моему субъективному мнению, эта книга обязательна к прочтению. Однако многие нюансы женской сексуальности, представленные в ней, могут быть непонятны российскому читателю из-за разницы менталитетов.

девушек. И все это – на фоне практически недоступной контрацепции и абортов без анестезии<sup>114</sup>.

#### Историческая справка.

В СССР долгое время матери-одиночки получали меньшее пособие на детей, чем разведенные или вдовы. Один из пунктов Указа Президиума Верховного Совета СССР от 8 июля 1944 года был следующим: только женщина, которая состояла в зарегистрированных отношениях с мужчиной, имела право на алименты. Если брак не был зарегистрирован, женщина не имела права на установление отцовства. Она даже не могла дать ребенку фамилию отца, да и сам отец в метрике ребенка указан не был, на этом месте стоял прочерк. Государственное пособие одиноким матерям выплачивалось до достижения детьми двенадцатилетнего возраста, а не до 18 лет, как было положено «законнорожденным» детям. Привилегии законного брака сохранялись до 1968 года, то есть еще живо и довольно активно целое поколение женщин, которые на себе испытали преимущества законного брака и свое бесправие в случае брака «гражданского». Тотальная зависимость советского человека от государства делала матерей-одиночек еще уязвимее. Секс для них мог обернуться множеством неразрешимых проблем: гинекологические болезни вплоть до бесплодия из-за варварски сделанного аборта, социальная стигматизация, серьезные финансовые расходы – все это ложилось на плечи женщины, поддавшейся искушению. В таких условиях гипотетический сексуальный контакт мог вызвать не просто стресс, а паническую атаку.

И пока в Советском Союзе секс был под замком супружеских спален, а прочитать о нем можно было лишь в самиздате, на Западе гремела сексуальная революция, логично продолжившая вторую волну феминистского движения. Вот завоевания этой революции: эффективные контрацептивы стали доступны, а широкие слои населения научились их использовать; женщины получили карьерные и финансовые возможности; государство стало оказывать помощь матерям – и это было не формальное пособие, а целая система социальной поддержки, когда рождение ребенка не ввергает женщину в финансовую зависимость от партнера. Также стали открываться многочисленные кризисные центры для женщин, переживающих домашнее насилие, и вообще, многое было сделано для обеспечения телесной безопасности женщин. Исходя из вышеперечисленного, на повестку дня вполне логично был поставлен вопрос сексуального равенства полов, потому что настоящая телесная сексуальность начинает формироваться, когда решены базовые проблемы телесной безопасности (привет, пирамида Маслоу!).

---

<sup>114</sup> «Абортная культура напитана кровью, болью и оскорблением женщин. Абортная культура – это когда режут «на живую», а стоит закричать или заплакать – сразу услышишь, что, мол, в постели-то не плакала и любишь кататься – любви и саночки возить. Это окровавленная тряпка между ног, «тыканье» санитарок, невозможность даже отлежаться дома (точнее, больничный-то взять можно, но все знают, какой диагноз зашифрован в цифровом коде, а знать им этого не надо – поэтому лучше взять день или полдня за свой счет). Это понимание и принятие обреченности на следующий аборт, а потом еще и еще. Это ад. Люди научаются жить в аду. Как показывает история, еще и не в таком. Помогают механизмы психологической защиты, но они не «бесплатны»: ценой за возможность не сойти с ума становится очерствение души. Чтобы раз за разом ходить «на чистку», как когда-то говорили, нужно научиться воспринимать эмбрион просто как сгусток клеток, как нечто наподобие подлежащей удалению бородавки. Весь антураж карательной гинекологии этой науке, надо сказать, весьма способствовал – голой, страдающей и униженной женщине не до тонких моральных рефлексий... акушерство было таким же карательным, как и гинекология. Муки и издевательства, через которые женщина проходила в роддоме, инсценировались как наказание ей за то, что занималась сексом...» (<https://www.opendemocracy.net/od-russia/anastasia-ovsiannikova/borba-s-abortami>).

Когда рухнул коммунистический режим, не устояла и тоталитарная парадигма семьи, и ханжеская сексуальная мораль. Слово «разведенка» исчезло из лексикона, а на одинокую маму перестали показывать пальцем уже лет 20 назад, по крайней мере в больших городах. Но при этом подготовительный этап сексуальной революции у нас так и не был полноценно пройден, и на головы женщин, выросших в среде жесткого контроля сексуальности, после падения железного занавеса вместо «можно» обрушилось «нужно». Обложки женских журналов, которые стали появляться, как грибы после радиоактивного дождя, запестрели заголовками: «10 новых оргазмов для твоего партнера», «Сезон курортных романов открыт», «101 способ стать этой ночью лучшей для него». Сексуальность вменилась в обязанность, стала влиять на самооценку, и за этим гиперсексуальным шумом свои собственные желания расслышать так же сложно, как и за жесткими пуританскими табу.

Появились и другие побочные эффекты увлечения сексуальностью, например измерять свою ценность количеством партнеров. Обычно этой идеей вдохновляются люди с очень сложным и зачастую травмированным самовосприятием – и напрасно, потому что для частой смены любовников нужно иметь как раз высокую, непоколебимую самооценку и отличный иммунитет к негативным комментариям, которые вполне можно услышать от малознамого человека. Иногда смена случайных партнеров – один из видов зависимости, секс-аддикция, часто встречающаяся у людей, переживших сексуальное насилие<sup>115</sup>. И таким людям еще сложнее разглядеть свою проблему, если гиперсексуальность и количество половых партнеров становятся для них критерием социальной востребованности.

Появились и другие побочные эффекты увлечения сексуальностью, например измерять свою ценность количеством партнеров

Существующую ситуацию хорошо описывает психолог и педагог Людмила Петрановская:

Говоря очень упрощенно, есть две основные модели взаимоотношений полов. «Восточная», или «патриархальная», или «архаичная» – назовите как хотите – относится к женщине как к имуществу мужчины, сначала отца, а потом мужа. Имущество, конечно, не может иметь равных с мужчиной прав, но его «берегут», это предписывается религией и традицией и является безусловной обязанностью «достойного мужа» и всей семьи. Восточная женщина просто не сможет оказаться одна на темной улице или в вечерней электричке – ее всегда сопровождают, она полностью защищена от приставаний посторонних. Если же вдруг кто-то что-то себе позволит, наглецу устроят личный ад судебными или внесудебными методами.

При этом от внутрисемейного насилия женщина совсем не защищена. Людям, выросшим в этой традиции, бывает сложно даже объяснить, что такое «изнасилование мужем», для них это выражение не имеет смысла, что-то вроде «украсть то, что и так твое».

В некоторых традициях женщинам сложно объяснить даже выражение «секс против твоего желания», потому что нет самого женского желания как понятия. Станным образом – крайности сходятся – в этом моменте такие мизогинные культуры совпадают в восприятии жизни с малолетними проститутками, сбегавшими из провинциальных детдомов подзаработать «на трассе». Эти девочки бывают искренне уверены, что все разговоры про желанность и приятность секса для женщины – «гонево», сексуальный акт –

---

<sup>115</sup> Например, статья «Секс-аддикция – ответ на травму? Посттравматическое состояние может провоцировать саморазрушающее поведение» (<https://www.psychologytoday.com/blog/talking-about-trauma/201404/sex-addiction-response-trauma>).

это довольно противная, к счастью, не очень долгая процедура, которую надо перетерпеть – ну, как терпят смазывание горла при ангине. Зато к ней прилагаются приятности – денег дадут, покормят, покатают, да еще и ласковых слов наговорят, если повезет на доброго дяденьку. Послушаешь и думаешь – лучше б они были сексуально озабоченными, как считают их воспитатели.

Другая модель отношения к женщине гораздо моложе, она находится в стадии становления, можно назвать ее «западной», «европейской» или «моделью равноправия». Она предполагает, что все равны перед законом, имеют равные права на защиту, на распоряжение своим телом. Ни бо́льшая физическая сила, ни социальное положение, ни семейное положение не дают никому права посягать на сексуальную неприкосновенность другого человека. Давая женщинам права, она одновременно забирает у них привилегии «оберегаемых», то есть обычно в этой модели женщины работают, ведут самостоятельную социальную жизнь, а значит, ходят в том числе по вечерним улицам, ездят в одиночку в поездах и автобусах, ходят в бары, знакомятся и т. п. И закон защищает их от всех возможных посягательств. Если вдруг кто-то решит, что женщина, идущая темным вечером одна по улице, – легкая добыча, и позволит себе поддаться первобытным инстинктам, у него будут проблемы. И ни длина ее юбки, ни выпитый ею алкоголь никоим образом не будут являться оправданием для насилия по отношению к ней.

Своя логика есть и в той модели, и в другой, а настоящие сложности возникают тогда, когда два подхода сталкиваются или смешиваются. А вот положение женщин на постсоветском пространстве куда как хуже. В нашем случае происходит не столкновение моделей, а их уродливое скрещивание. Нашу женщину не берегут семья и традиция, но и сила закона по факту ее права не защищает. Она должна работать и возвращаться вечером одна, но, если она подвергнется угрозе насилия, скорее всего, ни полиция, ни сограждане на помощь не поспешат<sup>116</sup>.

Действительно, если бы только одна из этих систем существовала в нашем культурном пространстве, то женщина могла бы с ней как-то идентифицироваться. А выходит, какой бы ни была сексуальность – бурлящим водопадом или спокойной прохладной рекой, неизбежно натыкаешься на упрек: «С тобой что-то не так», потому что к тебе применяют «двойные стандарты».

Нас долго учили равняться на идеалы, забыв предупредить, что самые незыблемые из них могут рухнуть. Человек, привыкший ориентироваться на идейный компас, потеряется даже в трех соснах, если этот компас даст сбой: если мама с бабушкой будут говорить одно, а манящий мир глянца – совсем другое.

Итак, медиа и мораль – составные части общей проблемы. С конца XIX века в сексуальную жизнь со своими критериями нормы и патологии вторгается медицина – третья составляющая МММ-системы.

---

<sup>116</sup> «Проверка на вшивость. Людмила Петрановская о флешмобе, который ставит диагноз обществу» (<http://spektr.press>).

## Глава 2

### Идеи Фрейда о сексе сегодня: что скрывает подсознание

Прежде чем поговорить о роли медицины в сексе, сделаем небольшой экскурс в историю. Начнем с личности Зигмунда Фрейда, гениальность которого нельзя рассматривать с позиции «правильно он говорил или нет». Он указал путь куда «копать» и сам принялся за «раскопки» доступными ему на тот момент методами. Результаты его исследований были затем неоднократно пересмотрены другими учеными. Сейчас это невозможно представить, но во времена Фрейда человеческое поведение считалось полностью подконтрольным сознанию, хотя и до появления его знаменитых работ появлялись идеи о подсознательном<sup>117</sup>. В наше время нейробиологи ведут горячие споры, существует ли вообще у человека сознание и свобода воли или же его поведение – результат работы невероятно сложного, но все же алгоритма нейронных цепей<sup>118</sup>.

Как шутили в те времена, само наличие пульса у женщины свидетельствовало о том, что она больна нимфоманией

Сегодня многие удивляются «озабоченности» Фрейда темой секса и тому факту, что множество проблем он рассматривал через призму подавленной сексуальности, – не учитывая при этом, что ученый жил в пуританские времена. О строгости тех нравов можно почтить, например, в книге Кэрол Гронеман «Нимфомания: историческая конструкция женской сексуальности» (*Nymphomania: The Historical Construction of Female Sexuality*). Надо сказать, долгое время термин «нимфомания» не имел никакого отношения к тому поведению, которое показал нам Ларс фон Триер в своем знаменитом фильме. Как шутили в те времена, само наличие пульса у женщины свидетельствовало о том, что она больна нимфоманией. Любое сексуальное желание – по отношению к мужчине вообще, «слишком часто» к мужу, мастурбация – долгое время считалось признаками болезни. Таким «распущенным» дамам был даже предписан комплекс процедур: например, диета из пресного мяса (потому что специи разжигают страсть), прикладывание пиявок к половым органам, ванны с латуком, никаких удобных подушек и шелков (слишком чувственно), а также воздержание от танцев и чтения любовных романов. В общем, полная противоположность тому, что сегодня женский глянец активно советует своим читательницам для разжигания страсти. Еще раз: нимфомания в те времена была серьезным диагнозом, ее лечением занимались врачи – так медицина видела женскую сексуальность.

