

Не судите

ТЕЛО

по обложке

Дэвид Бедрик

*17 женских историй о переодании, стыде
и освобождении*

YOU CAN'T
JUDGE A
BODY
BY ITS
COVER

DAVID BEDRICK, JD

*17 Women's Stories of Hunger,
Body Shame, and Redemption*

«You can't judge a body by it's cover. David Bedrick, JD. 17 Women's stories of hunger, body shame and redemption»

«Не судите тело по обложке. 17 женских историй о переедании, стыде и освобождении»

УДК 615.851

ББК 53.57

Б38

Дэвид Бедрик

Б38 Не судите тело по обложке / Дэвид Бедрик; Перевод с английского: Сергей Баев, Владислав Сакович. — М.: МИПОПП, 2023

Редактура: Дина Крупская

ISBN 978-5-6045784-6-9

Эта книга о психологической работе с женщинами, которые, находясь под неосознанным влиянием сексизма, женоненавистничества и стыда, передали и ненавидели свое тело; о том, как через процессуальную работу автор смог изменить их отношение к себе и к своей личной истории, что, в свою очередь, повлекло изменения в образе тела.

В книге соблюдена фактологическая точность; изменены только имена, местонахождение и второстепенные аспекты некоторых глав ради связности повествования при сохранении конфиденциальности.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-6045784-6-9

Copyright © 2020 David Bedrick

Copyright © 2023 АНО ДПО «Международный институт процесс-ориентированной психологии и психотравматологии»

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена каким-либо образом без письменного разрешения издателя, за исключением кратких цитат для критических статей, рецензий и научных работ.

Не судите тело по обложке / Дэвид Бедрик — М.: МИПОПП, 2023

Инициатор перевода - АНО ДПО «Международный институт процесс-ориентированной психологии и психотравматологии» (МИПОПП) www.mipopp.com

Перевод в рамках проекта «Всем миром» спонсировали студенты, выпускники и преподаватели международной сертификационной программы по процесс-ориентированной психологии ISPWR-МИПОПП: Авдюхина Елизавета, Актуганова Елена, Аппель Алёна, Бабикова Ирина, Бабуркина Мария, Баранкова Людмила, Болотнева Марина, Валеева Зиля, Габитова Гульнара, Дищенко Екатерина, Заболотная Лолита, Игнатъев Владимир, Килина Мария, Корж Елена, Кудрярова Василиса, Лазебная Марина, Муртазова Залина, Николаева Елена, Николаев Александр, Нуриева Елена, Пузанова Дарья, Пылкова Людмила, Смирнова Марина, Токарев Сергей, Турчанинова Анастасия

Об авторе



Дэвид Бедрик (David Bedrick), дипломированный процесс-ориентированный психотерапевт и преподаватель, в прошлом адвокат. Восемь лет преподавал в Университете Феникса, в настоящее время работает в Портлендском Институте процессуальной работы (PWI). Дэвид основал школу изучения стыда в Санта-Фе, которая предлагает учебные программы для терапевтов и всех желающих. Ведет тренинги для крупных организаций, включая военно-морской флот США, а также психологических ассоциаций и малых групп. Дэвид пишет для журналов «Psychology Today», «The Huffington Post» и др., и консультирует по всему миру.

СОДЕРЖАНИЕ

Рецензия издания Publishers Weekly	1
Благодарности автору	2
Предисловие	5
Пролог	7
Вступление	12
Желудь в темнице	12
История моего знакомства с процессуальной работой	14
Процессуальная работа в действии	18
Темница стыда	21
Желудь в нашем теле	23
Что вам не нравится в вашем теле	27
Тяга к еде как самовыражение в теле, или секрет в соусе	30
Телесные проявления, или секрет в Some	35
Осознавание стыда	39
Уважение, отношение и радикальная вера	40
Разыгрывание по ролям	43
Двойное сознание	45
Глава 1. Алексис: радость сказать «нет!»	50
Краткая история: не бывает диеты без любви.	51
Следуя за «нет» к бесконечному «да»	56
Глава 2. Анна: подстраивание	60
Выход	65
Глава 3. Ванесса: полюбить медведя	68
Злоупотребление властью	73
Назвать желание	75
Новости от Ванессы	76
Глава 4. Хизер: от «все в порядке» к исцелению	77
Семя стремления к окейности	78
Исправление тела	80
Религия как исправление	81
Важно то, что внутри	83
Новости от Хизер	87
Глава 5. Эрика: Счастье Старбакса	89
Новости от Эрики	96
Глава 6. Кристина: Когда за проблемой скрывается её решение	98
Заключительные размышления	105

Глава 7. Кимберли: зеркало недоброго взгляда	106
Путь «Доритос»	112
Новости от Кимберли	114
Глава 8. Изабелла: Щит из кофты	116
Спровоцированная травма	118
Соединяясь со своей силой	126
Глава 9. Меган: кокон подходящего размера	129
Заключительные мысли	139
Глава 10. Лэйн: действие силы	140
Есть, чтобы заполнить дыру	141
Выкрасть обратно свою силу	145
Заключительные мысли	150
Глава 11. Жасмин: Ты же не будешь причинять вред тому, что красиво	152
Личная история Жасмин	154
Двойная связка: этическая дилемма	155
Соматическая работа: тяжесть тревоги	159
Заключительные мысли	160
Глава 12. Франческа: вырваться из малости	162
Самый маленький ребенок	164
Переживание своего тела	165
Диалог с чудовищем	169
Дай мне съесть чизкейк или умереть!	170
Заключительные мысли	172
Глава 13. Вера: встряхнуться	174
От ежедневной дисциплины к свободе	177
Масляная жизнь	181
Заключительные мысли	182
Глава 14. Моника: ранимая мать	183
Восстановление себя	186
Новости от Моника	192
Глава 15. Келли: обходиться большим (а не меньшим)	194
Борьба с весом	197
Выходи, выходи, где бы ты ни был: выпустить внутренний авторитет наружу	198
Стать единым со всем	202
Рост Келли	205
Глава 16. Шинейд: аутентичность решает	206
Неподвижное тело	209
Успех Шинейд	214
Глава 17. Киша: жить по-крупному	215
Киша – учитель	216

Совет Киши женщинам, которые хотят сбросить вес	221
Главный урок Киши	225
Благодарности от автора	227
Об авторе	230

Рецензия издания Publishers Weekly¹

Дэвид Бедрик, процесс-ориентированный терапевт и преподаватель, юрист и блогер журнала Psychology Today, чувствует «глубокую мудрость, хранящуюся в... сердцах, умах и телах» женщин, чьи невероятные истории представлены в его новой книге «Не судите тело по обложке: 17 женских историй о переедании, стыде и освобождении».

«Это не очередное руководство по снижению веса», - пишет Д. Бедрик, вместо этого он повествует о 17 женщинах, на которых повлияли «сексизм, женоненавистничество и пристыжение», и о том, как они «могли отбросить стыд, который заставлял их смотреть на свое тело через призму самоуничижения».

Дэвид утверждает, что люди, изо всех сил старающиеся похудеть, часто не осознают сигналов, которые посылает им тело: нездоровые привычки питания могут быть бессознательным защитным механизмом, а диета или физические упражнения - вызывать внутренний саботаж, если стоящие за ними проблемы остаются нерешенными.

В каждой главе исследуются вопросы позитивного отношения к женскому телу, в связи с чем автор провел «серию психологических интервью». Среди опрошенных была, например, Эрика, которая использовала кофе как протест против своего несчастливого брака и должна была отказаться от этой привычки ради улучшения самочувствия, или Лейн, которая ела, чтобы заглушить внутри себя голос жестокого отчима.

Д. Бедрик убедительно показывает, что наше тело мудрее, чем многие думают, а те «зоны нашего тела, которые мы особенно критикуем», содержат в себе потенциал «глубокой близости, который осталось только раскрыть». Эта яркая и эмоциональная дискуссия понравится поклонникам Брене Браун.

¹ <https://www.publishersweekly.com/978-0-9998094-8-8>

Не судите тело по обложке / Дэвид Бедрик — М.: МИПОПП, 2023

Благодарности автору

«С самого рождения нас должны научить, что наше тело - наиболее красивое технологическое творение на земле, независимо от цвета кожи. Перед вами очень важная книга, помогающая женщинам понять, что же они по-настоящему хотят. Именно это понимание является ключевым на пути к нормализации веса».

Алона Карри, психиатр-травматолог, создатель «Практики навыков эмпатии» для людей, переживших травму, и основатель Института восстановления после травмы доктора Алоны, США

«Хронический стыд и отвращение к себе - это кошмар. Взгляд этой книги помог мне очнуться от этого кошмара и оказаться в новом, более бережном, глубоко сочувствующем, уважительном мире, который культивирует Д. Бедрик. Я желаю каждому почувствовать на себе вкус этого нового мира».

Эстер Ди, США

«Дэвид Бедрик, процесс-ориентированный психотерапевт, с чрезвычайным уважением относится к глубокой разумности, заключенной в переживаниях женского тела. Каждую страницу книги и каждую историю пронизывает понимание влияния сексизма, женской социализации и интернализованного угнетения на эмоциональное и физическое здоровье и благополучие женщин».

Джен Дворкин, доктор наук, психолог и автор книги «Make Love Better», США

«Обладая глубоким состраданием, хорошей осознанностью и великолепными навыками, Д. Бедрик выявляет, что на самом деле стоит за фактом того, что женщинам «не получается» соблюдать диету. Эти истории показывают, что женщины в действительности пытаются освободиться из клетки, созданной культурным гипнозом, и жить своей собственной силой,

красотой и мудростью. Я вижу в этих историях своих друзей, клиентов и себя саму. Жаль, что у меня не было этой книги в моем подростковом и двадцатилетнем возрасте, когда я стыдилась своего тела и воинственно пыталась похудеть. Тем не менее, эта книга принесла глубокое исцеление устыженной части меня и дала мне новое понимание того, как я могла бы помогать людям на пути к тому, чтобы быть собой».

Аяко Фуджисаки, процесс-ориентированный терапевт, США

Лизе, моей верной спутнице

Предисловие

В мире, переполненном разными «надо» и «должна» в адрес формы и веса женского тела, внутренние и внешние тираны-сексисты наносят женщинам огромный урон. Я наблюдала это более 30 лет, когда работала в программе по защите детей и женщин, пострадавших от насилия. Вероятно, именно это дает мне возможность распознать Дэвида Бедрика и его книгу как редкий и меняющий парадигму дар людям, пережившим насилие. Я поражена тем, как он работает с сопротивлением. Он встает на сторону героинь своей книги и вдохновляет их использовать сопротивление диетам себе на пользу. Он позволяет им увидеть то, что с ними все в порядке, а не то, что они привыкли о себе думать или что о них говорят другие.

Дэвид показывает, что наши складки и морщинки абсолютно ошибочно принимаются за изъяны. Он мастерски заходит на территорию особенностей тела и разворачивает то реальное, что за ними кроется. С помощью навыков процессуальной работы он видит и слышит места, в которых на самом деле заключена огромная сила жизни.

Всеми своими чувствами и инстинктами он присутствует рядом с этими женщинами, пока они собирают воедино свои трудности, обиды, боль, озарение и правду. С заботой и мягкостью он методично, нежно и умело сопровождает их в самораскрытии.

Когда Ванесса в детстве слышала, как ее отец называл ее «тучной», это постепенно приводило ее к мысли, что с ее телом что-то не так, и расщепило ее сознание между тем, как она изначально смотрела на мир, и тем, как мир стал, по ее представлению, осуждающе смотреть на нее. Эта паутина неодобрения мешала ей следовать своим мечтам. Поработав с Дэвидом, она наконец позволила себе в жизни потрясающие героические роли врача скорой помощи, пожарного и реабилитолога в родильном центре. Представьте, насколько беднее был бы мир, если бы она не работала с Дэвидом, нейтрализуя свои ограничивающие убеждения.

Жасмин оказалась в борьбе с образом тела афроамериканки под влиянием посланий нашего общества о том, что она недостойна блистать тем цветом

кожи, с которым родилась. Пробираясь с Дэвидом через эту гнетущую ложь, она смогла разрешить себе быть видимой и наслаждаться яркостью своей темной кожи.

Я была глубоко тронута, когда Келли смогла заявить — без всяких «если», «и» или «но» — именно то, чего она хочет. Дэвид сопровождал ее в противостоянии осуждающему внутреннему голосу. Когда Алексис нашла в себе силы произнести слово «нет», она обнаружила свою потерянную любовь к себе. На самом деле, это такое событие, что мне захотелось хлопнуть в ладоши! Уверена, вы тоже останетесь неравнодушными.

Описанные в книге терапевтические и трансформационные процессы дарят своим участникам силу, мудрость и отвагу. Дэвид не работает из позиции «я знаю лучше», столь характерной многим сегодняшним подходам. Он следует за процессом человека. Он действует из позиции солидарности с каждой из своих потрясающих клиенток: вместе с ними плачет, вместе смеется, вместе пускается в неизвестное путешествие к исцелению. В том, что другие порицали, стыдили, отвергали, неверно интерпретировали и обесценивали, он видит мудрость, разум и любовь, которые стремятся быть услышанными и засвидетельствованными.

Дэвид проявляет чистую любовь и уважение к этим женщинам, и мы можем видеть, что качество его присутствия в сочетании с профессиональными навыками рождает то самое безусловное принятие, которое исцеляет. Каждая женщина в этой книге приняла приглашение – на уровне души – соединиться с собой и жить хорошо благодаря устойчивой вере Дэвида в их способность слышать и признавать свои собственные ответы.

Я приглашаю вас почувствовать покой, поток и радость этих историй, когда вы будете читать эту книгу. Устраивайся поудобнее. Слушайте и ощущайте ритм, рифму и синхроничность потока по мере того, как Дэвид создает условия для обретения целостности. Магия этой книги в том, что она предназначена не только для того, чтобы показать вам, какой путь трансформации и принятия прошли другие женщины. Вас тоже ожидают ценные дары. Прочитав эту книгу, вы больше никогда не будете слушать других, как прежде; вы будете видеть себя и других иначе.

Индия Элейн Гарнетт, магистр теологии

Пролог

«Сосредоточившись на частном, можно добраться до общего».

Та-Нехиси Коутс

Это не общая теория по восстановлению нормального веса. Я не буду предлагать вам семь шагов, этапов или продуктов по выстраиванию оптимальной диеты.

Это не очередное руководство по снижению веса. Я не буду давить на ваше чувство стыда, надежду на большее уважение или даже на потребность в здоровье.

Это протест и альтернатива привычному, ставшему нормой взгляду на наше тело — взгляду, который не признает жестокую власть культурных предубеждений, подавляющих выражение женской мудрости, силы и красоты; взгляду, который не учитывает нашу личную историю, наших внутренних демонов, наши столкновения с обжигающим осуждением культуры или наши глубинные неудовлетворенные желания; взгляду, который не имеет сострадания или глубокого понимания. Взгляду, который стыдит.

Этот взгляд судит наше тело, как о книгу – по обложке: без учета деталей, историй и внутреннего опыта, которые оживляют персонажей и заставляют наши глаза плакать, наши уста кричать, наши тела съеживаться. Этот взгляд судит, будучи слеп к сложностям и парадоксам, причинам и подвигам, мудрости и мужеству, скрывающимся за обложкой и открывающимися сердце к восприятию человечности других людей и нас самих.

Например, если вы наберете в поисковой строке «лишний вес», вам придется пролистать десятки страниц со ссылками, прежде чем вы прочтете о женщине, изнасилованной в детстве, для которой с тех пор безопаснее жить в большом теле; прежде чем вы прочтете о том, как люди, употребляя определенные продукты, пытаются так удовлетворить свои глубочайшие желания; прежде

чем вы узнаете, что только пять процентов женщин успешно теряют вес²; прежде чем вы узнаете, что восемьдесят один процент десятилетних девочек соблюдают диету независимо от их индекса массы тела³; прежде чем вы узнаете, что у девятидесяти семи процентов женщин в голове звучит жестокий голос, критикующий их тело⁴; прежде чем вы узнаете, что избыточный вес, даже легкое ожирение, не представляет опасности для здоровья⁵, в то время как набор и сброс большого веса – куда больший риск; прежде чем вы прочтете о том, как патриархальная культура, которая объективирует женское тело и ограничивает женщин в проявлении силы, неразрывно связана с современным нарративом по снижению веса; прежде чем вы узнаете, что женщины саботируют собственные усилия по снижению веса отчасти потому, что сопротивляются ненависти к себе и осуждению своего тела, которые определяют их первоначальную мотивацию к потере веса; прежде чем вы узнаете, что индустрия диетического питания накапливает более 70 миллиардов долларов⁶, делая ставку на чувство стыда у женщин за свое тело и кажущуюся несостоятельность в вопросах регулирования своего веса.

На страницах этой книги я предлагаю вам семнадцать историй женщин, которые открывают дверь в свою душу: историй о стыде и любви к себе, о попадании в роль жертвы и обретении силы, о том, как быть маленькой и как быть большой, о страхе и надежде. Историй, которые одновременно мощны и интимны. Это истории женских тел, пострадавших от сексизма и расизма,

² Todd F. Heatherton, Meg Striipe, Fary Mahamedi, and Alison E. Field, "A 10-Year Longitudinal Study of Body Weight, Dieting, and Eating Disorder Symptoms," *Journal of Abnormal Psychology* 106, no. 1 (1997): 117-125, accessed June 19, 2020, <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.721.4426&rep=rep1&type=pdf>

³ L. M. Mellin, S. Scully, and C. E. Irwin, *Disordered Eating Characteristics in Preadolescent girls*. Paper presented at the annual meeting of the American Dietetic Association, Las Vegas, NV (1986)

⁴ Shaun Dreisbach, "Shocking Body-Image News: 97% of Women Will Be Cruel to Their Bodies Today," *Glamour*, February 3, 2011, accessed June 19, 2020, <https://www.glamour.com/story/shocking-body-image-news-97-percent-of-women-will-be-cruel-to-their-bodies-today>

⁵ Katherine M. Flegal, Brian K. Kit, Heather Orpana, et al, "Association of All-Cause Mortality With Overweight and Obesity Using Standard Body Mass Index Categories: A Systematic Review and Meta-analysis," *JAMA* 309, no. 1 (January 2, 2013): 71-82, accessed June 19, 2020, doi: 10.1001/jama.2012.113905

⁶ *The U.S. Weight Loss & Diet Control Market* (Tampa: Marketdata LLC, 2019), accessed June 19, 2020, <https://www.marketresearch.com/Marketdata-Enterprises-Inc-v416/Weight-Loss-Diet-Control-12225125/?progid=91444>

насилия и жесткой родительской критики, а также обладающих глубочайшим стремлением к подлинной жизни.

Вы заметите, что я нигде не говорю о том, какой вес у женщин в этих историях, сколько они набрали или потеряли. Это потому, что такого рода измерения, попытки охарактеризовать себя с помощью весов или обещание читателям, что если они прочтут мою книгу, то похудеют, - это еще одно предложение шарлатанского зелья. Несмотря на традиционное и общепринятое представление о том, что вес в общем-то сводится к объективному внешнему измерению, это не совсем так или даже совсем не так. Считая, что к проблеме потери веса нужно подходить с помощью цифр, мы упускаем из виду более мощные и значимые способы, с помощью которых размер тела и пищевое поведение являются выражением того, кто мы есть на самом деле внутри себя.

Женщины в этой книге не были успешными или неуспешными. Они просто начали процесс самопознания и избавления от стыда за свое тело, который заставлял их заниматься самобичеванием. Они стали учиться выражать свою силу, творчество, красоту и ум в отношениях с самими собой, с их партнерами и с внешним миром. Они стали более влиятельными лидерами и проводниками социальных изменений. Они начали признавать свой суверенитет, полагаться на внутренний авторитет и жить более полной жизнью, подлинно, смело, с любовью.

Как я, относительно худой белый мужчина, пришел к мысли написать книгу о боли и стыде, от которых страдают женщины?

Несколько раз в год в период с 2002 по 2009 я проводил занятия по критическому мышлению. В конце курса студенты должны были написать о том, как они используют полученные знания и навыки в отношении какой-либо темы. Многие женщины выбрали тему потери веса и соблюдения диеты.

Впечатленный регулярностью этой темы, я стал спрашивать женщин, почему они ее выбирали. Мое сердце оказалось глубоко тронутым, а разум пришел в ярость от усвоенного сексизма, который они выявили в своих работах, в итоге я захотел более тщательно и проницательно исследовать данный вопрос.

Я откликнулся на зов своего сердца и разума и стал искать добровольцев для проведения серии психологических интервью. Пришедшим была предложена моя поддержка и знания, а также возможность поведать их историю в таком ключе, чтобы это было полезно всем, в обмен на их согласие, чтобы я записывал интервью и использовал то, что узнаю, для обучения других, включая использование стенограмм для будущей публикации.

В итоге ко мне постучался двадцать один человек. В то время я был удивлен, что все они женщины. Теперь я не удивляюсь. Несмотря на то, что мое стремление к разнообразию было частично удовлетворено участием цветных женщин, я ломал голову над тем, следует ли мне искать в этот проект мужчин. После некоторого размышления внутренний голос успокоил меня: «Только женщины откликнулись, потому что это именно то, о чем ты должен был узнать и написать».

Это сразу же мне откликнулось. Я всегда чувствовал зов, даже этическое обязательство свидетельствовать об историях и переживаниях людей, которые страдают от маргинализации господствующей культуры. В рамках данной работы это означало свидетельствовать истории и переживания женщин в весьма критическом для них месте – физическом теле.