К мужчинам же и медицина, и общество были снисходительнее<sup>119</sup>: гиперсексуальность считалась пороком, но не болезнью, да и чтобы заслужить обвинение в таком пороке, нужно

---

<sup>117</sup> В научный обиход термин «подсознание» ввел в 1889 году Пьер Жане (1859-1947), французский психолог, психиатр и невропатолог, ученик Жана Мартена Шарко. Жане употребил термин в своей философской диссертации «Психологический автоматизм». Позже он развил это понятие в медицинской диссертации «Ментальное состояние истериков» (*L'état mental des hystériques*, 1892). В то же время современные дискуссии о подсознательном берут начало с 1869 года, когда немецкий философ Эдуард фон Гартман (1842–1906) опубликовал свою «Философию бессознательного» (1868).

<sup>118</sup> Например, книга Томаса Метцингера «Эго-туннель: наука о сознании и миф о самом себе» (*The Ego Tunnel: The Science of the Mind and the Myth of the Self*).

<sup>119</sup> Фарисеи, конечно, искушали Христа, когда привели к нему грешницу, ведь он желал нести всем добро, но при этом исполнить закон. А закон (Книга Левит) наказывал за прелюбодеяние смертной казнью. Однако на деле все немножко закрывали на это преступление глаза и обычно ограничивались общественной изоляцией. По закону же судить виновных в прелюбодеянии мог лишь тот, кто сам в этом грехе был неповинен, независимо от пола. В заповеди «Не прелюбодействуй!» не было звездочки-сноски «Данное правило распространяется только на женщин». В том-то и была мудрость Христа и его призыв к равенству: «Кто из вас без греха, пусть первым бросит в нее камень». Без греха – значит без аналогичного греха.

было повторить подвиги Казановы. Видимо, свою роль сыграл стереотип о женщине как источнике первородного греха, который тем не менее к сексу не имел никакого отношения<sup>120</sup>.

Если в генетической лотерее женщине доставался не особенно активный темперамент, она могла претендовать чуть ли не на святость без каких-либо дополнительных подвигов. Сегодня за такое можно получить клеймо «фригидная». А ведь темперамент невозможно изменить усилием воли или упражнениями. Женщины, которым повезло родиться худышками, сегодня тоже могут получать лавры успешной социализации и комплименты о том, что в 40 лет выглядят как девочки.

Как и во времена Фрейда, в наши дни главными инквизиторами для женщин являются сами женщины. Раньше они блюли нравственность подруг и соседок, а сейчас незнакомые комментаторы пишут под фотографиями в соцсетях: «Какая распущенность – есть торт на ночь!», а в ответ – оправдания: «Девочки, завтра же отработаю этот кусок в спортзале».

Когда-то матери приводили своих дочерей на прием к гинекологу, заподозрив в их поведении излишнюю сексуальность. И в «безнадежных» случаях в качестве радикального средства рекомендовалось клитордектомия. В Европе женское обрезание делали, чтобы не пробуждался сексуальный аппетит<sup>121</sup>.

Будь Фрейд нашим современником, он, вероятнее всего, писал бы про пищевые расстройства, отмечая, как подавленные желания и аппетит оборачиваются невротами, ненавистью к себе и саморазрушением

Сегодня матери девочек озабочены их весом чуть ли не с рождения: достаточно ли они худы, чтобы их хорошо приняли в обществе. Врачи видят источник проблемы в «прожорливости» желудка и работе кишечника – и легко урезают их, даже если вес пациента не является острой угрозой для его жизни. А различные баллоны в желудок ставят вообще всем, кто желает умерить свой аппетит.

Будь Фрейд нашим современником, он, вероятнее всего, писал бы про пищевые расстройства, отмечая, как подавленные желания и аппетит оборачиваются невротами, ненавистью к себе и саморазрушением. Идея Фрейда состояла в том, что нельзя подавлять один из основных инстинктов, его можно только окультурить. Если же его подавить, он, по закону сохранения энергии, будет искать выход, в том числе в виде невротических симптомов. Наша психика способна многое терпеть или, говоря психоаналитическим языком, контейнировать. Но у любого контейнера есть предел вместимости, и туда уже невозможно будет затолкать фрустрацию от нереализованных биологических потребностей – секса и голода. Революционность идеи Фрейда как раз и состояла в том, чтобы ничего не подавлять, но адекватно выражать, в том числе в процессе терапии, и тогда симптомы невроза пройдут сами по себе.

И те времена, когда жил и работал Фрейд (который, кстати, и сам окончил медицинский факультет Венского университета), медицина стала бесцеремонно вторгаться в сексуальную жизнь. И этот процесс активно продолжается до сих пор. Сексуальные нарушения входят в американский справочник психических (внимание: психических!) расстройств в разделе *sexual dysfunctions* (сексуальные нарушения). В массовом сознании это порождает бесконечные тревожные вопросы о норме: сколько, как, когда и с кем? Одно из этих нарушений – *female sexual interest/arousal disorder*, что можно перевести как «женское расстройство желаний/возбуждения» и диагностика которого всегда очень субъективна.

---

По смысловой нагрузке этот эпизод Евангелия, помимо прочего, посвящен и равенству полов.

<sup>120</sup> Например, см. статью дьякона Андрея Кураева «В чем согрешили Адам и Ева» (<https://azbyka.ru/v-chem-sogreshili-adam-i-eva>).

<sup>121</sup> Рекомендую к прочтению статью об истории женского обрезания в Европе и Америке – *The Historical Response to Female Sexuality* by John Studd and Anneliese Schwenkhagen.

Поясню, что означает в США включение диагноза в справочник психических расстройств сексуальных проблем. За этим стоят массивные статистические наблюдения, лабораторные исследования сексуальной жизни, оценка по диагностическим критериям. Когда человеку ставят такой диагноз, то лечение оплачивается страховой компанией. Все очень серьезно. Гипоактивное расстройство сексуального желания (которое в переводе на бытовой язык означает «не хочу секса») разделено в DSM-5 на женское и мужское. Но о чем говорит этот медицинский диагноз? Если у человека обнаруживают диабет, это означает, что его поджелудочная функционирует ненормально, если гипотиреоз – значит что-то не в порядке со щитовидной железой. А что в организме не работает в случае расстройства сексуального желания, если все анализы на гормональный фон нормальны? Что с вами не так? Чем вы больны?

Критерии диагноза не учитывают нюансы отношений с партнером: никого не интересует, хотите ли вы заниматься с ним сексом. А может, вы сильно обижены на него, но вынуждены терпеть в своей жизни по тем или иным причинам. Может, вы боитесь его или не хотите обсуждать с ним свои эротические желания. Диагноз не учитывает также ваш уровень стресса на работе, переживания по поводу своего тела или успехов ребенка, взгляды на секс вообще и историю вашего воспитания. Каждый из этих пунктов может быть активным тормозом сексуального желания. Каждый из этих пунктов может быть активатором отвращения к сексу.

Хелен Сингер Каплан<sup>122</sup> предполагала, что сексуальное нарушение базируется на трех китах – внутренних психических процессах, межличностных отношениях и поведенческих особенностях. Сегодня официальная психиатрия считает, что на сексуальную дисфункцию могут влиять четыре фактора:

- 1) нехватка адекватной информации о социальных и сексуальных взаимодействиях;
- 2) подсознательное чувство вины и тревоги по отношению к сексу;
- 3) тревога по отношению к самому половому контакту и его качеству;
- 4) нарушения коммуникации между партнерами.

Медицина, по сути, только описывает и констатирует сексуальные проблемы, не особенно объясняя, как их избежать. Зачастую эмоции взаимосвязаны: например, вина и тревога по отношению к сексуальному контакту (см. п. 2 выше) могут быть главной причиной отвращения к сексу и всему, что с ним связано.

Эмоция отвращения вообще очень интересна по своей природе. Для ее реализации у нас есть мощная биологическая основа, необходимая людям для выживания. Однако самим «отвратительным» стимулам, в том числе и связанным с сексом, мы обучаемся в течение жизни.

Это обучение происходит не за партой. Никто не говорит: «Дети, откройте тетради и запишите, что гениталии – это фу-фу-фу, а секс – грязное занятие». Ребенок получает информацию автоматически, в процессе созревания своей личности. Он неосознанно копирует поведение значимого для себя взрослого и его отношение к тому или иному объекту окружающей среды. Комментарии, подслушанные из разговора взрослых о какой-нибудь «грязной женщине», переключение канала, когда во время семейного просмотра ТВ мелькнет эротическая сцена, осуждение непорядочной соседки, которая «залетела без брака», – это и есть то самое обучение отвращению. А вообще-то обучение отвращению нужно ребенку для того, чтобы он усвоил, чего в жизни важно избегать, в том числе и из-за социальных последствий.

---

<sup>122</sup> Хелен Сингер Каплан (1929-1995) – доктор медицины и психологии, профессор психиатрии медицинского центра при Корнуэллском госпитале, штат Нью-Йорк, основатель и директор программы по изучению сексуальных проблем. Доктор Каплан возглавляла группу по диагностике и лечению сексуальных расстройств. Она автор множества книг и статей в профессиональных журналах, неоднократно выступала с лекциями по всему миру.

Можно провести аналогию с обучением страху. В 1980–1990-х годах ученый Северо-Западного университета (частный исследовательский университет, расположенный недалеко от Чикаго) Сьюзан Минека (Susan Mineka) провела серию экспериментов с макаками-резус. Предметом исследования было научение их страху перед змеями, весьма типичному для всех приматов и человека. Минека обнаружила, что молодые макаки-резус, родившиеся и выращенные в неволе, не боялись змей. В то же время у их собратьев, пойманных в естественной среде обитания, наблюдался жуткий страх перед змеями и даже перед резиновой игрушкой, имитирующей змею. Детеныши же, которые не видели змей раньше, спокойно играли и с игрушечными змеями, и с живым удавом. Но все резко изменилось, когда обезьянам показали видео, на котором другие макаки-резус со страхом реагировали на появление искусственных и настоящих змей. Таким образом лабораторные обезьяны обучились страху перед змеями. Однако, когда во второй части этого эксперимента обезьянам показали видео, где был запечатлен страх их соплеменников перед цветами, реакции не последовало. Почему же не получилось так же, как со змеями?

Одно из предположений было таким: страх перед змеями «встроен» в мозг обезьян в целях самосохранения. Поэтому, когда обезьяны наблюдали за реакцией страха других, это становилось триггером для активации их внутреннего страха. Цветы же не несут опасности. Нечто подобное происходит и с обучением отвращения к сексу. Есть предположение, что женщины, более чувствительны к такому обучению, чем мужчины, ведь они несут более высокие репродуктивные риски: беременность – это огромная нагрузка на организм, которая может повлечь за собой вред для здоровья. Так что эмоция отвращения – это способ обходить опасность, в том числе социальную – стать «распущенной женщиной» и оказаться в изоляции. Но до чего же тяжело приходится тем, кто родился с горячим темпераментом, но обучился отвращению к сексу! Примерно в той же ситуации оказываются люди с хорошим аппетитом, уверенные, что должны сидеть на диетах. Жизнь показывает, что подобные противоречия характерны для самых заядлых моралистов-инквизиторов<sup>123</sup> и что подобное сочетание может быть крайне опасным для общества.

Хорошая новость в том, что речь идет все-таки про выученную реакцию, а значит, ее можно «переучить». Но повторю, что при постановке медицинского диагноза, которой в определенной степени ставит печать «патологии» на сексуальности пациента, не учитывается его личная история, отношения с родителями, сексуальное воспитание и многие другие факторы, которые в момент обращения за помощью уже сформировали определенное отношение пациента к сексу и к собственной сексуальности.

Медицина лечит то, что «сломалось», она имеет дело в первую очередь с патологией, то есть с нарушением функции того или иного органа или системы. Ноги должны ходить, сердце – качать кровь, легкие – дышать. И если они этого не делают в необходимом для полноценной жизни объеме, то эту проблему пытается решить медицина. Но что нарушено в случае отсутствия или ослабления сексуального желания? Что «сломалось», если мы исключили гормональные проблемы или опухоли мозга? Может, это просто асексуальность? Вопреки распространенному мнению, асексуальность может быть никак не связана ни с травмами, ни со страхами, ни с какими-либо иными негативными аспектами. Мы все очень разные, в том числе и по сексуальному темпераменту. Чему угрожает такое состояние? Не размножению же – ведь с современными технологиями для искусственного оплодотворения партнерам даже не обязательно видеться. Нежелание секса может угрожать уверен-

---

<sup>123</sup> В 2009 году в Ирландии был опубликован доклад, на основании которого 46 священникам было предъявлено обвинение в педофилии. Эпизоды касались периода с 1975 по 2004 год, причем мальчики становились жертвами преступников в два раза чаще девочек. Всего жертвами церковных педофилов в Ирландии за этот период могли стать до 2000 детей. Папа Римский Бенедикт XVI извинился перед жертвами.

ности в себе, ощущению себя любимой и желанной, гармоничным отношениям в паре – но это совершенно не медицинское проблемы.