Как человек с психологическим складом ума, я был тронут тем, что стал свидетелем не только внешних, но и внутренних историй людей про интернализацию репрессивных режимов, про отвергнутые желания и потребности, про неразделенные страдания и невысказанную правду. При написании этой книги я поставил перед собой задачу превратить правду, страдание, красоту и мудрость историй этих женщин в лекарство, способное освободить от стыда за свое тело и просветить тех, кто стыдит; лекарство, которое было бы целебным как для отдельного человека, так и для культуры в целом.

С этой целью книга выходит за рамки разоблачения и деконструкции сил сексизма, женоненавистничества и стыда. В этой области уже есть замечательные книги, в том числе блестящая работа Хиршман и Мунтер

«Когда женщины перестают ненавидеть свое тело»⁷ и трогательная история о любви к себе Роксаны Гей «Голод»⁸.

Соппротивление силам, которые порождают самообвинение и стыд, является важным шагом, но этого недостаточно. Как мы едим, что мы едим, за что критикуем форму тело – все это несет потенциал особой и глубокой близости с собой, потенциал, который ждет своего раскрытия. Таким образом, эта книга делает еще один шаг: она освобождает тело и его желания с помощью того, что говорит о любви к себе за каждым кажущимся изъяном физиологии; она раскрывает не только необходимость сопротивления устыжению, но и мудрость, проявляющуюся в теле каждой женщины, силу, которую они несут, природу их даров, ожидающих своего применения.

Итак, для ясности: я не считаю, что истории о стыде за мужское тело недостойны изучения и описания. Еще как достойны. Я надеюсь, что кто-нибудь, возможно, даже я сам, расскажу об этом во всех подробностях, только уже не в этой работе.

Мое чаяние состоит в том, что по мере прочтения данной книги ваш взгляд на себя и других будет меняться. Я надеюсь, что вместо критики и осуждения у вас будет появляться любопытство и сострадание, доверие себе и способность себя отстаивать, а также осознание жестокой силы культурных предубеждений, которые подавляют проявление женской мудрости, силы и красоты. Я надеюсь, что человечность этих женщин позволит вам увидеть свою собственную человечность.

⁷ Hirschmann and Munter, *When Women Stop Hating their Bodies*

⁸ Roxane Gay, *Hunger*

Не судите тело по обложке / Дэвид Бедрик — М.: МИПОПП, 2023

Вступление

Желудь в темнице

Что если ваш голод - та сила, которая тянет вас к киоску с мороженым и направляет ваши руки за второй порцией, когда вы поклялись даже не думать о первой, - на самом деле является неправильно понятой мудростью вашего тела, гремящей цепями в тюремной камере вашей души?

Что если ваше сопротивление диетам, ваш саботаж плана похудения, ваше многократное начинание и бросание диет - это послание вашей любви к себе, не имеющее ничего общего с ненавистью и самоустыжением?

Что если размер и внешний вид вашего тела разумны, защищают вас, занимают пространство и обладают такой же дальновидной силой, как и ваши мечты?

Что если ваш голод - это учитель, которого вы так долго ждали?

Что если ваше чувство голода хочет дать ответы на ваши вопросы и просто ждет, чтобы вы их услышали?

Из всех людей, которые садятся на диету, от девяноста до девяноста пяти процентов остаются в прежнем весе или набирают его⁹, и можно поспорить, что большинство из них чувствует себя неудачниками. Но в действительности они не ленивы и не глупы, и у них нет проблем с дисциплиной.

Срыв или безрезультатность диеты маскируются под проблемы с волей и дисциплиной, но за этим стоит такой же потенциал и такая же сложность, как и за любой другой психологической проблемой или физической болезнью.

Мое исследование показало, что сопротивление диетам - это здоровая реакция на стыд, который встроен в мотивацию, заставляющую людей худеть. Так как люди по своей природе сопротивляются стыду и ненависти к себе, они бессознательно саботируют диеты, которые мотивируются этими чувствами. По крайней мере, наше сопротивление диетам - это наше «пошел вон» внешнему и внутреннему стыду, обостренному сексизмом, расизмом, классовым неприятием, психологической травмой и насилием.

⁹“ Methods for Voluntary Weight Loss and Control,” National Institutes of Health Technology Assessment Conference Panel. *Annals of Internal Medicine* 199 (1993): 764-770

Не судите тело по обложке / Дэвид Бедрик — М.: МИПОПП, 2023

Наш голод посылает нам сообщения о том, кем мы являемся на самом деле - о наших глубочайших потребностях, желаниях, о том, чего нам не хватает. И хотя мы думаем, что можем их игнорировать, замалчивать и отталкивать, наше истинное «я», как бы глубоко запрято оно ни было, продолжает нас направлять.

Мы можем использовать эти подсказки себе во благо или можем продолжать наказывать себя. Я пришел к этому пониманию благодаря моим исследованиям в мало известной области психологии под названием процессуальная работа и хочу поделиться своими находками с вами.

История моего знакомства с процессуальной работой

Когда я узнал о процессуальной работе или, как ее еще называют, процесс-ориентированной психологии, - методе, разработанном Арнольдом и Эми Минделл, - это кардинально изменило и мою жизнь, и мою практику. Арнольд, изначально получивший образование физика в Массачусетском Технологическом Институте, позже стал юнгианским аналитиком. Процессуальная работа изначально называлась психологией сновидящего тела, и когда я опишу ее подробнее, вы поймете почему.

Согласно юнгианской психологии, наши сновидения рассказывают о нас то, чего мы о себе не знаем. Если стеснительному человеку снится сон, где он ведет себя шумно и экспрессивно, это говорит о том, что этот человек просто не знает об этих качествах, и научившись их проявлять, он станет более целостным, станет больше собой.

Минделл перенес этот принцип на тело и телесные симптомы. В молодые годы у Арни развилась подагра, и он стал задаваться вопросом: «Почему я не понимаю, что происходит с моим телом?» Позже он переехал в Цюрих, где стал работать в больнице со смертельно больными пациентами.

Однажды Арни попросил пациента:

- Вы можете мне рассказать о вашей болезни?

Пациент ответил:

- Да, у меня опухоль.

- Можете ли вы описать, как чувствуете эту опухоль?

Пациент уперся костяшками пальцев одной руки в ладонь другой и стал медленно потирать ими о ладонь, показывая, как он ощущает опухоль внутри своего тела.

Тогда Минделл спросил, какие сны тому снились.

- Мне приснилась машина, которая очень быстро ехала по дороге, а затем врезалась в стену.

Минделл увидел, что оба ответа пациента содержали одинаковую информацию. Один ответ выражался через сновидение, другой через телесные ощущения от костяшек пальцев, вжатых в ладонь. Телесные симптомы и ночные сны зеркально отражали друг друга.

Наша психика видит сны, когда мы спим, а когда бодрствуем, наше тело сновидит¹⁰ болезни, телесные симптомы, жесты, позы, движения и другие сигналы, через которые продолжают проявляться послания психики.

Отсюда возникает вопрос: «Все ли симптомы имеют психосоматическое происхождение; создает ли психика болезни?» Нет. Но тело и психика зеркально отражают друг друга. Тело обладает той же информацией, что и психика. Это как если бы тело видело сны не через образы, а через симптомы, показывая соматически то, что мы не осознаем. Я считаю это открытие «Большим взрывом» в психологии, эмпирическим ответом на вопрос о взаимодействии сознания и тела, на который пытались ответить в течение последних пятидесяти лет.

Мой собственный «Большой взрыв» состоял в том, чтобы применить это к проблемам лишнего веса. Когда кто-то хочет быть маленьким и худым, а его тело тяжелое и сопротивляется потере веса - это пример того, как тело сновидит что-то другое, выражает что-то значимое, о чем человек часто не подозревает, - некое послание, которое должно быть услышано, иначе оно будет противостоять любым стратегиям похудения.

Пищевые пристрастия, так же как размеры и форма тела, выражают что-то важное и значимое. Если мы поддерживаем человека, желающего похудеть, только физическими упражнениями и диетой, мы пытаемся помочь ему избавиться от лишнего веса и поменять пищевые привычки, не обращая внимания на значение их посланий, не интегрируя стоящую за ними мудрость. В этом случае мы относимся к форме и размеру тела так, как это делает культура мейнстрима, как это делают почти все программы по снижению веса: как к патологии, от которой нужно избавиться.

Я выяснил, что то же самое верно и в отношении тяги к определенным продуктам. Мы не можем от нее избавиться, поскольку она проявляет наши

¹⁰ сновидеть - буквальный перевод процессуального термина dream up, который означает видеть и создавать не только ночные, но и так называемые дневные сновидения, а именно мало осознанные переживания, выражающиеся в ненамеренных коммуникационных сигналах и несущие определенные послания, сообщения тех частей нашего процесса (психики), с которыми мы пока себя не идентифицируем. Примечательно, что dream (up) - это еще и мечтать, фантазировать, представлять, придумывать.

же части. Можно думать: «Я не должен есть пиццу», но тяга к этой пицце - это проявление того, кто я есть, части меня, которая проявляется и в моих снах.

Мы привыкли к аллопатическому подходу традиционной медицины. Что со мной не так? Мне нужно это исправить, устранить:

«У меня температура 38,5, мне нужно сбить до 36,6».

«Если у меня изжога, мне нужно избавиться от повышенной кислотности».

Такой подход основан на предположении, что то, что со мной не так, - это не я. Я могу избавиться от этого и стать очищенным, правильным, вылеченным. К сожалению, психологические проблемы так не решаются. Если мы злимся, но пытаемся избавиться от этого чувства, мы в конечном итоге подавляем часть себя. Я не могу избавиться от себя; я должен стать собой. Я не могу избавиться от своего чувства голода и размеров тела; я должен стать ими — не размерами тела и пищевыми пристрастиями, а мудростью, заключенной в них.

Таким образом, если мы просто попросим человека изменить свой привычный рацион и попытаемся избавиться от желания есть и энергии, стоящей за этим желанием, мы вступим в конфликт с глубинной природой человека, и мы не сможем ее победить. Менее пяти процентов (по некоторым данным восемь или десять процентов) людей успешно теряют вес и удерживают новые показатели¹¹. Они пытаются избавиться от того, что в них говорит: «Я хочу это и это. Ты не отделаешься от меня, потому что я выражаю твои самые сокровенные желания. Помоги мне осуществить их».

Например, если вы любите мороженое, эта тяга к нему является вашей частью. Она заменяет и косвенно выражает какую-то вашу важную потребность.

Я конечно же понимаю, что вы можете быть недовольны своим округлым животиком и хотите избавиться от него. Но в его форме есть сообщение, которое ваше тело пытается до вас донести. Если вы не поймете, не признаете и не интегрируете его послание, вы будете препятствовать желанию вашего

¹¹ Todd F. Heatherton, Meg Strieppe, Fary Mahamedi, and Alison E. Field, "A 10-Year Longitudinal Study of Body Weight, Dieting, and Eating Disorder Symptoms," *Journal of Abnormal Psychology* 106, no. 1 (1997): 117-125, accessed June 19, 2020, <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.721.4426&rep=rep1&type=pdf>

тела быть понятым, и проблема останется нерешенной. Тело и психика невероятно устойчивы к тому, когда их отрицают, вытесняют или избегают.

Это не значит, что вы не можете похудеть. Но если вы попытаетесь снизить вес, не учитывая разумности вашего тела и чувства голода, вы пропустите их послание и, скорее всего, не добьетесь успеха. И, что еще хуже, вы упустите самый важный фактор любых глубоких и трудных изменений: вы не научитесь любить себя и жить жизнью, которая действительно ваша.

Работая с женщинами, чьи истории рассказаны в этой книге, я заметил, что когда мы смогли определить и интегрировать послание их тела, некоторые из них действительно похудели, но при этом все женщины оказались способны изменить свою жизнь так, чтобы стать более реализованными и любящими себя, потому что они все больше становились собой.

Процессуальная работа в действии

Как только я услышал о процессуальной работе, я захотел узнать о ней больше и поехал в Орегон, США, на семинар, который был полностью посвящен работе с телесными симптомами, заболеваниями и проблемами людей с ограниченными возможностями.

Более ста участников сидели в одном кругу. Арнольд Минделл спросил, есть ли желающие, чтобы с ними поработали. Женщина подняла руку и сказала, что хочет исследовать свой церебральный паралич. Она вышла в центр к Арни.

Он спросил:

- Каково это - иметь церебральный паралич?

- Мне приходится сталкиваться со многими трудностями. Я не могу как следует контролировать мышцы своего тела, поэтому, когда мой рот и язык пытаются произносить слова, другим людям нелегко меня понять. Я вижу, что они боятся попросить меня повторить, поэтому просто кивают. А я хочу, чтобы меня понимали. Кроме того, люди думают, что я отстаю в умственном развитии, что неправда. Это все причиняет мне боль. Еще мне трудно ходить, трудно держать равновесие.

Мы все были тронуты тем, как ей приходилось переносить все эти повседневные трудности и выдерживать отношение к ней других людей, которое уязвляло и ранило. Когда человека понимают и проявляют к нему сострадание, это уже целительно.

Затем Арни сказал:

- Итак, в попытке приспособиться к нашему миру, вы научились говорить более четко. А как вы научились так хорошо ходить?

- Много физиотерапии. Я должна использовать свои мышцы очень осознанно. Для меня ходьба как медитация: нужно медленно и осознанно делать шаги чтобы просто перейти из точки А в точку Б.

Затем он задал вопрос, который сразил меня наповал:

- А что бы произошло, если бы вы не старались быть тем, кем вам нужно быть, если бы вам не надо было ходить так, как считается нормальным у большинства людей?

- Боюсь, что я бы упала, - сказала она.

- Если бы можно было опереться на мою руку, вы позволили бы своему телу делать то, что оно хочет, по-своему?

Это все равно что если бы он сказал: «Вы можете позволить церебральному параличу быть тем, чего не нужно преодолевать, тем, что двигает ваше тело уникальным для вас способом?» Слезы потекли по моему лицу, когда я увидел, что он обращается с ней так, как будто с ней все в порядке. Он верил в нее такую, какая она есть.

Женщина согласилась. Я наблюдал за тем, как она начала передвигаться. Она не стала шагать вперед по прямой, она стала двигаться по окружности. Одна нога медленно ступала в сторону, а другая подтягивалась за ней. Арни шел рядом, женщина опиралась на его руку. Затем она стала двигаться быстрее и стабильнее, чем когда она выходила в центр, пытаясь быть «нормальной». Он убрал руку. Она не сопротивлялась и постепенно стала крутиться на одном месте, как волчок, как кружатся дети. Ее вращение становилось все быстрее и быстрее. Я услышал, как она стала гудеть: «Ууууу! Уууу!» Ее радость была так заразна!

Она кружилась и улюлюкала, а Арни спросил:

- Кто ты сейчас?

- Я дикая женщина! - был ответ.

Слезы струились по моим щекам. Я видел, что он просто доверяет тому, что другие называют болезнью. Он просто не воспринимает ее диагноз за истину. Участница делала что-то, что выражало ее суть, - я увидел настоящего человека за поведением, которое пыталось соответствовать чужим ожиданиям. Все видели ее такой, какая она есть, и она переживала себя такой в собственных глазах. Ее церебральный паралич не исчез, но я никогда не видел более прекрасного процесса исцеления.

В тот вечер, после семинара, у нас была вечеринка. На ней была Сэнди, она кружилась, как днем, и многие к ней присоединялись. Мы хотели того, что было у нее, мы хотели соединиться с этим ее качеством.

Я пробыл на этом семинаре десять дней и после него бросил все, что у меня тогда было. Я ушел из компании, на создание которой мне понадобилось двенадцать лет. Я оставил свой город, привычный образ жизни, девушку, чтобы пойти учиться к Минделлу. Я хотел верить в людей, как он, а не

смотреть на них, как будто с ними что-то не в порядке. Я подумал: так и должно быть. Люди удивительны такие, какие они есть. Мы просто не знаем, как иначе смотреть друг на друга. Мы загипнотизированы ожиданиями того, как мы должны выглядеть и какими должны быть. Это постоянные нападки на себя и других. Это постоянный генератор стыда.

Недавно я видел мем, изображающий женщину в поезде. Там, где могла быть реклама, было написано: «В обществе, которое извлекает выгоду из вашей неуверенности, любовь к себе - это бунтарский акт».

Темница стыда

Люди часто смотрят на себя через призму стыда. Такой взгляд заточает нашу душу в тюрьму, не давая нам соединиться с нашей истинной природой. Я называю эту тюрьму темницей стыда. Объясню почему.

Стыд имеет много значений. Большинство людей определяют его как болезненное чувство. Но, на мой взгляд, стыд - это динамический процесс, который начинается с физического или психологического насилия. Насилие причиняет боль, травмирует, вызывает злость, желание убежать. Стыд появляется на сцене, когда факт насилия и связанные с ним боль, травма или чувства отвергаются («Это было не так уж и больно, что ты такой чувствительный?»), отрицаются («Ты врешь, выдумываешь, этого на самом деле не было») или подвергаются газлайтингу («Твои реакции вызваны не насилием, а тем, что с тобой творится что-то странное, патологическое, неправильное»). Стыд интернализируется и формирует у людей убеждение типа «Я чувствую и реагирую так, потому что со мной что-то не так».

«Со мной что-то не так» - неперемное условие стыда.

Например, ребенок подвергается жестокому обращению со стороны одного из родителей. Другой родитель отводит взгляд, отрицает, недооценивает или просто не замечает происходящего. Что происходит, с психологической точки зрения? Физическая или психологическая травма нуждается в скорейшем уходе. «Порез» нужно перевязать. Однако то, как второй родитель реагирует на жестокое обращение первого, имеет далеко идущие последствия для ребенка. Ребенок не только страдает от насилия, но и усваивает отношение к этому наблюдателя. Таким образом, повзрослев, этот ребенок никогда не будет обращаться за помощью, никогда не будет говорить о том, что с ним плохо обошлись, не станет пытаться залечить свою травму по одной простой причине: он интроецировал точку зрения родителя, который наблюдал за насилием, и теперь точно так же отвергает, обесценивает или отрицает его.

Поскольку жестокое обращение, как и любая рана, требует ухода и помощи в заживлении, равнодушное или неадекватное свидетельство обматывает рану стыдом, подобно повязке, кишасцей бактериями, заражая когнитивную систему координат пострадавшего и убеждая, что его боль и страдания являются результатом его собственной неадекватности.

Когда ребенок становится старше, он может испытывать множество сложных чувств (страх, неуверенность, ненависть к себе) и развить различные компенсаторные паттерны поведения (злоупотребление психоактивными веществами, переедание или недоедание, размытые личностные границы, повторяющиеся тяжелые отношения с партнерами), но он может так никогда и не добраться до корня проблемы.

Будучи взрослым, такой ребенок может так никогда и не взглянуть на причины своих страданий искренне и с любовью. Вместо этого он будет искать ответ на вопрос «Что со мной не так?» и придет к выводу, что чувства и паттерны поведения, от которых он страдает, существуют потому, что проблема в нем самом, что он каким-то образом дефектен, а не потому, что это вызвано внешними событиями, которые с ним когда-то произошли. Позже ребенок решит, что его чувства следует рассматривать как патологию, от которой нужно избавиться, а не как разумные последствия реальной истории, пережитого опыта, его природной мудрости. В этом состоит суть стыда.

Иными словами, человек, охваченный стыдом, отворачивается от своего собственного опыта, от своей правды, интуиции, от своих сомнений, реакций и чувств. Он не может себя защитить, теряет свои границы, он больше не доверяет себе, его истинная природа остается без подпитки и скрывается все глубже и глубже от него самого и окружающих.

Если человек обращается за психологической помощью с запросом проработать травму или жестокое обращение, которые он испытал, прогресс обеспечен. Гораздо труднее сдвинуться с места, когда люди приходят в терапию, думая, что с ними что-то не так.

Это как будто внутри человека есть темница, в которой заперты его устыженные части и ключей от которой он не имеет. У человека нет доступа к этим частям, поэтому он не понимает, почему так себя ведет и чувствует. Тьма, которая царит в этом месте, не позволяет увидеть разумность собственных импульсов.

Однако то, что заперто в темнице стыда, имеет огромный потенциал для роста человека. Это как желудь, на который не попадают лучи солнца, но, если его положить на благодатную почву, он сможет прорасти и стать величественным дубом.

Желудь в нашем теле

В современной культуре похудения всегда присутствует элемент унижения. Кто-то может назвать вас толстой, когда у вас более чем хрупкое телосложение; или эта настойчивая трансляция того, что является красивым, здоровым, ответственным, а что нет. Например, культовая реклама хлопьев Kellog's со слоганом «Can you pinch and inch?»¹², или таблицы индекса массы тела, которые навязывают давно устаревшие и развенчанные нормы веса, буллинг в школе, коварные нормы внешнего вида для девочек... Все это имеет далекоидущие психологические последствия.

Более того, эти нападки почти никогда не бывают увиденными. Во-первых, боль и страдания от них не принято выражать словами, слезами или криками. А если мы не можем услышать или увидеть свою боль, как мы можем ее признать? Во-вторых, никто этим нападкам не противостоит. Неосуждающий свидетель реагирует на оскорбительные послы и действия: для нас естественно конфронтировать, сопротивляться и защищать пострадавших. Однако, в нашей культуре оскорбления вуалируются шутками и общепринятой критикой. В-третьих, последствия жестокого обращения – будь то ненависть к себе, депрессия и тревога или подорванная самооценка и пагубные привычки – не рассматриваются как проявления насилия над женским телом. Вместо этого женщины патологизируются. Считается, что женские депрессии и тревоги возникают из-за их вечных внутренних конфликтов, а не из-за внешнего подавления. Даже когда такие последствия являются очевидными прямыми результатами культуры устыжения тела – когда женщины ненавидят свое тело, переедают или голодают, связывают свою самооценку с размером и формой тела, – все равно женщины усваивают мнение и начинают искренне в него верить, что все их страдания просто от недостатка самодисциплины или какой-то другой психологической патологии.