То есть проблема медицинского подхода не в постановке диагнозов там, где это не требуется, а в формировании очередных критериев и рамок, которых мы и так получили в немалом количестве от морали и медиа. Однако мораль и мода, о которой нам рассказывают медиа, могут меняться. Но медицина с ее научным авторитетом, диагностируя сексуальную дисфункцию, практически не оставляет возможности для дискуссий.

## Глава 3

### Либерализация цен и секса

Но почему же, даже после того, как мы проанализировали влияние на жизнь российской женщины МММ-модели (морали, медиа и медицины), у нас все равно осталось ощущение, что какая-то деталь пазла отсутствует?

Мне кажется, то, что случилось в России в 1990-е годы и что принято называть сексуальной революцией, скорее похоже на хаос сексуальной информации. Он был очень похож на экономический хаос, который творился в те годы. Когда правительство приняло решение в одночасье перейти к рыночной системе без какой-либо моральной подготовки (а отношения при капитализме – это психологически совсем другой мир) и финансовой поддержки предприятий (был госзаказ – и вдруг его нет, как хотите, так и зарабатывайте), случилась кровавая схватка за собственность, обрушение финансовой системы, массовая безработица и местами даже голод. А вот Китай нашел другое решение этой задачи: государство оставило госзаказы как поддержку для многочисленных госпредприятий, чтобы избежать их краха. Помимо обязательных заказов предприятие могло заниматься и коммерческим производством, забирая себе прибыль.

Девяностые были не так давно, еще свежи воспоминания о том, как проституция стала считаться престижной профессией, а в подростковых журналах можно было встретить такое письмо от читательницы: «Мы уже все перепробовали, и моему парню скучно со мной в постели, он предлагает мне анальный секс втроем, не знаю, стоит ли мне соглашаться. Маша, 13 лет». Я не шучу, почитайте подборку, например, журнала COOL тех времен. Вместе с тем не было никакой внятной научной информации о сексе, так же как и навыков заботы о себе и своем сексуальном здоровье<sup>124</sup>. К тому же процветали карательные акушерство и гинекология, «насилие в родах» – специфическое поведение медицинского персонала по отношению к роженице, которое было так распространено (да и сегодня нередко встречается), что считалось не дикостью, а традицией.

Там, где нет окультуренного религиозного чувства, с христианским отношением к любви, берут верх архаичные формы взаимодействия с миром и людьми. Об этом хорошо написала Е. А. Белоусова:

Распространенный мотив женских рассказов о родах – унижения и оскорбления, которым они подвергаются в роддомах. Объяснение, даваемое этому явлению самими женщинами, – усталость и занятость медперсонала при низкой зарплате – не представляется достаточным. *Отношение медперсонала – как везде у нас. Их тоже можно понять – они уже тоже озверевшие, как все, по-моему, в нашей стране... Всё это, конечно, от зарплаты зависит, от условий, в которых люди работают... целая комната детей, и одна сестра еле живая приходит за копейки – ну так что ожидать.* Объяснение медработников – необходимость снятия стресса – также не представляется удовлетворительным: «Совсем не ругаться на операциях гораздо труднее для психики. Высказаться – значит ослабить напряжение, поймать спокойствие, столь необходимое в трудных ситуациях хирургов... К вопросу о слежке: ни один хирург, что ругается на операциях, не теряет контроля над собой. Он сознательно ругается. Уж можете мне поверить» (Амосов 1978: 99–100). Такие объяснения не отвечают на вопрос, почему именно этот способ разрядки выбирается из тысячи возможных психотехник. Исследования психологов показали, что на сильный стресс, напряжение

---

<sup>124</sup> Печальная статистика сохраняется надолго, по данным на 2007 год, у 54,3 % россиянок в возрасте от 18 до 49 лет был хотя бы один аборт в анамнезе, два и больше – у 32,9 %, а среднее число аборт на каждую женщину составило 1,3.

человек реагирует молчанием, в то время как реакцией на слабый стресс может быть брань, инвектива.

Представляется, что в данном случае мы имеем дело с так называемой социальной инвективой, используемой определенной социальной группой в определенной ситуации (Жельвис 1997: 37–39; Ries 1997: 72). По В. И. Жельвису, одной из важнейших функций инвективы является снижение социального статуса оппонента (Жельвис 1997: 100). Цель инвективы – заставить оппонента осознать всю бездну своего ничтожества. Однако остается неясным, почему именно в этом месте и в это время женщине требуется внушить подобное представление.

Ситуация несколько прояснится, если мы вспомним о том, что роды традиционно относят к переходным обрядам, теория которых разработана А. Ван-Геннепом (van Gennep, 1960) и развивается В. Тэрнером (Тэрнер, 1983). Суть обрядов перехода заключается в повышении социального статуса иницианта. Для этого он должен символически умереть и затем вновь родиться в более высоком статусе. Путь к повышению статуса лежит через пустыню бесстатусности: «Чтобы подняться вверх по статусной лестнице, человек должен спуститься ниже статусной лестницы» (Тэрнер 1983: 231).

В «обычной» жизни беременная женщина обладает достаточно высоким социальным статусом, она уже в большой мере «состоялась»: как правило, уже вышла замуж, овладела профессией, достигла некоторого материального благополучия, и главное – она уже практически мать. Но в ритуале ее статус «волшебным образом» невероятно снижается. Ей предписывается пассивность и беспрекословное послушание, покорное принятие нападок, ругани и оскорблений. Все это полностью соответствует традиционному поведению инициантов в описании Тэрнера: «Их поведение обычно пассивное или униженное; они должны беспрекословно подчиняться своим наставникам и принимать без жалоб несправедливое наказание» (Тэрнер 1983, с. 169). И это обстоятельство несколько не мешает тому, чтобы быть одним из главных действующих лиц ритуала: это специфика роли. Главный герой в ритуале играет пассивную роль: обряд совершается над ним, ему жестко предписывается недеяние (Байбурин 1993: 198). По наблюдению Т. Ю. Власкиной, описывающей родильный обряд в донской казачьей традиции, «будучи не столько субъектом, сколько объектом ритуальных манипуляций, роженица, согласно традиционным нормам, как правило, бессловесна... Женщина в родах становится бессловесным пассивным телом...» (Власкина 1999: 4, 6). Западные и русские феминистки возмущаются бездействием женщины в родах: ей не дают действовать, отвечать за свои поступки, играть по своему сценарию. Но это оказывается невозможным при столкновении с огромной силой традиции. Представляется, что в данном случае бездействие не просто отсутствие действия, а значимый элемент обряда. С бездействием связана специальная роль иницианта, предполагающая пассивность, идентификацию с податливым материалом в руках посвященных, из которого в ходе ритуала делают то, что надо («у подобных испытаний есть социальный смысл низведения неофитов до уровня своего рода человеческой *primamateria*, лишенной специфической формы...» (Тэрнер 1983: 231)).

Интересно, что при описании своих переживаний, касающихся предстоящих родов, информанты используют метафору, предельно точно воспроизводящую форму архаического обряда инициации: посвящаемого проглатывает чудовище (Пропп 1996: 56). Апелляция к этому архетипическому образу лишней раз свидетельствует о восприятии современным сознанием внутренней сущности родильного обряда как инициационной:

*Первый раз представление о родах было такое, как будто бы я, как жертва несчастная, в пасть к Ваалу по конвейеру качусь. Я почему говорю – конвейер, потому что именно как на дорожке – я могу не делать никакого движения, но меня все равно тащит и влечет.*

*Это еще от неизвестности, там. Мне мерещилось, что-то там такое было. Но я старалась просто об этом не думать. И все эти заботы, конечно, тоже – я думала – Господи, это значит привязан, много всяких мыслей было. Но и сам процесс родов – тоже он. Я помню, что как подумаю – сразу какая-то такая зубастая харя мерещилась. Не то чтобы я представляла себе зубастую рожу, а вот этот вот в глубине какой-то образ сразу всплывал – нечеткий, страшный. Именно вид какой-то темной пасти с огнем в глубине этой пасти, и что я туда провалюсь и не знаю, что там будет – может, даже помру. Но я просто старалась об этом не думать. Но все равно же так или иначе эти мысли приходят, и чем дальше, то... Единственное, что я понимала, – что не я первая, не я последняя и не отвертись – это не рассосется само, неизбежно. А второй раз я, конечно, боялась, но боялась уже совершенно определенного – что больно будет там это и еще раз<sup>125</sup>.*

Вспомним плоды Октябрьской революции, которым на самом деле завидовали феминистки всего мира, и добавим в этот безумный исторический коктейль еще один ингредиент.

Дмитрий Жвания, кандидат исторических наук:

Уже во второй половине декабря 1917 года Ленин подписал декреты «О гражданском браке, о детях» и «О расторжении брака». Большевики предоставили российским женщинам такие права, какие западным женщинам в то время и не снились: право оставлять после замужества свою девичью фамилию, делать аборт.

...В молодой Советской России получили распространение две теории сексуальной революции. Первая – теория «стакана воды»: любви нет; есть физиологическая потребность, которая должна находить удовлетворение без всяких условностей – так же легко и просто, как утоление жажды. Вторая – теория «крылатого Эроса». Она отрицала исключительность любви и осуждала выделение пары из коллектива. «Всё для любимого человека!» – это лозунг индивидуалистической буржуазной морали, утверждали сторонники теории «крылатого Эроса», а разработчиком ее была Александра Коллонтай.

...Так или иначе, в 1930-е годы сексуальные эксперименты закончились. Но не только и не столько по воле Иосифа Сталина, возродившего, как подчеркивает его оппонент Лев Троцкий, «культ семьи». Все эти теории сексуальной революции, будь то «стакана воды» или «крылатого Эроса», не учитывали того, что декретом нельзя людям запретить ревновать, желать побыть наедине с любимым человеком и хотеть обладать только им, а не получать в партнеры того, на кого укажет «безликий и могущественный товарищ Коллектив». Может быть, это – мещанские желания. Но они укоренились в человеческой природе за то время, что человек вышел из первобытной дикости<sup>126</sup>.

И маятник качнулся в другую сторону. Смею предположить, что ни одна другая страна не переживала подобных потрясений в экономике и политике за столь короткий по историческим меркам срок, не оказывалась в подобном хаосе моральных ориентиров, когда одно поколение не могло научить другое «адаптивным стратегиям сексуального поведения», – слишком быстро все менялось.

---

<sup>125</sup> А. Е. Белоусова. Современный родильный обряд.

<sup>126</sup> Дмитрий Жвания. Советская Россия – родина сексуальной революции.

Кроме того, со временем заметно изменилась природа брака. Очень долго он был чем угодно, только не эмоциональным партнерством. Здорово, конечно, когда такое получалось, но это было бонусом, дополнением. В основе же лежали совсем другие вещи. Во-первых, если вспомнить историю, женщина уходила из-под опеки отца под крыло мужа. Она не могла получать образование<sup>127</sup> и работать, была зависима от мужа, и речь шла не о любви, а о выживании. Во-вторых, брак часто становился решением финансовых и политических проблем, выгодным союзом и шахматным ходом. В-третьих, вариантов особенно не было: или замуж, или серьезные проблемы социализации.

Когда увеличилась продолжительность жизни<sup>128</sup>, изменился и брачный возраст<sup>129</sup>, из чего в первую очередь следует, что люди стали вступать в брак с интеллектуальным и финансовым багажом. Брачный контракт перестал быть чем-то постыдным и неискренним. Сегодня люди гораздо проще, чем век назад, относятся к разводам<sup>130</sup> и добрачным отношениям<sup>131</sup>, в том числе включающим совместный быт и воспитание детей. Брак стал личным проектом, цель которого – эмоциональный комфорт, потому как все другие жизненные цели вполне возможно достичь и без брака.

Венцы над брачующимися – это не только благословение, но еще и венцы мучеников, потому что христианский брак – это труд, преодоление и жертва

Самое интересное, что христианский брак, который обычно является эталоном отношений, заключается на всю жизнь с одним человеком. И в христианской традиции он рассматривается как подвиг мученичества, как нечто, что неподвластно человеку самому, а лишь с Божьей помощью осуществимо. Венцы над брачующимися – это не только благословение, но еще и венцы мучеников, потому что христианский брак – это труд, преодоление и жертва. Это выбор людей, которые таким образом решили посвятить свою жизнь Богу и ищут любовь в себе через союз с ближним своим. Но к подвигам нельзя принудить, нельзя обязать человека стать святым. И перед глазами обывателя не так уж много примеров, с которыми он мог бы сравнить свои отношения и ответить на чрезвычайно важные для себя

---

<sup>127</sup> Высшие женские курсы (Бестужевские курсы), открытые в 1878 году в Санкт-Петербурге, – одно из первых женских высших заведений в России. Но это был лишь первый шаг, до массового женского образования было еще очень далеко.