Женщины не только интернализируют внешние нападки и критику, но и начинают считать, что вся боль, которую они испытывают, вызвана тем, что это с ними что-то не так. Когда вы спросите меня, чем я питаюсь, я буду

¹² Если человек может ущипнуть себя, захватив жировую складку размером в дюйм, то это будет говорить о лишнем весе.

преломлять свои ответы через призму, где на меня смотрят как на человека, который не имеет своего разума, своих желаний, не ищет смысла жизни, не страдает. Я смотрю на себя через эту призму и вижу человека, которого я не только не люблю, но и считаю пропащим. Я не женщина, которая испытывает боль, обладает внутренней силой, может доверять себе. Я женщина, чьи неадекватные действия, неудачи и внутренняя испорченность подрывают ее здоровье и делают ее некрасивой.

Мы все вступаем в сговор, когда не обращаем внимания на оскорбления в адрес женского тела. Все вместе мы создаем культуру стыда.

Культура стыда произрастает из распространенной в Америке точки зрения: «Похудеть проще простого: займись спортом и перестать есть. Мы же все знаем: это полностью в твоей власти!» На самом деле, это не полностью в вашей власти, но мы к этому еще вернемся. Лейтмотив здесь таков: «Вы в этой ситуации, потому что у вас нет дисциплины, у вас нет силы воли. Внутри вас есть нерешенные проблемы, которые вы пытаетесь заедать».

Эта точка зрения подразумевает: «Со мной что-то не так. Если бы меня вылечили, я бы стала здоровой, довела бы до совершенства свое тело, ела бы только правильную пищу, построила бы хорошие отношения, добилась бы успеха и имела бы все, что захочу. Моя жизнь не складывается потому, что я испорченная. Исправьте меня!»

Если бы я стал работать с этой женщиной, как многие и работают – коучи, терапевты, диетологи, - и сказал бы: «Отлично. Я вам помогу. У меня есть много способов сбросить вес», - я бы совершил фундаментальную ошибку, т.к. действовал бы из веры, что ее желание похудеть мотивировано ее заботой о себе и своем здоровье, а не стыдом и самоненавистничеством. Что еще хуже, я бы вступил в коалицию с ее стыдом и самоненавистничеством, хоть и ненамеренно. Это как если бы я сказал: «Я согласен с вашей оценкой. Конечно, вы себя ненавидите; конечно, с вами что-то не так. Ваши пищевые привычки и размер тела не имеют никакого смысла. Нет никакой истории, которую можно было бы тут рассказать. Нет никакой боли, которую нужно было бы тут разделять. Нет никакого унижения, на которое вы тут реагируете. Нет никакой жажды жизни за вашим чувством голода. Ответ прост: «Вам нужно похудеть».

Допустим, женщина весит 160 кг. Если у нее больное сердце, разве не было бы хорошо похудеть? Тем не менее, если мотивация похудеть связана со стыдом за свое тело, похудеть будет очень сложно. И она будет еще меньше осознавать смысл и разумность своих пищевых привычек и лишнего веса. Например, если эта женщина набрала вес после раннего сексуального насилия, и ее большое тело позволяет ей чувствовать большую безопасность, то диета будет равносильна отказу от ее потребности в безопасности. Это может даже усугубить боль и травму от жестокого обращения, потому что я веду себя так, как будто нет серьезной причины весить 160 кг. В каком-то смысле я отрицаю факт жестокого обращения. Если есть причины, по которым женщина чувствует себя небезопасно, насколько успешным, по вашему мнению, будет похудение, заставляющее ее чувствовать себя все менее и менее безопасно?

Например, я мог бы ее спросить:

- Почему вы хотите похудеть?

- Ну, если я сброшу 90 кг, я буду намного здоровее.

- В самом деле? Расскажите мне об этом.

- Я действительно плохо выгляжу. Моя одежда плохо смотрится на мне, но я ненавижу покупать новую, потому что она выглядит еще хуже. Люди думают, что я не могу себя контролировать. Я не могу подняться в горку. Кто захочет быть с кем-то, кто так выглядит?

Когда похудение сопровождается стыдом и ненавистью к себе, очень немногие люди могут долго мотивировать себя. Большинство людей не выдерживают отсутствие симпатии к самим себе. Первое, что хочет сделать здоровая психика - это остановиться: «Я больше не хочу ненавидеть себя!»

Как же это происходит на деле? Женщина говорит себе, «Съешь эту чертову пиццу, прекрати диету, связанную с ненавистью к себе и стыдом, и позволь себе есть все, что хочешь».

Стандартные диеты подавляют здоровую часть человека, которая говорит: «Мне нужно любить себя. Я не хочу постоянно себя критиковать. Я хочу позаботиться о своих глубинных потребностях, даже если они спрятаны в нездоровых пищевых привычках. Я не могу смириться с мыслью, что я в чем-то неполноценна». Заставлять людей чувствовать себя плохо по отношению к

их хорошей части - это безумие, которое приводит к возобновлению старых привычек.

Вы можете сбросить вес, будучи мотивированы любовью к себе. Но чтобы сделать это, вы должны знать, что вы делаете с едой. Какое желание вы пытаетесь удовлетворить, съедая чипсы, мороженое или пирог?

Вы не можете любить те части себя, которых еще не осознаете. Эти части ждут, когда вы заметите их и позволите их мудрости направить вас вперед. Этим частям нужен любящий, а не стыдящий свидетель.

Что вам не нравится в вашем теле

Существует много суждений о том, как тело должно выглядеть, работать и чувствовать. Это навязанные извне точки зрения, которые копируются внутрь, потому что они настолько распространены в социуме. Эти навязанные точки зрения проистекают из сексистских и культурных предубеждений и приводят к расстройствам пищевого поведения, стыду, ненависти к себе и психологическим страданиям.

Крупное исследование показало, что избыточный вес или легкое ожирение не представляют опасности для здоровья¹³, если только человек не употребляет вредную для здоровья пищу. Однако исследования показывают, что чередующиеся набор и потеря веса¹⁴ — наиболее распространенный результат любых усилий по диете — представляет еще больший риск для здоровья. Но если человек питается правильно, вес сам по себе не является проблемой для здоровья.

А вот расстройства пищевого поведения представляют собой серьезный риск для здоровья. Часто они сводятся к смертельной одержимости формой и размером тела. На самом деле, многие женщины буквально «видят» свое тело больше, чем оно есть на самом деле, даже когда смотрят на фотографию или в зеркало. Ставки высоки: миф должен поддерживать себя любой ценой.

Эти вредные культурные взгляды атакуют людей своими заявлениями о том, как должен выглядеть нормальный, здоровый и привлекательный человек. Таким образом, женщины приходят к убеждению, что их тело должно иметь иную форму. Но тело говорит: «Я так не буду. Я не собираюсь подстраиваться под это навязанное извне убеждение». Точно так же, как привычки в еде, о которых я говорил выше, текущая форма тела обладает своей собственной мудростью. Любовь к телу почти всегда означает, что мы сперва должны о нем больше узнать.

Поэтому я спрашиваю своих клиенток:

¹³ Katherine M. Flegal, Brian K. Kit, Heather Orpana, et al, “Association of All-Cause Mortality With Overweight and Obesity Using Standard Body Mass Index Categories: A Systematic Review and Meta-analysis,” *JAMA* 309, no. 1 (January 2, 2013): 71-82, accessed June 19, 2020, doi: 10.1001/jama.2012.113905.

¹⁴ Glenn A. Gaesser, *Big Fat Lies: The Truth About your Weight and Your Health* (New York: Fawcett Columbine, 2002)

- Что не так с вашим телом? Что вам не нравится в нем?

Одна из них сказала:

- Мне не нравится мой живот, он выпячивается. Мне не нравится, какой он большой, сколько места он занимает.

Тело говорит: «Я не такое уж маленькое. Я больше». Женщина думает: «Я хочу быть меньше», но тело не соглашается с этой культурной и личной программой. Тело против.

Я говорю:

- Расскажи мне о вашем большом теле. Я хочу узнать вас получше. Расскажите мне, как это – быть большой.

- Мое тело - это большая круглая штука, расплывшаяся передо мной. Это плохо. Я беспокоюсь, что мой начальник подумает, что я неряха, ленивая, неорганизованная в отношении себя и других вещей.

Я перевожу это в телесное выражение. Я прошу ее показать мне руками, на что похоже большое тело, расплывшееся перед ней. Она делает своеобразное кольцо из рук. Я спрашиваю, могу ли я надавить на это кольцо, она соглашается.

Я чувствую, как она оказывает мне сопротивление. Это проявление того, кто она есть, — она сопротивляется.

- Почему вы сопротивляетесь моему давлению? – спрашиваю я.

- Я устала уменьшаться. Делать себя меньше. Не иметь границ. Я отказываюсь делать вид, что я маленькая.

Размер ее тела и то, как оно выдается вперед, символизирует это послание и сновидит эти границы. И это мудро. Это выражение ее подлинности и силы. Но ее повседневное сознание считает, что это плохо, и она хочет, чтобы ей помогли избавиться от этого. Если кто-то говорит: «Конечно, я помогу тебе избавиться от этого», они пытаются сделать ее более здоровой, но также ее психика слышит: «Вернись к своему социализированному «я». Слушай других, отбрось свое мнение, будь более сговорчива и открыта», а психика отвечает: «Я не буду этого делать. Только не снова!» Ее намерение похудеть кажется здоровым, но для психики это противоречит ее правде, ее развитию. Это намерение отрицает и отвергает то, кто она есть на самом деле, рассматривая форму тела как психологическую проблему, которую необходимо преодолеть,

а не как действительное и фундаментальное стремление к подлинности и самости. Словом, это ее стыдит. Однако естественный импульс заполнить себя, занять место, которое принадлежит ей по праву, силен, настолько силен, что весь стыд за тело и ненависть к себе не могут привести к потере веса. Любая стратегия для этой женщины должна учитывать это ее основополагающее побуждение в отношении других людей и мира - в дополнение к традиционным советам по питанию и физическим упражнениям.

Тяга к еде как самовыражение в теле, или секрет в соусе

Когда люди стыдятся своего тела, они часто также стыдятся своих привычек в еде. Важно обратить внимание на эти привычки. Если это мороженое, я хочу выяснить, что испытывает клиентка, когда ест мороженое, потому что в этой тяге заложено что-то значимое. Я хочу знать, чего она глубинно желает. Человек часто будет думать: «Я ем слишком много этого, чтобы утешить себя». Иногда это правда, но почти всегда дело в более тонких нюансах. Я воспринимаю это скорее как: «Я испытываю голод, тоску по чему-то. Мне чего-то не хватает. Я чего-то хочу. Мне этого не достает. Я хочу другой жизни или другого образа жизни».