<sup>128</sup> Из книги Патрика Зюскинда «Парфюмер»: «...Мать Гренуя, которая была еще молодой женщиной (ей как раз исполнилось двадцать пять), и еще довольно миловидной, и еще сохранила почти все зубы во рту и еще немного волос на голове, и кроме подагры, и сифилиса, и легких головокружений ничем серьезным не болела, и еще надеялась жить долго, может быть, пять или десять лет...»

<sup>129</sup> В 1714 году Петр I поднял возраст вступления в брак девушек с 12 до 17 лет. Но царский указ часто не выполняли. И это, кроме финансовых и политических причин, было связано с невысокой продолжительностью жизни. В XIX веке девушки выходили замуж в 15–17 лет. Татьяна Ларина из «Евгения Онегина» в 18 лет считалась почти старой девой: «Пора, пора бы замуж ей, ведь Оленька ее моложе». В 1897 году была проведена первая всеобщая перепись населения Российской империи, по результатам которой выяснили средний возраст вступления женщин в брак: 21 год.

<sup>130</sup> Все это происходило не так уж и давно. В 1957 году Софи Лорен тайно вышла замуж за женатого на тот момент (и имевшего двоих детей) Карло Понти. Пара решила на это, потому что для католика получить развод было делом очень непростым и хлопотным: разрешение Ватикана можно было ждать десятков лет, а то и вовсе не дожидаться. Через девять лет Понти все же оформил официальный развод и во второй раз женился на Лорен. Вместе они прожили 50 лет.

<sup>131</sup> Согласно результатам исследования, проведенном ВЦИОМ в 2015 году, отношение к «гражданскому браку» в нашем обществе за 25 лет изменилось незначительно. Как и четверть века назад, большинство россиян относятся к таким бракам снисходительно (81 % в текущем и 72 % в 1989 году). Лишь 16 % опрошенных сегодня считают недопустимым сожителство вне брака (в 1989-м так думали 18 % респондентов). Примерно так же общество воспринимает матерей-одиночек, родивших детей вне брака. Так, большая часть респондентов (87 %) проявляют к ним лояльность (25 лет назад об этом говорили 84 % участников опроса). Аргументируя свое мнение, 72 % опрошенных отметили, что в жизни может произойти всякое, поэтому они относятся к таким женщинам с пониманием, а 15 % их даже одобряют. По данным ВЦИОМ, доля тех, кто осуждает нежелание супругов заводить детей, за последнюю четверть века уменьшилась с 33 % в 1989 году до 18 % в 2017-м. Три четверти респондентов (79 %), напротив, относятся к таким семейным парам снисходительно. Из них 62 % считают, что каждый подобный случай следует рассматривать отдельно, и 17 % полагают, что их вовсе не следует упрекать (среди 25–34-летних такой точки зрения придерживаются и вовсе 24 % опрошенных).

вопросы: «Все ли со мной в порядке? Мои отношения с любимым человеком здоровые или проблемные? И вообще, что такое нормальные отношения?» Не найдя ответов, человек ищет критерии нормы в формальных атрибутах: свадьбе, детях, общем круге друзей или традициях, с которыми, как мы выяснили, в наших краях имеются некоторые проблемы.

Кто-то считает, что «Ромео и Джульетта» – история о гормональной лихорадке двух подростков, которая через пять дней после их знакомства закончилась двойным суицидом, – про любовь

Еще человек предпринимает отчаянные попытки сравнивать свои отношения и чувства с образами, которые предлагает общество, и в том числе литература и кинематограф. И здесь кроется неприятный сюрприз: легенда о страстной любви на всю жизнь, о счастье, которое вдруг сваливается на голову раз и навсегда, существует уже много веков. Но ключевое слово здесь – «легенда».

Книги и фильмы создали иллюзию существования большой и чистой любви, которая непременно заканчивается браком, и «жили они долго и счастливо». Часто проблемы в этих сюжетах – внешние, враги и неприятности лишь сильнее сплачивают «настоящую» любовь. Конечно, были и есть кинофильмы<sup>132</sup> (не только архаусные), где сюжет посвящен тому, что происходит со многими семьями на самом деле. Но в коллективном бессознательном все равно сильна идея о сферическом коне в вакууме<sup>133</sup> – идеальном браке, который «удаётся всем, кроме меня».

Вопрос в том, что масскульт называет любовью. Кто-то считает, что «Ромео и Джульетта» – история о гормональной лихорадке двух подростков, которая через пять дней после их знакомства закончилась двойным суицидом, – про любовь. Кто-то завистливо вздыхает, пересматривая в сотый раз фильм «Красотка» о неуверенном в себе мужчине, который не способен на эмоциональный контакт и пытается избавиться от своей тревоги с помощью контроля (деньгами и властью) над заведомо уязвимой партнершей.

Об этой проблеме интересно пишет в своей книге всемирно известный специалист по терапии зависимостей Робин Норвуд

У нас очень мало примеров любовных связей, в которых равных партнеров объединяют здоровые, зрелые, честные отношения, когда они не используют друг друга и не помыкают друг другом. Я усматриваю здесь две причины. Первая: честно говоря, в реальной жизни такие отношения встречаются крайне редко. Вторая: поскольку в здоровых отношениях эмоциональный компонент не столь явно выражен, как в бурных страстях, которыми отмечены нездоровые отношения, их драматический потенциал часто ускользает от глаз писателей, сценаристов и авторов песен. Если нас преследуют нездоровые отношения, возможно, причина в том, что иных мы практически не видели и не знаем. Из-за того, что вокруг так мало примеров зрелой любви и здоровых отношений, я уже много лет лелею мечту взяться за перо и написать по одной серии для каждой из главных мыльных опер. В моих сценариях все действующие лица будут относиться друг к другу честно, с любовью и заботой, не держа камня за пазухой. Никаких обманов, тайн, интриг. Никто не хочет быть ничьей жертвой, никто не ищет себе

---

<sup>132</sup> Не впечатливший критиков фильм «Лазурный берег» (2016 год), режиссером которого выступила Анжелина Джоли, – неплохая попытка рассказать о «скучном» браке, когда накопленные в шкафу скелеты лишают супругов возможности вступить в диалог и близость.

<sup>133</sup> Синоним чисто теоретического построения или утверждения, недостижимого на практике.

жертву. Пусть хоть один-единственный раз зрители увидят людей, которых связывают здоровые отношения, основанные на подлинной общности<sup>134</sup>.

Действительно, за страстями и интригами наблюдать гораздо интереснее, и Шекспир всегда учитывал это в своих сюжетах. Я ничего не имею против сказок. Однако люди ищут нереальные образы в жизни и разочаровываются, когда обнаруживают, что единорогов, оказывается, не существует. Но это не все: они корят себя за то, что не способны создать и поддерживать «идеальные» отношения, как в кино.

Кроме сказочных сюжетов, кино дает еще и неполную картину отношений: это часть истории, да еще и выхваченная из нереальности. Похоже на ситуацию с диетами, где похудение – это лишь начало, а возвращение веса – продолжение истории, которое обычно оставляют «за кадром». Эндорфиновая «инъекция» первого этапа близости не только необязательная их часть, но в принципе всего лишь часть – такова анатомия отношений, как бы нам ни хотелось иного. Чтобы регулярно потреблять «первую дозу» влюбленности, некоторые то и дело переходят из одних отношений в другие<sup>135</sup>.

Почему так непросто ответить на вопрос, что такое любовь? Как ни странно, но сложность может быть связана с лингвистической проблемой. Например, древним грекам в этом вопросе разобраться было гораздо проще: у них в лексике были «эрос», «агапе», «филия» и «строге» – и каждое слово обозначало нюансы состояния, которые в русском языке смешались в едином слове «любовь», вызвав путаницу.

Древнегреческое слово «филия» не имеет точных аналогов в других языках. Оно обозначает не только «дружбу», но и «дружественность», «расположение», «притяжение», «влечение», «любовь».

«Строге» – это семейная, родственная любовь, привязанность, расположение к коллегам или даже любовь хозяина к питомцам. В социальной психологии термин «сторге» используется для обозначения любви, развившейся из дружбы или близкой к ней.

«Эрос» – любовь-страсть, ассоциирующаяся с образом мальчика со стрелами – Купидоном из римского пантеона богов. Но люди боялись его пуще демона, потому что своими стрелами он мог заставить их испытывать влечение к самому неподобающему персонажу. Купидон забавлялся стрельбой в кого попало, обрекая случайных людей на любовные муки и страдания. «Страсть и страдания» – вот определение такой любви, именно она дает будоражащие сюжеты для книг и фильмов. Недаром орудие «эроса» – стрелы, внезапные и болезненные, как те чувства, которые возникали в сердцах людей. Да и само слово «страсть» в первоначальном смысле означало именно страдания. В современной психиатрической классификации это состояние иногда именуется «любовная зависимость»<sup>136</sup>. Она может принести человеку множество проблем, потому что его жизнь превращается в одержимость любимым и приносит бесконечную тревогу, нарушения аппетита, сна, навязчивые мысли и т. п.<sup>137</sup> Отождествление с демоном не случайно: греки подчеркивали, что эрос пережива-

---

<sup>134</sup> Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно. – М.: Добрая книга, 2016.

<sup>135</sup> В психологии делают различие между любовной и сексуальной зависимостью. Любовная зависимость – поиск эндорфиновой «дозы» первого этапа отношений, секс здесь даже необязателен. А сексуальная зависимость – это неудержимая тяга к сексуальному акту, мастурбации. Здесь присутствие другого человека как раз является необязательным элементом: если он и появляется, то лишь в роли объекта для реализации полового контакта. Отношение к нему – как к «функции», чувства и эмоции не задействуются.

<sup>136</sup> В 2011 году ВОЗ отнесла любовь (как все-таки жаль, что для таких разных состояний существует лишь одно слово!) к психическим отклонениям. «Любовь» можно найти в разделе «Расстройство привычек и влечений» – после алкоголизма, игромании, токсикомании, клептомании. Не стоит пугаться: во-первых, «расстройство», а не «заболевание», что говорит о его временном характере, а во-вторых, речь идет о возможности официально получить помощь – при наличии жалоб, конечно.

<sup>137</sup> Например, замечательная книга специалиста по созависимостям Пии Меллоди «Лицом к лицу с любовной зависимостью: найти в себе силы изменить стиль своей любви» (Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the

ется как одержимость, как следование некоей силе извне. Эрос может противоречить воле и разуму влюбленного. В других видах любви нет подобного отождествления с каким-либо персонажем.

Последний вид любви – агапе<sup>138</sup>. Часто это слово употребляется в религиозном контексте, и христианская формула «Бог есть любовь» – про агапе (Ο Θεός είναι αγάπη – «О Теосагапээстин» – так звучит эта фраза по-гречески). Эта любовь – не страдание, а Сострадание. Это любовь, которая «долготерпит, милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла» (1 Кор. 13:4). Интересно отметить, что любовь определяется через отрицание, частицу «не»: ведь никто не может дать ей конкретного определения, но можно перечислить то, чего в ней точно не должно быть.

И если эрос может возникнуть из глубины подкорковых структур, благодаря нашей «внутренней обезьяне», а в случае любовной зависимости – из-за травматического опыта, то агапе не случается сама по себе. Опыт безусловной любви можно получить в семье либо обрести, следуя своим путем, чаще всего очень непростым. Собственно, в этом пути – все христианские подвиги и суть послушания – не получение алгоритма, которой точно приведет к познанию любви, но попытка, просьба к Богу: «Научи меня любить!» И брак – один из вариантов такого пути, попытка в совместной жизни увидеть в близком человеке отражение Бога и полюбить его той самой агапе, а не только эрос-любовью или родственной строге.

Что касается угасшей страсти (которая, повторимся, ни в коей мере не свидетельствует о патологии и является нормой), то это объект бесконечной наживы для масс-маркета: «Как вернуть былую страсть? Купите наше белье (духи, косметику), и ваш муж будет желать вас, как в первый день знакомства», «Посетите наш тренинг "Страстный секс в браке"», «Купите романтический тур "Секс с Афродитой"». Однако любовь, а тем более страсть не подчиняется логике и не живет в клетке алгоритмов.

Об этом прекрасно написано в книге Эстер Перель «Размножение в неволе. Как примирить эротику и быт»:

Сегодня любовь – это не просто эмоциональная поддержка, сочувствие и партнерство, но еще и панацея от экзистенциального одиночества. Мы ждем, что партнер станет для нас укрытием от неприятностей современной жизни. И дело не в том, что мы защищены меньше, чем наши предки. Вообще-то, скорее всего, наоборот. Но современный уклад жизни лишает нас традиционных ресурсов, и складывается ситуация, когда мы вынуждены обращаться к одному-единственному человеку в поисках защиты и эмоциональной поддержки. В прежние времена для этого существовали разнообразные социальные институты. Отношения взрослых людей между собой оказались перегружены неоправданными ожиданиями<sup>139</sup>.

---

Way You Love), в которой подробно описывается не только само состояние, но и шаги для выхода из него.

<sup>138</sup> Евхаристия (греч. Ε#χαριστία) – главное таинство христианской Церкви, состоящее в преложении (μεταβολή – изменение, превращение) приготовленных Даров (хлеба и разбавленного водой вина) в Тело и Кровь Христовы и причащении (κοινωνία – приобщение; μετάληψις – принятие) верующих. Агапа (греч. #γάπη – любовь) – в христианских общинах I–V вв. особая совместная трапеза, «вечеря любви», имевшая благотворительные цели и первоначально включавшая совершение Евхаристии. В современном греческом словоупотреблении агапой называют вечерню в первый день Пасхи, что связано с обычаем христосования во время этой службы. Чину придается большое значение: так, в отличие от РПЦ, в греческих церквях Евангелие на разных языках читают именно на агапе, а не на пасхальной литургии, символизируя этим единение всех народов в любви Христа (Православная энциклопедия, [www.pravenc.ru](http://www.pravenc.ru)).

<sup>139</sup> Перель Э. Размножение в неволе. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

В этой перегрузке ожиданий и угасает страсть-эрос, притяжение<sup>140</sup> пока еще далеких друг от друга людей. Именно на создании искусственной разобщенности построены все техники «возвращения страсти», например гостевой брак или включение в отношения третьего партнера. Принцип такой: чтобы появилось притяжение, надо создать условия, в которых оно может зародиться – развести друг от друга магниты, но не слишком далеко, чтобы не пропала возможность воссоединения. Но для начала человеку следует определиться: что он ищет в отношениях – эрос или агапе? Для развития агапе нужна возрастающая близость, в которой непременно будут возникать конфликты, и придется искать компромиссы, прощать, отпускать, забывать. Это кропотливый ежедневный душевный труд.

Я не считаю, что какой-то выбор лучше или хуже. Агапе не обязательно искать в любовно-сексуальных отношениях, ее можно обрести, уединившись в монастыре или работая волонтером, ухаживая за умирающим родственником, на которого обижался всю жизнь, или выстраивая отношения со своими детьми, присматривая за приютскими котиками или работая врачом. При этом у вас может быть (или не быть) партнер, иметься развод за плечами или гостевой брак – это не влияет на силу агапе внутри вас.

Сегодня взрослые и экономически независимые партнеры часто задают себе и друг другу вопрос: «Зачем мы вместе?» И у каждой пары свой ответ, который не всегда просто понять, особенно если «личное» уже не обеспечивает притяжение к партнеру, а более свободное, нежели раньше, «социальное» не сдерживает распад. Сегодня мы живем в переходное время: старые смыслы брака начинают отмирать, женщина способна зарабатывать, а социальные институты могут обеспечить ей поддержку и защиту (по крайней мере в теории). У людей появился выбор – как, с кем и когда жить. При этом, к сожалению, пока мало примеров новой модели брака – *pure relationship*<sup>141</sup> – отношений ради отношений, союза двух самодостаточных людей, связь которых создает нечто большее, чем каждый из них может создать по отдельности. Союз таких людей можно описать философской теорией о том, что сила системы не равна сумме сил ее элементов. Когда они вместе, то один плюс один – это три. Их союз «вырабатывает» так много любви, что требуется кто-то третий, с кем можно ею поделиться: родной или приемный ребенок, другие люди, животные – все, кто в ней остро нуждается. Этот союз дает силы, а не разрушает людей, в него вступивших (как бывает при деструктивных отношениях). Этот союз не имеет правил: люди находят для себя комфортную дистанцию (от совместного проживания до гостевого брака), решают вопросы о количестве детей или их отсутствии – независимо от общественного мнения и давления родственников. Они могут оставаться близкими людьми даже после официального расторжения брака. Этот союз – несомненный труд, как и любые человеческие отношения. Но вступление в него – осознанный выбор, а не давление внешней среды или внутренних страхов, поэтому такой союз приносит радость, как любой осознанный и добровольный труд.

Мне бы очень хотелось, чтобы все вышесказанное помогло читателю увидеть: не с ним что-то не в порядке и не с его отношениями, хотя все подряд и указывают, как их следует улучшать и контролировать. Проблема, скорее всего, в том, что смешалось слишком много личных и социальных факторов, чтобы разобраться в ворохе советов, нужны время, знания и желание. Главное, чтобы громче всех рекомендаций звучал ваш вопрос: «Чего же хочу на самом деле я – не только от партнерства, но и от своей сексуальности?»

---

<sup>140</sup> Робин Норвуд в книге о любовной зависимости «Женщины, которые любят слишком сильно» посвятила целую главу хорошему сексу в плохих отношениях: «Многие из нас усвоили, что хороший секс означает настоящую любовь и, наоборот, секс не мог бы приносить удовлетворение и наслаждение, если бы отношения в целом никуда не годились. Но нет ничего более далекого от истины, если вы женщина, которая любит слишком сильно. Из-за движущих сил, действующих на всех уровнях нашего общения с мужчинами, в том числе и на сексуальном, плохие отношения могут сделать сексуальную жизнь еще более волнующей и страстной».

<sup>141</sup> Англ. *pure* переводится как «чистый, без примесей, без посторонних элементов, свободный от грязи, безгрешный».

Пытаясь ответить на него, важно всегда помнить о влиянии конформизма<sup>142</sup>. Эволюция не подарила человеку скорость гепарда, когти и зубы льва, мощь бегемота и даже крылья не прикрутила к лопаткам, хотя, казалось бы, с ними легче спастись от опасностей. Вместо всего этого она дала человеку конформизм – способность жертвовать своими интересами ради интересов группы.

В СССР в рамках проекта «Я и другие» проводился интересный психологический эксперимент: собирали в одной комнате десять детей, девятерым из них давали попробовать сладкую кашу и спрашивали, какая она на вкус. Те отвечали: «Сладкая». А десятому ребенку давали соленую кашу, но он все равно говорил, что ему сладко, то есть ради принадлежности к группе он отрицал информацию, которую передавали его вкусовые рецепторы. Эксперимент повторяли с разными детьми, но результат, за редким исключением, повторялся.

Когда-то конформизм был самым важным социальным механизмом. Древний человек не мог существовать без группы, изгнание из племени обрекало его на верную смерть. Да, мы родом из коллективизма, когда соседи всё про всех знали и на лавочках у подъездов ежедневно дежурил патруль нравственности, состоящий из местных пенсионеров. «Что обо мне скажут? Что обо мне подумают? Мне уже 15, а я еще не целовалась. Мне уже 16, а парня нет. Мне уже 20, а я не замужем. Мне уже 25, а я еще не родила. Все испытывают оргазм по 10 раз за ночь, а я нет. У всех по 10 любовников, а у меня только муж. У меня лишний вес, я не могу есть на людях, лучше потом дома, одна, можно научиться не замечать голод».

За этими тревогами стоит древний страх быть отвергнутым группой, и чем ближе группа (особенно семья), тем сильнее страх<sup>143</sup>. Родительский прессинг в виде комментариев: «А почему у тебя до сих пор нет ухажера?» – вызывает сильную тревогу именно потому, что наш мозг видит в этом сигнал опасности: группа недовольна, важно ее удовлетворить. Это автоматическая реакция, ее нельзя «удалить», можно только выносить и терпеть. Возможно, со временем вам будет легче ответить: «Мама, я вижу, как сильно ты меня любишь и беспокоишься за меня, но на данном этапе жизни я одна». Такое очень трудно произнести, но если вы чувствуете, что это вам необходимо, то силы найдутся.

Вот почему так важно пропускать свои намерения через фильтр вопроса: «Это действительно мое желание или страх не соответствовать интересам группы?» Учитывая, что социальные компасы сегодня указывают совершенно разные направления, соответствовать группе становится все сложнее. Придется заглянуть в себя и свою сексуальность – и вот тут точно следует вооружиться знаниями.

---

<sup>142</sup> Конформизм от позднелат. *conformis* – «подобный», «сообразный». Сегодня понятие «конформизм» приобрело несколько негативные коннотации. Часто слышишь: «Быть как все плохо, нужно выделяться из серой массы». Но конформизм – основа традиционализма, который обеспечивает некую психическую стабильность. Недаром именно XX столетие – время расцвета индивидуализма – называют «веком тревоги». К примеру, в 1947 году издана пророческая поэма Уистена Хью Одена «Век тревоги» (*Age of Anxiety*), за которую автор был удостоен Пулитцеровской премии. В ней предсказывается, что послевоенному обществу предстоит долгий путь со своими страхами и тревогами. Раньше (а в некоторых культурах – и сегодня) жизнь людей была ограничена множеством различных рамок. Например, если ты родился сыном крестьянина, то обречен был тоже становиться крестьянином, а сын врача практически всегда становился врачом. С одной стороны, отсутствие выбора ограничивает возможности, особенно если есть таланты в другой области. Но с другой стороны, если нет выбора – нет и тревоги достижения, когда есть иллюзия, что можно стать кем захочешь, но с «тобой что-то не так», и потому не получается. Хотя часто проблема заключается в неработающих социальных лифтах, а для женщин – еще и в эффекте «стеклянного потолка».

<sup>143</sup> Конечно, как и любое психологическое качество, конформизм может быть разной степени выраженности. Поэтому одному человеку легко поступать по-своему, а другой испытывает колоссальную тревогу, даже немного отходя от правил «своей группы».

## Глава 4

### Тревога об оргазме: «Неужели я фригидная?»

Хочу в начале этой главы хочу поговорить о порнографии<sup>144</sup>. Таким образом я логически продолжу тему влияния группы на личное восприятие человека, в данном случае – группы порноактеров на сексуальность обычной женщины-зрительницы. Порно в виде изображения половых актов появилось тогда, когда человек научился творить, – это подтверждают фрагменты наскальной живописи. В наши дни реалистичность изображения достигла максимума, культ обнаженного тела преследует нас повсюду, и бедному мозгу остается единственный выход: снизить свою чувствительность к сексуальным стимулам. Вы заметили, что при входе в клуб вы буквально глохнете от громкой музыки, а потом уровень децибел кажется вам вполне приемлемым. Так действует гиперстимуляция: к ней привыкаешь, иначе невозможно терпеть яркие и не всегда комфортные ощущения<sup>145</sup>. Несколько поколений назад оголившейся локоть девушки мог вызвать у мужчин острый приток эротических фантазий. Современный же мужчина, позевывая, проматывает наскучившие сюжеты порно: «Пять мужчин и блондинка», «Шесть красоток и два мачо» и «Выходные на зооферме».

Как обычной женщине на фоне всего этого возбудить своего мужчину? С помощью обнаженного тела, красивой позы или эротичного белья? Но среднестатистический мужчина только по дороге на работу видит с десяток рекламных плакатов, где с помощью всего вышеперечисленного продается любой товар – от соков до автомобильных шин. Главная проблема порнорежиссеров сегодня – творческий кризис: нет новых сюжетов для возбуждения, потому что все уже всё видели. Причем любой порносюжет стал обыденностью настолько, что постепенно превратился в обязанность современной женщины. Кстати, считается, что страстная женщина должна не просто уметь, но и испытывать по 15 оргазмов за раз – ведь все мужчины видели, как это делается в кино.

Порно превратилось из «стыдного» предмета в мейнстрим. Сериалы вроде «Секс в большом городе» вывели разговоры о сексе из подполья не только на экраны, но и в женскую среду и компании. Повторюсь: проблема не в том, что о сексе говорят и что стало больше выбора, а в том, что внезапно появились сексуальные обязательства. То есть если ты не можешь легко и непринужденно обсуждать глубокую фелляцию во время завтрака с подругой или если у тебя не получается испытывать семь оргазмов подряд во время анального секса (а то и вовсе им заниматься), то это вдруг становится проблемой, некой дефектностью, личной тревогой: «Со мной что-то не так, неужели я фригидная!» А ведь некоторые еще и сравнивают свое тело с телами порноактеров<sup>146</sup>. Интересно почему? Ведь после просмотра фильма о супермене только люди с определенными диагнозами надевают плащ, красные трусы и пытаются взлететь, большинство же не переживает об отсутствии у себя «суперспособностей».

---

<sup>144</sup> Вернемся к книге Наоми Вульф «Миф о красоте», где теме порнографии отведено немало места в главе «Секс». Этот раздел посвящен связи между мифической «красотой» и женской сексуальностью, которые в рамках мифа представляются взаимозаменяемыми и презентуются в массовой культуре с помощью гламурной порнографии – а она не только задает жесткие рамки для женской сексуальности и телесности, но и эротизирует насилие над женщинами. Заодно автор приводит интересную статистику: ежегодные доходы индустрии похудения – 33 млрд долларов, косметики – 20 млрд долларов; эстетической хирургии – 30 млрд долларов, порнографии – 7 млрд.