Люди испытывают сильный голод по чему-то, но связывают это чувство с желанием определенной пищи. Почему? Потому что стремление к тому, чего они на самом деле жаждут, было запрещено или стало рискованным в культуре или семье. Удовлетворение своих потребностей буквально выдает их как личностей, которые не желают подчиняться нормам и приспособляться к стереотипам. Еда никогда не утоляет их глубинный голод, поэтому они часто продолжают есть, ведомые надеждой на более глубокое удовлетворение, не подозревая о том, чего на самом деле жаждет их душа.

Я спрашиваю людей об их любимых блюдах, чтобы помочь им обнаружить это их желание за желанием, голод за голодом. Если я собираюсь помочь человеку, который озвучивает запрос о снижении веса, то я хочу помочь ему изменить свою жизнь, что позволит ему узнать, чего он больше всего желает, и найти способы утолить этот конкретный голод способами, которые ближе к сути этого голода и не приводят к угрызениям совести и самоуничижению.

Наша глубинная телесная мудрость выбирает пищу и вкусы, которых нам не хватает в жизни. Люди постоянно ищут ароматы, которые можно привнести в их жизнь, например, когда они решают, какой фильм посмотреть (страшный, романтический, медитативный, забавный) или в какой отпуск отправиться (авантюрный, пляжный, роскошный, культурный), но они обычно не осознают своего желания, когда делают это с едой.

Чтобы получить доступ к этим особым желаниям человека, я должен спросить его так, чтобы он ответил из своей глубины. Ее не найдешь в идеях

или мнениях человека; его можно найти только в их реальном опыте. Идеи и мнения часто оторваны от телесного опыта и почти всегда смешаны с упрощенными культурными идеями, которые неизменно сопровождаются критикой, снисхождением и стыдом.

Вот пример:

Однажды я работал с женщиной, которой действительно нравился определенный сорт мороженого.

Я спросил: «Какое это мороженое?», потому что хотел знать, какой у него вкус. В противном случае ее ум и ее представления о себе должны были дать мне ответ примерно такого рода: «Ну, я не знаю, просто я свинья». Это действительно звучит грубо, и это говорит пристыженный ум. Но слишком часто люди говорят о себе именно так (см. главу о Кимберли). Эта критика не только суровая и позорящая, но и полностью лишённая реального переживания, возникающего при употреблении той или иной пищи. Вот что делает стыд — он отсоединяет нас от нашего опыта, от самих себя.

- Мороженое с соленой карамелью.

- Представьте, что у вас есть ложечка такого мороженого. Представьте, что вы кладете ее в рот. Закройте глаза. Положите в рот мороженое с соленой карамелью и скажите, что происходит. Прозвучите это.

Я сказал все это, потому что хотел знать, что она на самом деле вкушала. Ее язык не глуп. Она искала свой вкус точно так же, как мы ищем свой вкус отношений — например, острые отношения, сладенькие отношения, мягкие нежные отношения, пикантные отношения.

Если человек жаждет острых чипсов, это может быть потому, что он хочет больше остроты в своих отношениях, но он не хватает своего партнера и не говорит: «Я хочу больше близости, больше остроты». Это может привести к неловкости и отказу. Психика шепчет на уровне подсознания: «Это острое на вкус блюдо немного похоже на то, что я ищу». Если вы скажете этому человеку: «Больше никаких острых чипсов», вы лишите его этого, не помогая ему привнести больше остроты в свою жизнь. Ничего хорошего из этого не выйдет.

- Каково это мороженое на вкус?

Она ответила:

- Мм-хмм. Я слышу пение ангелов.

- Это прекрасно. Расскажите мне о пении ангелов.

- Ну, утром я иду гулять и прохожу мимо церкви. А иногда там поет хор, они звучат как ангелы.

- Расскажите мне больше о вашей духовной жизни, - спросил я, реагируя на то, чем она поделилась: ощущение от поедания мороженого напоминает ей о чем-то духовном.

- Ну, я очень усердно молюсь.

Я заметил, как язык ее тела изменился с выражения удовольствия на напряженную позу. Некоторые люди, когда они думают о том, как исповедуют свою религию, наполняются жесткой и карательной энергией.

- Дэвид, я пытаюсь быть хорошей матерью, я пытаюсь быть хорошей женой, и я пытаюсь быть хорошим верующим человеком.

Да, есть такой духовный взгляд: «Я стану хорошим человеком». И все же это не звучало как-либо чудесно, или ангельски, или весело. Ее духовности не хватало пения, красоты. Это совершенно другой вкус духовности. Ей нужно было слушать больше афроамериканской духовной музыки и проводить меньше времени, сидя неподвижно в попытке заставить себя быть хорошим человеком. Мудрость ее поедания мороженого заключалась в том, что она стремилась к своей небесной награде на земле, вместо того чтобы ограничивать себя мрачным благочестием. Ее душа знала, что она должна испытывать радость от своей духовности, и поэтому, когда она ела мороженое, она ощущала это.

Одна из историй в этой книге посвящена Эрике, которая чувствовала себя ужасно из-за привычки употреблять карамельный мокко в кафе Starbucks. Она думала, что похудеет, если перестанет пить этот напиток. Она также чувствовала себя неловко из-за связанных с этим затрат и потраченного времени.

- Мне приходится ехать двадцать минут за этим мокко, и это отнимает у меня время дома с мужем. Но я все равно хочу ехать.

Общепринятым подходом к этой ситуации было бы: «Просто перестань это делать! Подумай о последствиях». Но это бесполезно, неэффективно. Вы прочтете всю историю в пятой главе, но если вкратце, мы провели телесное

упражнение, которое показало, что ее психика интерпретировала кофейный напиток как счастье. Ее план диеты включал в себя поиск новых способов испытать счастье, помимо этой дымящейся сливочной чашки шоколадного наслаждения. Если бы я только сказал ей бросить пить карамельный мокко, ее потребность в счастье осталась бы без внимания, и она вернулась бы к бессознательному поиску своего счастья в Starbucks, потому что в противном случае ее жизнь казалась бы бесконечно унылой.

Все ли ищут ангельский хор через еду? Нет, кто-то попробует что-то совершенно другое, он будет искать другой вкус. Даже если другой клиент тоже очень любит мороженое, он может сказать: «Я люблю шоколад с шоколадной крошкой и помадкой сверху».

- Почему?

- Мне нравится шоколад поверх шоколада поверх другого шоколада, потому что я хочу себя побаловать.

Возможность себя баловать, которое ищет этот человек, указывает на необходимость чувствовать это в других сферах своей жизни, особенно там, где на самоуслаждение смотрят свысока, считают это аморальным, недисциплинированным — достойным позора.

И все же до сих пор, когда люди обращаются за помощью, чтобы похудеть, они редко выходят за рамки консенсусных норм. Диетолог может сказать, проинструктировав клиента записывать все, что он ест, и просмотрев список: «Ага, я вижу, что вы едите много пиццы. Вот что вам следует с этим сделать. Разрешайте себе пиццу раз в неделю, но это должна быть замороженная диетическая пицца, или ешьте пиццу на цельнозерновом тесте и без сыра». Они не спрашивают: «Какая пицца ваша любимая? Вам нравится с колбасой, на толстом или хрустящем тесте? Вы любите с сосисками или пепперони? Вам нравится, когда сыр плавится и тянется? Или вы просто любите небольшие островки сыра по всей поверхности пиццы?»

Я хочу помочь людям соприкоснуться со своим реальным опытом. Если вы просто скажете: «Перестаньте есть пиццу», то они все равно будут желать как простого блюда - пиццы, так и того, что за ней скрывается.

- Мне нравится подкопченнная пицца из печи с уткой.

- Чем она вам так нравится?

- Копченый привкус создает интересный контраст с сыром. Вкус получается такой соленый, сливочный, с дымком и кисловатый от помидоров.

То, что надо: теперь я улавливаю желанием за желанием. Дорогой читатель, ощущаете ли вы всю полноту этого сильного аромата?

- Чего вы на самом деле хотите?

- Я хочу свидания с женщиной!

- С какой женщиной? - Я придерживаюсь конкретного, не расширяя его до общего поиска любви или связи. - Тяжелым? Бородатым? Чисто выбритым? Какой мужчина соответствует этому вкусу? Отношения должны быть насыщенными. Расскажите мне о жизни, о своих отношениях со всеми этими ароматами. А как бы выглядела ваша работа с таким насыщенным вкусом? Каковы безвкусные, монотонные, нейтральные стороны вашей жизни? Вы в основном общаетесь с одними и теми же людьми, и вам скучно? Может быть, вам нужно немного разнообразия в жизни.

Вы не можете заменить свой голод чем угодно; это должно быть что-то с правильным вкусом, то, чего вы действительно ищете. Я не заинтересован в том, чтобы отбирать у вас еду, чтобы вы могли просто изменить форму и размер своего тела (потому что, помимо прочих причин, это редко срабатывает). Меня интересует желание, стоящее за вашим желанием, мудрость, которая может привести вас к той жизни, которую вы жаждете. Не для того, чтобы вы могли просто сбросить вес, а для того, чтобы вы могли достичь своей наилучшей жизни, чтобы вы могли проживать свою природу, свое подлинное «я».

Телесные проявления, или секрет в Соме

Когда я задаю людям вопросы об их питании, первое, что они высказывают, - это свои идеи и мнения о себе, и большинство из них отрицательные. Представление людей о себе, своем теле и о том, что они едят, часто окутано стыдом. На вопросы отвечает стыд.

«Я ленивая и никуда не гожусь. Я успокаиваюсь через еду, и мне нужно преодолеть это».

Я хочу найти способ преодолеть эту точку зрения, которая просто стыдит: «Я паршивый, никуда не годный кусок дерьма». А иногда она звучит более сочувственно: «Я паршивый кусок дерьма, потому что в детстве мне причинили много боли. Но я все равно паршивый кусок дерьма, ясно?»

Что я слышу, так это: «Во мне нет ничего интересного, достойного любви, умного, живого, естественного или одаренного. Я просто ничтожество». Вот как это выглядит глазами, которые стыдят. Стыд не только объективирует личность, но и преграждает путь к какому-либо реальному самопознанию или любви к себе.

Как мы можем получить доступ к информации по другую сторону этой доминирующей точки зрения? Она отвечает на все вопросы одним и тем же ответом: «Я никчемный человек. Вот что со мной не так». Именно здесь многие «диетологи» думают: «Отлично, тогда покупайте мой продукт». Человеку, который плохо относится к себе, легко продать: «Я чувствую себя ужасно, отношусь к себе ужасно, а вы даете мне надежду, что я смогу измениться и чувствовать себя лучше. Если у меня есть деньги, я заплачу».