<sup>145</sup> Существует небольшое количество людей, мозг которых не может даже со временем привыкнуть к гиперстимуляции. На каждый стимул они реагируют ярко, как в первый раз. И если говорить о сексуальных стимулах, то таким людям очень непросто живется в эпоху засилья секса.

<sup>146</sup> Правды ради стоит отметить, что порно добавило тревог и мужчинам: ведь в порнофильмах показывают, как некоторым легко получается довести женщину до оргазма еще в процессе орального секса. Да и если сравнивать «обычные» гениталии с актерскими (снятыми в определенных ракурсах), то это тоже не прибавит мужчине уверенности в себе.

Если вас не убеждает аргумент, что это просто кино, а участницы фильмов для взрослых – в первую очередь актрисы, умеющие убеждать зрителя в искренности своих чувств, то давайте поговорим об анатомии женского оргазма. А также о том, почему так важно знать женскую анатомию.

Если в школе вы не посещали уроки биологии или же ваш учитель, дойдя до темы «Размножение человека», стыдливо говорил: «Почитайте дома самостоятельно», вам вдвойне будет интересно узнать, как незнание и непонимание анатомии женской репродуктивной системы привело к великому «неврозу» о женском оргазме. Фрейда мы в связи с этим тоже вспомним, но чуть позже.

Итак, статистика утверждает, что лишь 20 % (в некоторых источниках 30 %) женщин способны испытывать оргазм во время вагинального контакта<sup>147</sup>. Что, если вы не попадаете в эти 30 %? Если верить науке, с вами все в полном порядке, просто ваша анатомия такая же, как у большинства женщин. Да-да, дело исключительно в ней. Как пишет Эмили Наговски в своей книге «Как хочет женщина», вопрос не в том, почему 70 % женщин не могут испытывать оргазм во время классического вагинального секса, а в том, почему 30 % – могут. Как же устроено влагалище у этих 30 % женщин, если во время его стимуляции достигается оргазм, притом что он – прерогатива клитора?

Давайте разбираться. Начнем с исследования<sup>148</sup> американских ученых из Университета Индианы и клиники Мэйо, которые выяснили, как и какие анатомические особенности людей влияют на испытываемые ими оргазмы. Свои выводы они опубликовали в журнале *Clinical Anatomy*.

Начиная свою работу, ученые отталкивались от популярной точки зрения о том, что возможность испытывать оргазм находится у человека под контролем и зависит от его доверия к партнеру, сексуальной открытости и других психологических факторов. Влияние анатомии же, как правило, сводится к размерам полового члена у мужчины и наличию точки Графенберга (точки G) у женщины.

Затем исследователи провели метаанализ размещенных на PubMed и Medline научных публикаций, касающихся анатомии и нейроанатомии половой сферы, оргазма, вариаций размеров пениса и клитора, точки G и т. д. Был сделан вывод, что анатомические особенности имеют куда большее значение, чем принято думать, а размер полового члена и наличие точки G – далеко не главные из них.

У женщин большое значение имеет строение половых органов и способность клитора смещаться к передней стенке влагалища во время полового акта. Стимуляцией этой стенки и достигается так называемый вагинальный оргазм, поэтому так важна поза партнеров. Сильнее всего стенка стимулируется, когда пенис входит во влагалище под углом от 30 до 45 градусов, что соответствует «миссионерской» позе или положению женщины «верхом» на партнере. Кстати, информацию об углах стимуляции влагалища penisом ученые почерпнули

---

<sup>147</sup> Группа ученых из Индианского, Чэпменского и Клермонтского университетов проанализировали результаты опроса 52 600 американцев и выяснили, что гетеросексуальные женщины испытывают оргазм реже, чем лесбиянки, бисексуалки, геи и гетеросексуальные мужчины. Результаты исследования опубликованы в журнале *Archives of Sexual Behaviour*, кратко о его сути рассказывает BBC. Оказалось, что оргазм регулярно испытывают 65 % гетеросексуальных женщин, 86 % лесбиянок, 89 % мужчин-гомосексуалов и 95 % гетеросексуальных мужчин. По мнению ученых, серьезные различия в частоте оргазмов, которые испытывают гетеросексуальные мужчины и женщины (95 % против 65 %), могут иметь объяснение и с социальной точки зрения. К примеру, некоторые мужчины убеждены, что их партнерша может испытать оргазм лишь в результате традиционного секса с пенетрацией. Исследователи советуют гетеросексуальным парам разнообразить сексуальную жизнь оральными и мануальными ласками. Не стоит забывать, что 75 % женщин никогда не испытывают оргазм при вагинальной стимуляции. «Многие гетеросексуальные женщины могли бы испытывать оргазм значительно чаще», – с сожалением отмечают ученые.

<sup>148</sup> *Anatomic variation and orgasm: Could variations in anatomy explain differences in orgasmic success?* (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ca.22703/abstract>). Цитата по материалам портала N+1.

из французских исследований, авторы которых попросили пару волонтеров заняться сексом в аппарате МРТ.

Что из этого следует? Не бывает вагинальных оргазмов. Все оргазмы – клиторальные. Просто во время вагинального секса клитор некоторых женщин так близко сдвигается к стенке влагалища, которую стимулирует половой член, что возбуждение передается на головку клитора. Это место «близкого расположения» и есть та самая точка G, которой у кого-то вполне может не быть. А если она есть, то ее расположение индивидуально – не за ушами, конечно, но все же.

Внутренние структуры клитора не видны глазу, но состоят из тех же тканей, что и основание полового члена, ведь люди обоих полов развиваются из одних и тех же эмбриональных зачатков (вспомните все же биологию и половой бугорок эмбриона на ранних стадиях развития). Просто в процессе развития они по-разному структурируются: у мужчин вырастают из тела вперед (потому что надо передавать генетический материал вовне) и становятся половым членом, а у женщин остаются внутри, образуя клитор и его невидимые глазу ножки. Видимая часть клитора в прямом смысле лишь вершина айсберга.

Таким образом, клитор – неразвившийся половой член, примерно как мужские соски, которые не стали грудью. И, в отличие от полового члена, единственная функция клитора – получать удовольствие.

Таким образом, клитор – неразвившийся половой член, примерно как мужские соски, которые не стали грудью

Концепция Фрейда о «зрелых» и «незрелых» оргазмах испортила жизнь многим женщинам, которые потратили годы на психотерапевтическое лечение от своих незрелых (клиторальных) оргазмов. Но, как было сказано выше, Фрейд сделал для своего времени что мог и в определенном смысле, как и все мы, был заложником традиционных взглядов на «нормальный» секс. Фрейд задал верное направление, а его последователям надо было просто глубже разрабатывать тему.

Группой ученых из Калифорнийского университета во главе с нейробиологом Николь Праус (Nicole Prause) было проведено интересное исследование, опровергающее теорию Фрейда о связи различных типов оргазма с психологическим благополучием человека и качеством его сексуальных отношений. Участницами исследования стали 88 женщин в возрасте от 18 до 53 лет. В анкетах они указали, как часто страдают от депрессии и других психологических расстройств, оргазм какого типа чаще всего испытывают. Участницы должны были посмотреть серию эротических и нейтральных видеороликов продолжительностью по 20 секунд каждый и во время просмотра эротического видео сознательно увеличить или уменьшить уровень своего сексуального возбуждения.

Исследование показало, что женщины, которые чаще испытывают клиторальный оргазм, легче возбуждаются и испытывают повышенное половое влечение. В то время как Стюарт Броуди (Stuart Brody) и Руи Мигель Коста (Rui Miguel Costa) из лиссабонского ISPA – Instituto Universitário, продолжившие и развившие концепцию Фрейда, считают, что женщина, испытывающая невагинальный оргазм, остается сексуально неудовлетворенной и имеет психологические проблемы.

Несмотря на то что в исследовании, по установившейся традиции, вагинальный и клиторальный оргазмы были разделены, очевидно, что женщин, которым во время полового акта нужна стимуляция непосредственно клитора, не от чего «лечить». Повторю: любой оргазм происходит с участием клитора, просто у некоторых женщин внутренние структуры клитора располагаются близко к влагалищу и успешно стимулируются половым членом. Всё. Способность к «вагинальным» оргазмам зависит только от билета в генетически-анатомической лотерее и совершенно ничего не сообщает ни о темпераменте, ни о сексуальности

женщины. Тогда почему столько шума вокруг женщин, которые якобы не могут испытать оргазм во время «классического» полового акта?

Вероятно, дело в традиционном понимании секса как процесса, ведущего к деторождению, – что является его, так сказать, оправданием. То есть правильный секс – тот, после которого гипотетически могут возникнуть дети, все остальное – от лукавого. И женщины, не испытывающие «вагинального» оргазма, сколько бы ни длился секс, ощущают себя «неправильными», неполноценными, а может быть, и ущербными, даже если они далеки от религиозных стереотипов греха. И притом большинство пар пользуются контрацепцией и явно не хотят, чтобы каждый половой акт заканчивался деторождением. Из-за своей надуманной «дефективности» женщина испытывает стресс и неуверенность в себе, а, как мы сказали выше, секс и стресс и уж тем более секс и оргазм – понятия несовместимые.

Своим восприятием секса как «грязного» и «постыдного» занятия европейская культура во многом обязана христианству, вернее, сложившемуся толкованию его принципов. В этой книге я уже упоминала, что первородный грех не имел никакого отношения к сексуальному контакту. Адам и Ева в первую очередь нарушили заповедь поста (не вкушать плод до определенного времени), который по сути своей – тренировка торможения, а именно оно отличает людей от диких животных и должно было превратить нас в подобие Бога. И Бог не наказывал первых грешников. Случившееся с Адамом и Евой – следствие их свободы воли и выбора.

Стоит отметить, что заповеди Ветхого Завета «не убий» и «не укради»<sup>149</sup> сложно интерпретировать широко, в отличие от заповеди «не прелюбодействуй», которая не означает запрет на секс как таковой. Существуют различные толкования этого запрета: нельзя изменять в браке<sup>150</sup>, то есть допустить двойственность жизни, расщепление личности и обман, или, как вариант, не вступать в сексуальные отношения до наступления любви («пре (до) – любо – деяние»). Однако «наступление любви» очень трудно проверить и измерить. Даже если люди готовы пожениться, это не означает, что они уверены в истинности своей любви. Пользуясь языком математики, брак не достаточное, но необходимое условие, которое должно было защищать женщину, но часто оборачивалось метафорической тюрьмой для нее.

Прелюбодеяние также толковалось как некое вещественное отношение к миру, поверхностный чувственный взгляд, невозможность осознать глубинную суть вещей<sup>151</sup>. Надо еще понимать, что в языческом мире сексуальные отношения использовались для ритуалов: ночь Ивана Купалы, Русальная неделя и многие другие русские праздники, связанные с природными циклами<sup>152</sup>. Иудаизм, а позже христианская религия пытались оградить своих приверженцев именно от этого<sup>153</sup>.

---

<sup>149</sup> Церковь часто критиковала и осуждала высокопоставленных правителей за разводы, но никогда – за убийства или казнокрадство. Видимо, так исторически сложилось, хотя нигде в священных текстах нет указаний на то, что один грех «не страшнее» другого или кому-то все же можно воровать и убивать.

<sup>150</sup> «...Прелюбодейство... нарушает условия брака, унижает благородство детей, расторгает родственные связи и устраивает всю жизнь человеческую». Преподобный Исидор Пелусиот.

<sup>151</sup> «А что блуд? К нему какая влечет необходимость? Конечно, скажут: тиранство похоти. Как так, скажи мне? Разве нельзя иметь собственную жену и этим уничтожить тиранство? Но какая-то (страстная) любовь, скажет кто-нибудь, обуяла меня к жене ближнего. Это еще не есть необходимость, потому что любовь не есть дело необходимости; никто не любит по необходимости, а по своему произволению и доброй воле. Иметь совокупление – это, может быть, и необходимость; но любить ту или другую – это уже не есть дело необходимости. И [прелюбодеяние] не есть следствие стремления к совокуплению, следствие тщеславия, чувственного раздражения и чрезмерного сладострастия». Святитель Иоанн Златоуст. Толкование на послание к Ефессянам.

<sup>152</sup> Рекомендую прочитать статью «Сексуальная культура древних славян» на сайте [www.furfur.me](http://www.furfur.me).

<sup>153</sup> «Прелюбодейство – не в том только, если кто оскверняет плоть свою; прелюбодействует и тот, который делает свойственное язычникам. И если кто пребывает в таких делах и не раскается, то удаляйся от обращения с ним, иначе и ты будешь причастен греху его». Святой Ерм

Например, известная «миссионерская поза» называется так потому, что проповедники, распространявшие христианство среди туземцев тихоокеанских островов, объяснили им, что для христиан приемлемо положение «лицом к лицу», а вовсе не те «заимствованные от зверей» позиции, которые дикари до этого практиковали. Ортодоксальной и «духовной» «миссионерскую позу» делало и то, что любовники смотрят друг на друга – ведь в некоторых традициях женщина не имела права смотреть любовнику в глаза. «Животный» секс ассоциировался с различными ритуалами, то есть с измененным сознанием (несомненно, сексуальное возбуждение – состояние измененного сознания<sup>154</sup>). А христианство всегда относилось к таким вещам более чем осторожно: не все, что сверху, – от Бога. Вообще, о сексуальных традициях народов мира написано множество литературы – почитайте! Тут необходимо пояснить, что сейчас мы живем в совершенно ином мире, и, быть может, категоричность миссионеров не совсем понятна европейцу XXI века.

Приведу интересный пример из книги американского психолога Джесси Беринг «Я, ты, он, она и другие извращенцы. Об инстинктах, которых мы стыдимся»: Антропологам давно известно, как просто озадачить западного человека рассказами об "экзотических" культурных традициях, особенно в половой сфере. Так, у народа самбия (Папуа – Новая Гвинея) существует ритуал поглощения семени. Мальчики в возрасте восьми-девяти лет переселяются в хижину холостяков, где ежедневно занимаются со старшим оральным сексом. Самбия убеждены, что сперма – это снадобье, превращающее мальчиков в воинов, и чем больше спермы проглотят мальчики, тем сильнее они станут. "К десяти-одиннадцати годам, – объясняет антрополог Гилберт Хердт, – мальчики деятельно ищут возможность заполучить сперму старших". «...»Самбия считают, что лишение мальчиков права на участие в этом ритуале приносит им вред, поскольку ставит на них клеймо слабаков<sup>155</sup>.

Для христианства в его исконном понимании человек был посредником между миром животных и духов. И христианство боролось не с сексом, а с его животным началом, которое своей мощной первобытной природой могло поглотить начало духовное.

христианство боролось не с сексом, а с его животным началом, которое своей мощной первобытной природой могло поглотить начало духовное

Самое важное, на мой взгляд, не осудить человека, а понять, что с ним происходит. Есть ли в нашем обществе проблемы сексуальной «распущенности», о которых так много говорят? Есть, но, как и любое проблемное поведение, это симптом, следствие более глубоких психологических проблем или личностных расстройств. Например, приступы навязчивой мастурбации, переедания или агрессии у ребенка – это компенсация произошедшей с ним травмы, попытки мозга раздобыть эндорфинового «топлива» для себя. Бывает так, что после изнасилования женщина начинает бесконечно менять половых партнеров, то есть происходит «сексуализация травмы». Встречаются варианты неконтролируемого сексуального влечения при опухолях мозга. А еще бывает очень яркий темперамент. И проблемы сексуального воспитания.

Сексуальный инстинкт, как любая генетически встроенная в нас сила, нуждается в облагораживании. Возьмем, к примеру, аппетит: ведь мы не хватаем сырую еду руками – пищевые ритуалы максимально цивилизованны, для еды существует определенное место,

---

<sup>154</sup> Мне приходилось слышать от женщин, что они боятся оргазма, потому что это «потеря контроля», а значит, риск оказаться во власти любовника. Этого те женщины как раз и не хотели допускать.

<sup>155</sup> Беринг Дж. Я, ты, он, она и другие извращенцы. Об инстинктах, которых мы стыдимся. – М.: АСТ: Corpus, 2015.

время и приборы (ложки, вилки, ножи – как посредники между человеком и продуктом). Сексуальный инстинкт также нужно окультуривать: мы должны уметь откладывать желания до определенного момента. Нет торможения – нет цивилизации.

В этом и была суть идеи Фрейда о различных этапах научения в торможении: оральная стадия (мы учимся не кричать, как дети, когда голодны, а ждать еду), анальная (ребенок учится откладывать свои потребности дефекации до туалета) и генитальная – понимание, что удовлетворению сексуальным желаниям есть определенное время и место. Тот, у кого не получается так или иначе пройти эти этапы, имеет серьезные социальные проблемы-последствия. Если, конечно, общество четко заявляет, что есть такие-то табу, а значит, придется научиться тормозить.

## Глава 5

### Культура насилия<sup>156</sup> как сексуальная тревога

Если вы не знали, что клитор – большой и сложный орган, это не ваша вина: в книгах по анатомии о нем минимум информации. В этих книгах клитор изображается небольшим бугорком, хотя на самом деле почти весь находится внутри тела. Такое невнимание к столь важному органу обусловлено не только недостатком научного интереса, но и тем, что клитор долгое время считался «бессмысленным» органом: ведь он существовал исключительно для удовольствия и не нес репродуктивной функции. И именно поэтому в традициях, где женщины считались «нечистыми» существами и должны были подчиняться мужчинам вопреки своим желаниям, практиковалось женское обрезание. Удаление клитора почти на 100 % лишало женщину возможности получить какое-либо удовольствие от секса. Процедура позиционировалась как благо для женщины, которая без обрезания не смогла бы контролировать свои сексуальные желания и быть добродетельной матерью и женой.

Женское обрезание распространено преимущественно в исламских странах, хотя никаких упоминаний в Коране о нем нет. Есть гипотеза, что практика уходит корнями в доисламское (вероятнее всего, древнеегипетское) прошлое. Есть сведения, что и у инков существовал обряд обрезания клитора у девочек, что расценивалось католическими священниками как варварство.

В США на рубеже XIX–XX веков удаление клитора официально практиковалось как медицинская процедура, метод «лечения» мастурбации у женщин. После обрезания половой акт для женщины протекает чаще всего болезненно, что лишает ее удовольствия от близости. Именно это последствие в культурах, где практикуется клитеродектомия, считается залогом того, что девушка сохранит девственность до брака, а выйдя замуж, будет верна законному супругу. Некоторые приверженцы процедуры уверяют также, что секс с обрезанной партнершей усиливает мужское удовольствие и что женщине это якобы облегчает роды. Однако обрезание чаще всего делают в антисанитарных условиях, последствиями чего становятся инфекции половых путей, которые приводят как раз к осложнениям при родах, а также к другим проблемам для здоровья женщины, самая распространенная из которых – затруднение мочеиспускания.

Как и в случае с диетами, основными блюстители сексуальной морали становятся женщины – именно они делают обрезания девочкам. По разным оценкам, лишь 18 % таких операций выполняются медицинскими работниками с обезболиванием и использованием хирургических инструментов. Многие матери сами приводят своих детей на процедуру – ведь иначе дочерей ждет незавидная судьба: нет шансов выйти замуж, травля внутри сообщества и различного рода дискриминация. Матери считают, что поступают так ради блага своих дочерей<sup>157</sup>.

---

<sup>156</sup> Культура изнасилования (англ. Rapeculture) – термин, возникший в женских исследованиях и теории феминизма. Означает культуру, в которой изнасилование и сексуальное насилие над женщинами обычны, а господствующие отношения, нормы, практики и средства массовой информации нормализуют, допускают или даже оправдывают сексуальное насилие над женщинами. Культура изнасилования является объектом исследований, однако в научной среде нет консенсуса относительно того, как именно определить культуру изнасилования и каковы критерии ее наличия в определенном обществе. Примеры поведения, которое обычно связывают с культурой изнасилования, включают в себя обвинение жертвы, сексуальную объективацию, банализацию изнасилования, отрицание распространенности изнасилования и отказ признавать неблагоприятные последствия сексуального насилия. Согласно «Энциклопедии изнасилования»: «Выражение "культура изнасилования" возникло в 1970-х годах во время второй волны феминистского движения и часто используется феминистками для описания современной американской культуры в целом» (<https://ru.wikipedia.org>).

<sup>157</sup> <http://womenation.org/female-genital-mutiliation>. Перевод раздела «Female genital mutilation» из информационного

Но ведь это то же самое, что считать, будто одно лишь урезание желудка помогает контролировать пищевые желания. Калечащий метод обрезания не работает не только из-за негативных моральных и гигиенических последствий, а потому, что секс не в гениталиях, он в голове. Более того, сексуальное удовольствие и расслабление – один из способов снятия психического напряжения. И, говоря о женской истерии как о прорывающемся подавленном напряжении, Фрейд имел в виду, что в его времена врожденная женская сексуальность не имела выхода под прессом социальных стереотипов о ней.

Тема женской жертвенности в сексе отражена во многих сказках и легендах. Вспомним Дюймовочку, телесно хрупкую и беззащитную женщину-девочку, достоинство которой в том, что она мало ест, а цель жизни – выйти замуж за не самого противного персонажа. Полет с прекрасным принцем в волшебную страну в финале истории не дает прямого ответа: то ли речь о смерти, то ли это лихорадочная фантазия героини.

Культура насилия часто апеллирует к тому, что такова женская роль – терпеть и принимать. Но можно найти интерпретации, где женщина и ее вагина – «пожирающий» образ<sup>158</sup>.

Секс для женщины долгое время был связан со стыдом и насилием. Да скажем прямо: просто быть женщиной было стыдно:

Если первый ребенок девочка, отец относится к ней совершенно равнодушно. Дома большей частью говорят об этом с сожалением, разве одна из женщин прибавит: «Ничего, нянька будет» – и все на следующий же день забывают о девочке. Если же баба начинает часто родить, то в семье к этому, конечно, относятся неодобрительно, не стесняясь иногда делать грубые замечания по этому поводу: «Ишь ты, плодливая, оклалась детьми, как зайчиха. Хоть бы подошли они, твои щенки-то, трясет каждый год, опять щенка ошлепетила» и т. д., и т. п. Замечания эти исходят нередко от свекрови. Молодого отца, у которого родилась первенец-дочь, товарищи его и вообще другие мужики на деревне имеют право побить, как только он выйдет на работу. «Зачем девку родил» – и нередко здорово отдают, а он уж молчит, потому так издавна водится<sup>159</sup>.

Кроме того, как я уже отмечала выше, беременность и роды как последствия секса были чем-то постыдным и некой расплатой за «удовольствие», хотя наступление беременности может говорить лишь о мужском оргазме, но никак не о женском. Сегодня в русском языке много слов, понятий и выражений, используемых с целью унижить: кто кого «поимел», «вставил», «трахнул» и т. д. Не говоря уже про тюремный жаргон, который вышел из субкультуры в повседневный лексикон благодаря популярным сериалам про ментов и бандитов. Там, где насилие, нет места удовольствию, страх несовместим с расслаблением и оргазмом, и такой информационный фон вокруг секса – одна из проблем на пути к расслаблению.

Преступление против собственности ставится выше преступления против личности именно по причине крепкой исторической связки «женщина – вина – секс»

---

бюллетеня ВОЗ о гендерном насилии.

<sup>158</sup> Кроме древних мифов, этот образ можно встретить и в современном кинематографе. Например, фильм «Зубы» (2007). В основе – миф о *vaginadentata*, вагине с зубами – такую мутацию обнаруживает у себя прилежная и целомудренная школьница, когда во время первого секса нечаянно кастрирует и убивает своего бойфренда. Героиня не знает, что делать с собственной природой, но постепенно примиряется с ней и входит во вкус, используя свой мифологический орган как средство борьбы с мужским шовинизмом.

<sup>159</sup> Семенова#Тян-Шанская О. Жизнь «Ивана». Очерки из быта крестьян одной из черноземных губерний. – М: Ломоносовъ, 2017.

Иногда упоминается, что, мол, многие женщины мечтают о грубом сексе или изнасиловании. Но тут речь идет о фантазии, а значит – о контроле. Автор фантазии управляет своим сюжетом и героями. Эти истории могут отвлекать от неприятностей и приносить расслабление, и самое главное: в отличие от реального изнасилования они начинаются и заканчиваются по желанию автора.

В культуре изнасилования от мужчины не просто не требуется торможения своих инстинктов и их окультуривание: философия идет еще дальше и объявляет, что изнасилованная женщина – сама в этом виновата, потому что... А дальше – множество причин: «потому что шла поздно ночью на каблуках», «потому что пила алкоголь», «потому что вышла из дома без мужа» и т. д. Интересно, что в обществе совсем иное отношение, например, к ограблению: закон и общественное мнение всегда на стороне жертвы, даже если та шла нетрезвая по окраинам города, подсвечивая себе путь последней моделью iPhone. Преступление против собственности ставится выше преступления против личности именно по причине крепкой исторической связки «женщина – вина – секс».