Один из способов узнать самость, душу или дух человека - это задавать ему телесные вопросы. Тело не врет. А как задать вопросы телу? Нужно научиться разговаривать с ним на его языке.

Когда человек говорит о том, как что-то ощущается в его теле, часто он начинает двигаться и даже не подозревает, что исполняет небольшой танец, связанный с описываемыми ощущениями. Тело так сильно хочет общаться. Когда я прошу людей рассказать об их любимых блюдах, они делают это с огромным удовольствием. И тело страшно хочет нам что-то показать и до нас донести.

Одной из моих клиенток очень нравилось пиво Гиннесс.

- На что это похоже, когда вы пьете Гиннесс?
- Он такой шоколадный, темный, солодовый.
- Ммм, закройте глаза и почувствуйте это пиво в своем теле.
- Это действительно хорошее пиво, оно из Ирландии.

Обратите внимание, как ее повседневный ум попытался взять верх.

- Это хорошая информация, но в теле, когда вы пьете это насыщенное и шоколадное пиво, как это ощущается?

Я смотрю, как она откидывается назад и погружается в кресло. Ее плечи опускаются.

- Да, откиньтесь назад, вы откидываетесь назад в своем кресле все глубже.

- Я чувствую тяжесть, откидываясь на спинку кожаного кресла и попивая свой Гиннесс.

Может быть, ей нужна эта тяжесть или ощущение того, что она сидит в большом кресле: право, статус. Тело знает, а вот ум не всегда.

А может, ей нравится заказывать Гиннесс, потому что бармены не могут просто плеснуть его в стакан. Они должны его немного налить, а затем дать ему отстояться, а затем налить еще немного и снова подождать. А еще этот замечательный контраст между темным пивом на дне и потрясающей сливочной пеной наверху. Может быть, она любит Гиннесс, потому что это заставляет ее замедляться, следить за тем, что она проглатывает, и смаковать это.

Если бы моя клиентка такое сказала, я бы спросил:

- Каково это - замедляться, чтобы что-то было сделано для вас, создано для вас? Почувствуйте это в своем теле.

- Я чувствую, что мне приходится все время работать, мое тело устало, мои мышцы всегда готовы к действию, моя шея в напряжении. Постоянно чего-то не хватает, приходится торопиться и много работать.

И тогда, после работы, недолго думая... - время Гиннесса!

- Четыре Гиннесса – это уже многовато, пять - это слишком, шесть – мне нельзя столько пить, - женщина, которая пьет шесть пинт Гиннесса, критикует себя, застревает в стыде и попадает в порочный круг, не понимая, что ее сопротивление замедлению и наслаждению жизнью настолько велико, что

требуется шесть пинт Гиннеса на свое преодоление (по крайней мере, на данный момент).

Какая часть вас ищет в пицце пикантности в отношениях, в мороженом – пения ангелов, в пиве - торможения? Вам придется полюбить и эту часть себя, ведь если вы любите все, кроме этого, вы не любите лучшее в себе, а это ваша внутренняя мудрость, сигнализирующая о глубоко необходимых переживаниях, которые вы еще не получаете в своей жизни.

Однажды ко мне пришел парень, потому что ему казалось, что он курит слишком много марихуаны. Он и его друзья любили ходить по концертам и слушать живую музыку, и в какой-то момент ночью они выходили на улицу и курили.

Я спрашиваю его:

- Каково это – когда куришь марихуану?
- Это приятно, но я не должен этого делать.

Он отвечает из стыда, но я надеюсь, что смогу подробнее исследовать его запрос на уровне тела. Я даю ему шариковую ручку небольшого размера.

- Вот ручка. Представь, что это косяк.

Когда он берет ее в руку, его тело оживает, в то время как прежде, во время его самоуничижительного комментария, он был абсолютно подавлен.

Он кладет ручку в рот, и его глаза загораются как прожекторы.

- Я вижу ваше лицо, оно светлеет. Что происходит?

Он говорит:

- Я вижу пламя спички и моих друзей вокруг меня, в темноте, ночью. Я зажигаю спичку и вижу их лица. Это самая глубокая дружба, которая у меня есть.

Его глаза наполняются слезами.

Он думает, что хочет марихуану, но его тело говорит: «Переживание, которого я хочу, - это видеть вокруг себя любимых людей». Он хочет поймать этот момент зажженной спички - больше, чем, собственно, выкурить косяк. Это для него про настоящую близость. Это то, чего он так хочет.

Когда я замечаю, что происходит в теле клиентов, когда они говорят о том, что им нравится есть, пить или курить, я могу улавливать их невербальные сообщения.

Осознавание стыда

Я говорил о любимых продуктах, посланиях телодвижений и о стыде, и вы видели, как я оцениваю, что мотивирует человека сесть на диету, изменить свое тело или начать заниматься спортом. Я должен быть начеку в поисках внутренней критики и стыда: идей, мнений, представлений о себе, которые заставляют их верить, что они никчемные.

Я должен идентифицировать эти вещи, потому что они редко бывают полностью осознанными, и я не хочу, чтобы они продолжали мучить человека. Мы не можем иметь тело с тем, чего пока не видим. Когда я спрашиваю: «Почему вы хотите похудеть? Что вы чувствуете по отношению к себе, когда смотрите в зеркало? Что происходит, когда вы надеваете свою одежду утром?» Я хочу выяснить, смотрят ли клиенты на себя, пытаются ли мотивировать себя через стыд и ненависть к себе. Ненависть к себе говорит: «Ты уродлива, недисциплинирована, отвратительна». Стыд говорит: «Ты заслуживаешь критики, ненависти. Ты должна быть наказана. Ты должна чувствовать себя плохо. Нет никакой другой причины иметь такое тело и питаться так, как ты питаешься, кроме того факта, что ты дефектна, что с тобой что-то не так, что тебя надо исправлять». Эта точка зрения - голос стыдящего свидетеля, который уже интернализован. Я хочу помочь клиентам найти в себе достаточно сил, чтобы сопротивляться, бороться, противостоять этому взгляду.

Я не говорю: «Похудейте, и тогда вы полюбите себя». Я говорю: «Любите себя, и тогда, возможно, вы найдете для себя план похудения, который имеет смысл. Проживать свои глубинные желания и мудрость своего тела — значит любить себя. И если уж мы говорим про любовь к себе, мы должны разобраться и с ненавистью к себе».

Уважение, отношение и радикальная вера

Частью работы с чувством стыда является разрушение возведенной им темницы, психологической структуры, в которой как в тюрьме заточены глубинные переживания и внутренняя правда человека. Как я это делаю? Смотрю любящим взглядом на тех, с кем работаю. Отсутствие осуждения ослабляет и растворяет стыд. Я становлюсь для человека нестыдящим свидетелем. Получая такой опыт, клиент может научиться быть таким же свидетелем для самого себя.

В этой работе есть три аспекта: уважение, отношение и радикальная вера.

Уважение

Говоря про уважение (англ. respect), я не использую это слово в его общепринятом значении. Я думаю о частях, из которых оно состоит: приставки «пере-» (англ. re-) и «смотреть», «наблюдать» (англ. spect, spectate), то есть «посмотреть на что-то внимательнее», «пере-смотреть», «рассмотреть».

Итак, если клиентка говорит: «Мне не нравится мое тело», я спрашиваю: «А что с ним не так?» Такое мое внимание - форма иного взгляда на тело.

- Видите вот эту складку жира? Я бы хотела, чтобы это место было упругим и крепким. Я не хочу, чтобы оно было таким.

- Каково это, когда оно «такое»? - я продолжаю смотреть иначе, нейтрально, с уважением, с любопытством.

- Оно висит.

Уважение означает, что я смотрю на эту часть тела иначе. Я хочу увидеть за ней человека. И, скорее всего, это поможет мне обнаружить, что то, как оно свободно висит, может каким-то образом быть полезно и значимо для клиентки. Ее глаза видят то, против чего она внутри себя настроена— и это не просто жировая складка, а то, как свободно она висит.

Если клиентка принадлежит к суперорганизованным и требовательным к себе людям типа А, то она нуждается в большем расслаблении и свободе, даже если пока еще не осознает этой своей потребности. Я смотрю на человека, стараясь понять его глубже. Тогда он замечает, что мне интересно, кем он является на глубинном уровне. Меня действительно интересует, что же стоит за пренебрежительным отношением к этой складке жира. Мой уважительный

подход к человеку несет послание: «Я хочу по-настоящему увидеть вас, выйти за рамки мнений и идей о вас, хочу узнать вас лучше». Такой подход разрушает барьер стыда на пути познания себя и любви к себе.

Отношение

Когда я говорю об отношении, меня интересует, как в описанном выше случае клиентка относится к тому, что часть ее тела свободно висит, воспринимает ли она это как недостаток. Если она видит в этом проблему, не решила ли она в процессе взросления, что должна быть всегда идеальной? Испытывает ли она сострадание к такому взгляду на свое тело, или она разделяет позицию мейнстрима и испытывает к своему телу пренебрежение. И может ли она относиться к этой части себя по-другому?

В этой ситуации я помогаю клиентке соединиться с качеством свободы и расслабления, в котором она так нуждается. Я могу сморщиться от боли или проявить сочувствие, когда она принижает себя. Я могу сказать: «Давайте вместе повисим здесь свободно, без дела, вместо того чтобы все силы тратить на соблюдение диеты. Давайте просто поболтаем друг с другом, посплетничаем о худых и толстых». Я проявляю к женщине такое отношение, в котором моделируется то качество, которое она ищет. И как правило, такое отношение нейтрализует стыд, потому что тогда человек чувствует, что его видят, а не относятся к нему как к проблеме, патологии, нуждающейся в исцелении; видят его не как объект, а как субъект. Такое отношение сообщает: «Вы для меня имеете значение. То, как вы думаете, как себя чувствуете, как живете, имеет значение». Оно передает послание: «Вы достойны заботы, защиты и сострадания».

Радикальная вера

Этот последний из трех аспектов означает, что я верю вам и верю в вас. Вы будете рассказывать мне истории — о том, как в детстве ваш отец называл вас толстушкой, унижал или бил, - а я буду слушать эти истории и верить вам. Я буду верить, что это обидно и больно. И я буду верить в вас, в то, что вас тянет к мороженому ваша мудрая часть, что у этой тяги есть разумная причина. И я

найду эту причину, помогу вам осознать ее, чтобы вы могли реализовать это глубинное желание в своей повседневной жизни.

Радикальная вера - это противоположность осуждению, скептицизму и отвержению. В людях есть невероятная мудрость, которая проявляется как в пищевых пристрастиях (и стоящем за ними смысле), так и в форме тела.

Когда клиентка узнает, что то, что она делает, имеет смысл (что-то, что раньше она считала признаком неудачи), это приносит чувство освобождения.

- Я не должна все время бояться. Если бы я не боялась, я была бы смелой и сильной духом.