Быть может, дело еще в том, что женщин долгое время считали сосудом зла и источником искушения. Эти стереотипы отражались в архетипическом образе ведьмы:

Ведьма не получает душу от Бога, а крадет ее у своей жертвы. Вместо Священной мессы на алтаре церкви ведьмам приписывалось проведение «Черной мессы» во славу Дьявола. Считалось, что ведьма не держит под контролем свои сексуальные инстинкты, а наоборот, принимает участие в сексуальных оргиях, в которых используются необычные позиции и практики. Вместо священных стигмат на теле ведьмы искали метку Дьявола. (...) Ее сексуальность завораживает и околдовывает жертв, внушая им непреодолимое влечение, похожее на ее собственную жажду крови и ненасытный голод. В сказке «Ведьма в каменной лодке» ведьма утаскивает королеву в подземный мир и хочет выдать замуж за великана, а сама – занять место королевы. По отношению к мужчинам ведьма ведет себя как приходящий по ночам суккуб: лишает их интеллектуальных способностей и мужской силы. В этом обличье ведьма ассоциируется с вампиршей, которая соблазняет жертву для того, чтобы потом напиться ее крови<sup>160</sup>.

Когда женщину лишают сексуальности, используя общественное давление или обрезание, – во многом это попытка лишить ее власти над мужчинами. В своем страхе не затормозить и не справиться со своими желаниями мужчина винит женщину – как ребенок, споткнувшись о камень, пинает его, считая, что он виноват в боли тем, что оказался на дороге. Из этого страха выходит традиция прикрывать женщину паранджой, видя в ней источник искушения и секс-радиации, – вместо того, чтобы тренировать свой навык торможения. Это тупиковый путь: если не тренировать в себе стоп-процессы, они настолько ослабнут, что любой внешний фактор будет провоцировать нежелательное поведение (недаром женщинам даже в парандже запрещают выходить из дома в одиночку). А дальше – заживо сжечь жену, дочь или сестру из-за того, что показалось, будто она помыслила «недостойное». Злу всегда мало. Оно не насыщается и само не останавливается: можно только тренироваться сдерживать его. Оцените, как прекрасен евангельский образ зла, которое всегда находится в процессе поиска жертвы: «Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить»<sup>161</sup>.

---

<sup>160</sup> Энни Барри Уланов. Ведьма и клоун – архетипы человеческой сексуальности (The Witch and the Clown: Two Archetypes of the Human Sexuality, 1971) (<https://castalia.ru>).

<sup>161</sup> Первое соборное послание святого апостола Петра, глава 5.

В этом – уникальность христианства: сама суть христианского благовестия есть оскорбление и сокрушение устоев. Устои – это табу. В основе табу – разделение мира на сакральное и профанное. Но вся евангельская история – это череда скандалов: Святая Святых входит в нечто по определению нечистое (от женской утробы до языческого судилища над Собой, креста и могилы). И уже нет какой-то отдельной святой Храмовой Горы. Все места святы. Нет субботы. Всюду Бог, Его время и Его Святая Земля<sup>162</sup>.

Культура изнасилования предполагает, что устоять перед соблазном невозможно и торможение не срабатывает. Логика такая: «Ну не будем же мы обвинять безумно голодного человека в том, что он украл булку в супермаркете. С магазина не убудет, да и вообще – пусть охрана будет бдительнее. И, в конце концов, нечего тут булки расставлять!» Чем дальше развивается цивилизация, тем больше требуется навыков торможения. Без них не было бы коллективного труда, частной собственности, мирных времен, комфорта и процессов, которые освобождают нам время. Человечество, несомненно, научилось сублимировать энергию войн в другие форматы соперничества (спорт, политика, конфликты в интернете). Но это здоровая сублимация: если у вас есть импульс и желание резать людей, но вы облагородили их, став хирургом, – хороший пример торможения в действии (шутка). Торможение трудно осуществлять только вначале (хотя опять же генетически все осваивают этот навык по-разному). Но культура изнасилования с ее переносом ответственности на внешний стимул, на жертву – это в первую очередь регресс, отказ от внутреннего труда, от анализа импульсов.

Есть еще один нюанс: часто сексуальное желание приравнивается к голоду. Но наука нам в помощь: Эмили Наговски (я снова настойчиво рекомендую прочитать ее книгу «Как хочет женщина») рассказывает, почему с биологической точки зрения секс – не голод и вопрос лишь в социальных табу, которые либо поощряют культуру изнасилования, либо жестко ей противостоят. В отличие от голода, никто еще не умирал из-за своих нереализованных сексуальных импульсов. Дискомфорт – да, но не смерть из-за нарушения работы половых органов! Месяц без еды или месяц без секса – их последствия как для психики, так и для физиологии совершенно различны.

Благодаря развитию социальных сетей, открытым диалогам и флеш-мобам, посвященным культуре насилия, можно сказать, что тема постепенно перестает быть запретной и открыто обсуждается, так что, возможно, для следующих поколений женщин секс уже не будет связан со страхом жертвы. Давно известный факт: чтобы перестать бояться чего-то, нужно начать об этом говорить, даже если это очень дискомфортно. Чтобы секс перестал быть источником стресса, тревоги и страха, женщине важно почувствовать, что ее тело защищено на всех уровнях – личном, супружеском и общественном.

\* \* \*

Перед сколькими мужчинами женщина показывалась за всю свою жизнь обнаженной еще век назад? Порой лишь перед мужем. Сегодня женщина демонстрирует всему миру свои пляжные фото в бикини, иногда – и свое тело, просто случайным мужчинам, которые не всегда могут принять и полюбить его. Секс становится источником тревоги о теле и еде по принципу причинно-следственной связи. Совсем недавно мне попала статья в женском журнале, где читательницам советовали выбирать позы для секса так, чтобы новый любовник не заметил недостатков фигуры и складок в определенных местах.

---

<sup>162</sup> Из блога диакона Андрея Кураева в социальной сети Facebook.

Мало кто в полной мере доволен своим телом, особенно женщины. Небольшой жирок на животе, целлюлит на бедрах, колыхающаяся грудь – все это может смущать девушек. Однако выбрав одну из множества разных поз, можно сгладить все свои проблемы, связанные с телом<sup>163</sup>.

Такого рода публикации говорят о высоком уровне тревоги, стыда и переживаний. Поэтому неудивительно, что столько женщин не получают удовольствия от секса: сложно испытать оргазм во время ответственного публичного выступления, которым, следуя мысли авторов статьи, является секс.

А ведь часто проблема решается одной-единственной фразой: «То, что с вами происходит, нормально»

Несомненно, изобретение виагры сместило фокус внимания, связанного с проблемами возбуждения, в сторону женщин – а ведь им и так непросто справляться с самыми разными видами давления. Дефицит медицинской информации также не способствует решению проблем. По данным американских исследований, треть женщин не может показать на картинке, где располагается клитор. Многим женщинам дискомфортно называть половые органы своими именами, и они придумывают им вымышленные обозначения даже на приеме у гинеколога. И не вина женщины, что тело, особенно женское, и в частности женские половые органы, ассоциируется со стыдом и стрессом. Интересно, что для женского оргазма мужская эрекция не принципиальна именно потому, что наиболее чувствительной зоной, как мы выяснили, является клитор, однако многие мужчины остро переживают свою «неспособность доставить женщине удовольствие» при проблемах с эрекцией, так как ее наличие или отсутствие прочно связано с мужской самооценкой. Так что информация о женской анатомии и психологии секса нужна не только женщинам, но и мужчинам.

А ведь часто проблема решается одной-единственной фразой: «То, что с вами происходит, нормально». Нормально, что вы стесняетесь раздеться перед малознакомым человеком. Нормально, если вы любите долгие секс и прелюдию. Или короткий. Или без прелюдии. Утром или вечером. А может, вам уже месяц вообще не до секса, потому что в жизни происходит нечто такое, что отнимает все силы, – и нормально, что пока вы ничего не можете с этим поделать. Вы имеете полное право разлюбить своего партнера и ничего к нему не чувствовать. Или не испытывать каждый раз (а может, и вообще никогда) оргазм с очень любимым человеком – но все это не мешает вам узнать свое тело и то, как доставить ему удовольствие. Список очень и очень длинный. Как сформулировала Эмили Наговски, если секс не доставляет вам моральной или физической боли – значит, у вас все в порядке. Понятны и мужские, и женские тревоги, но иногда паре просто стоит сесть и открыто поговорить. Да, это непростой навык, учитывая количество стереотипов и страхов вокруг сексуальной темы, – но у вас все получится.

Проблема в сексуальных отношениях – это в первую очередь проблема двух конкретных людей в конкретный момент времени, где многое зависит от их умения вести диалог, разницы темпераментов и привычек, способности договариваться и уступать, знаний о сексе, в конце концов. Искать проблемы в половых органах – все равно что пытаться достать Windows, расковыривая компьютер отверткой. Первый шаг к осознанию своей сексуальности – разговор о ней. И в первую очередь его надо вести с самим собой.

---

<sup>163</sup> <https://isex.com.ua/articles/373.html>.

## Заключение

Я решила написать эту книгу благодаря моим клиентам, которые доверяли мне свои тайны и переживания. Несмотря на то что каждая судьба очень индивидуальна, мне слишком часто хотелось сказать: «С вами все в порядке, проблема не в вас». Нет, не вы виноваты в том, что ваше тело отказывается весить 45 кг, не ваша проблема, что мама вечно восклицает: «Что же ты такая толстая-то!», и даже в ситуации, когда через три минуты вагинального секса не наступает оргазм, вы ни при чем. И дело даже не в поиске виновных – это всегда тупиковый путь, а в том, чтобы позволить себе остановить самобичевание и не обвинять свое тело во всех сложностях и трудностях.

Вряд ли кто-то из нас может точно сказать, как впервые возникла эта мысль: «Я толстая». Источником мог быть комментарий родителя, насмешки одноклассников, статья в подростковом журнале о модной диете с фотографиями моделей. В любом случае, мы не рождаемся с этим ощущением, а «выучиваем» его из среды – когда кто-то или что-то дает нам понять: «С тобой что-то не так, тебе надо измениться, чтобы заслужить любовь и уважение. Нельзя принимать себя такой, какая ты есть».

Принять себя – не значит сдаться, это в первую очередь означает, что надо перестать бороться там, где борьба не нужна. Бессмысленная борьба крадет у нас силы, которые так нужны для действительно важных дел. Сколько весила Софья Ковалевская? Какой объем талии был у Маргарет Тэтчер? Сколько углеводов употребляла на ужин Валентина Терешкова? Да разве это имеет значение после того, как эти женщины изменили мир!

Книгу мне хотелось бы закончить цитатой из русскоязычного Instagram @my\_body\_my\_business<sup>164</sup>, одного из тех, что стали сегодня появляться в сети как протест не только против фальши соцсетей, но и против обвинения тела во всех неудачах. В одном из постов девушка пишет:

*Иногда я думаю, а не пошло ли все лесом? Не проще ли забить на то, что я понимаю под «контактом с телом», «принятие тела», установить счетчик ккал, устроить тренировки?*

*Тогда я попаду в волшебный мир, где всему виной – внешний вид моего тела. Где все проблемы уходят на второй план, а на первом месте – подсчет ккал, взвешивания, тренировки, измерения.*

*Не знаешь, как жить с тем, что считаешь себя ленивой? Иди в зал, строй тело – никто ленивой не назовет. Думаешь, что время утекает сквозь пальцы, а тем временем хочется открыть свой бизнес? Сделай тело предметом, качели «набор веса – похудение» всегда будут с тобой, работа не закончится никогда. Считаешь себя ничтожной, бессильной? Вперед к штанге – станешь ого-го какой сильной!*

*Думаешь, что с твоим мнением не считаются, уважают недостаточно? Все, что требуется, – сбросить еще пару кг, тогда точно зауважают!*

*Да, легко жить в мире, где все поддается измерению. Все прозрачно. Видишь отвес – ты умничка. Талия ушла на 2 см – трубят фанфары, ты – королева мира. А чего стоит адреналин утреннего взвешивания? Каждый день боги весов показывают, была ли ты хорошей девочкой, можешь ли рассчитывать на уважение сегодня, достаточно ли ты хороша, привлекательна и даже будешь ли ты любима сегодня. Очень просто.*

*Нет, знаете, это подделка. Бегство от реальности, от действительно важных проблем: отношения с мужем, самореализация, уверенность в себе и своих силах. На данный*

---

<sup>164</sup> [https://web.stagram.com/p/BW\\_n8VVjyd2](https://web.stagram.com/p/BW_n8VVjyd2).

*момент это вещи, над которыми я работаю. Необходимость думать о них, а не о количестве ккал и отвесах вызывают панический страх. А кто я внутри? Какая она – моя личность? Кто долгое время прятался за цифрами? Вдруг там пишик? Это страшно, но и захватывающе. Снимать шелуху и заглядывать внутрь. И эти открытия я не променяю на фигуру, которая когда-то была близка к журнальному идеалу.*