- Скажите мне, как это - все время бояться. Расскажите историю, где вам было страшно.

Затем мне рассказывают ситуацию, в которой бояться - более чем нормальная реакция.

- В такой ситуации страх совершенно уместен. Как мудро вы поступили, что заметили это и стали искать способы снова обрести безопасность.

- Вы хотите сказать, что я стала искать безопасности, потому что сломлена и слаба, тогда как должна преодолевать свои страхи?

- Нет, в том, как вы отреагировали - стали бояться, - была своя мудрость.

- Хм. В моем страхе есть мудрость. Может быть, я смогу тогда научиться пользоваться этим страхом лучше.

Радикальная вера противостоит сущности стыда, тому, что с вами что-то не так, предлагая противоположное отношение: с вами все абсолютно в порядке. Когда я поддерживаю глубинную суть человека вместо того, чтобы стыдить его, человек оживает.

Стыд распространен в нашей культуре повсеместно и приводит не к желанному исправлению, а к трагедии. Но когда мы объединяем эти противостоящие стыду качества - уважение, отношение и радикальную веру, — люди начинают смотреть на себя по-другому, любящим взглядом, им становится намного легче меняться или заявлять, что это не те изменения, которые им нужны.

Разыгрывание по ролям

Цель моей работы - выяснить, что происходит внутри человека, а не узнать его мнение о своем теле. Наше мнение о своем теле может быть довольно недружелюбным, основанным на усвоенных, интернализированных, негативных реакциях на себя. Если я спрашиваю: «Почему вы хотите сесть на диету?», то часто слышу: «Это полезно для здоровья. Мои мотивы, заставляющие меня поесть – вредны». Это мнение.

Если клиентка делится тем, как она разговаривает сама с собой, она может озвучить вот что: «Я не могу смириться с тем, какая я есть. Какого черта у меня не получается? Я хочу похудеть». Тогда я могу показать возможную реакцию на это, сказав: «Мне не нравится, как ты со мной разговариваешь». Я беру роль ее внутреннего оппонента. Это отличается от разговора о весе в кабинете врача, который часто вызывает стыд. Идет внутренний диалог, но большинство людей не осознают его, или осознают, но не конструктивно. Мне нужно общаться с той частью человека, которая противостоит диете, которая говорит диете: «Пошла ты!», которая, кажется, сводит на нет все усилия по снижению веса. Если я не выясню, кто эта часть и чего она действительно хочет, любая стратегия похудения потерпит неудачу, когда столкнется с этой несдвигимой, противостоящей силой.

Однажды я работал с женщиной, которая жаловалась, что как только она садится на диету, ей начинает хотеться шоколада.

«А я даже не люблю шоколад!» Это звучит безумно, но для меня безумие означает, что мы оказались в правильном месте. Люди не так логичны на поверхностном уровне, как им хочется думать. Но в нашей психологии есть более глубокая логика.

Используя ролевую игру, я могу спросить: «Что хорошего в том, чтобы есть шоколад?» Я знаю, что в борьбе между похудением и шоколадом шоколад всегда победит.

«Зачем есть шоколад? Потому что к черту все эти диеты, я не хочу сидеть на диете. Нет, я не буду пить больше воды и есть больше салатов. Я буду есть то, что мне не нравится, потому что мне нравится говорить «нет». В том, чтобы сказать «нет», есть сила; я показываю средний палец, и от этого я зажигаюсь, как рождественская елка. Это начало жизни. Невозможно существование

личности, субъектности без того, чтобы уметь сказать «нет». Эта клиентка признается: «Учиться и практиковаться говорить «нет» - это именно то, что мне сейчас нужно». Неумение сказать «нет» хуже, чем лишний вес.

Сказать «нет» может быть трудно, особенно для женщин, которых воспитали ставить других на первое место, угождать людям. Ее программа по снижению веса должна включать в себя практику отказов и в других сферах ее жизни. Ей нужно более сильное «нет», вот что говорит мне ее психология. Ее пищевое поведение говорит: «Помогите мне сказать «нет». Это настолько гендерно-обусловлено – приспособливаться к другим. Это целая история и поток этой обусловленности. Она противостоит своей внутренней борьбе, но также и потоку патриархального насилия, которое по своей природе лишает ее силы. Это заложено в религиозных парадигмах. «Не перечь». «Не проявляй неуважения к мужчинам».

Что такое безопасное пространство, в котором можно почувствовать себя сильной? Пространство, в котором вы можете пойти и съесть шоколад. Проводя ролевою игру с клиентом, я могу выяснить, в чем заключается глубинная потребность, и помочь найти не связанные с едой способы удовлетворения этой потребности. Неизбежно, если потребность начинает выражаться более прямо, это становится шагом в необходимом росте и эволюции души.

Двойное сознание

В своей книге «Души черного народа»¹⁵, вышедшей в 1903 году, У.Э.Б. Дюбуа делится представлением о наличии более чем одной социальной идентичности - расщепления, вызванного интернализацией расизма. Люди с отличающимся цветом кожи могут видеть себя так же, как и любой другой человек, но одновременно видят себя вторым взглядом, угнетающим, который судит их через призму часто неосознанных расистских предположений.

Эта концепция полезна и для других групп людей. Женщина может смотреть на себя интернализированным взглядом культуры, считающей, что женщины должны быть стройными и хрупкими. Когда она смотрит на себя такими глазами, осматривая с головы до ног, этот взгляд несет в себе предубеждение против природы ее красоты, ее силы, ее разума. Но она может даже не осознавать, что смотрит на себя не своими глазами. Она воспринимает самокритику, свое отвращение к себе как истину. Это и есть суть интернализированного угнетения, интернализированного сексизма.

Представим, что один мужчина в группе женщин скажет: «Я буду голосом культуры. Ты толстая. А ты вон там, у тебя обвисшие руки. А ты в голубой рубашке, у тебя недостаточно полные губы. А ты молчи и слушай мужчин». Одни женщины съежились бы, другие захотели бы его ударить. Женщины почувствовали бы себя уязвленными, и многие отчитали бы его.

Но этот голос звучит все время в женских умах, без свидетелей, которые могут ему противостоять. В ролевой игре я становлюсь таким свидетелем.

Это не просто эстетические предпочтения, это отвращение и патриархальный взгляд на суверенитет женщины. Энергия здесь очень мощная. Вместо того чтобы вестись на это, человек, не подверженный стыду, мог бы ощутить здоровую реакцию: захотеть спрятаться, убежать, найти союзников или нанести ответный удар - а не сидеть и смотреть, как его унижают и считают отвратительным. В ролевой игре я помогаю выявить этот взгляд, полный отвращения, изучить его, осознать и сопротивляться ему, перенаправить сопротивление в правильное русло.

¹⁵ Уильям Эдуард Бёркхардт Дюбуа. Души черного народа. Перевод Т. Ю. Адаменко. Директ-Медиа, 2022

Не судите тело по обложке / Дэвид Бедрик — М.: МИПОПП, 2023

Программы снижения веса поддерживают тот же интернализированный взгляд в культуре, наживаясь на внутреннем угнетении и отвращении женщин к себе, вместо того чтобы противодействовать ему. Даже если это непреднамеренно, они предлагают диеты как способ избавиться от чувства подавленности и отвращения. Но они не работают, потому что у большинства людей есть тайная суперсила - здоровый уровень защиты и сопротивления этим силам.

Короче говоря, программы снижения веса подкармливаются интернализированным сексизмом женщин.

В одном исследовании измерялась частота определенных фраз, которые женщины использовали в разговоре друг с другом¹⁶. Одной из них была «Я не знаю». Женщина могла сказать: «Вот что я думаю...», а затем завершала фразу словами «Хотя я не знаю». Сильное мнение сопровождалось предложением не воспринимать его всерьез. Зачем разумному, в остальном интеллектуальному человеку говорить такое? Первоначальная энергия сильна, но «я не знаю» ослабляет видимость силы – это и есть интернализированный сексизм в действии. Сила уходит в подполье и выражается в форме и размерах тела, сопротивлении диетам. Это отсроченное, косвенное «Да пошел ты».

Почему это важно? Когда мы говорим о форме тела и стыде, питание и диеты имеют большое значение, потому что многие проявляют свою психологическую силу, стыд и ненависть к себе именно в этой области. Еда - это отличная площадка, чтобы танцевать эти танцы на тему силы и сопротивления.

Это не только индивидуальная проблема, это проблема культуры. Например, если бы я был пациентом, а вы - моим врачом, вы бы спросили: «Где болит?» Я мог бы ответить: «У меня болит живот» или «У меня обморожено плечо». Если вы спросите культуру: «Где болит?», то одним из мест, где кроется боль культуры, является область стыда за тело, питание и вес, потому что это социальная проблема: гендерная проблема, связанная с сексизмом. Семь из восьми американцев с расстройствами пищевого

¹⁶ Steve Bearman, Neill Korobov, and Avril Thorne, "The Fabric of Internalized Sexism," *Journal of Integrated Social Sciences* 1, no. 1 (2009): 15-16, accessed June 19, 2020, http://www.jiss.org/documents/volume_1/issue_1/ JISS_2009_1-1_10-47_Fabric_of_Internalized_Sexism.pdf

поведения - женщины¹⁷. У 97% всех женщин в голове звучат ненавистные голоса по поводу своего тела¹⁸. Индустрия диет делает ставку на то, что женщины чувствуют себя непривлекательными, а затем они безуспешно сидят на диете и испытывают еще большую интернализованную ненависть и стыд.

Тело нашей культуры говорит: «Вот мои симптомы: переедание, вес, стыд за тело, диетические программы, которые не работают. Вот на что вы должны обратить внимание». Это симптомы, но затем мы должны исследовать более глубокие причины болезни: насилие, жестокое обращение, системный культурный сексизм, проблемы в отношениях - все это стрелки, указывающие на культурную пандемию. Сексуальное насилие может вызвать значительные, стремительные колебания веса. Вес может проявляться как форма защиты от сексуального насилия. Когда я работаю индивидуально с одной женщиной, я часто вижу все то же – общественное мнение – но слышимое изнутри.

Каково это - говорить с ней и не думать, что она «испорчена», уважать ее и считать, что ее тело реагирует разумным образом? Если женщину уже научили, особенно другие женщины, она будет видеть своё тело сквозь призму проблем внешнего мира или воспринимать себя частью тела культуры, которая больна.

То, что люди называют «насмешками над полнотой», все еще является одним из самых приемлемых видов юмора, хотя и становится все менее приемлемым. От женщин ожидают, что они будут смеяться над шутками о полноте, а не говорить «Ой». Многие не чувствуют, что у них есть право сказать: «Это была грубая шутка». Они обращаются внутрь себя и спрашивают: «Что со мной не так, что я не могу просто посмеяться шутке?» Женщины не часто ставят границы или систему защиты в этой области. Эта доминирующая парадигма витает в воздухе, которым мы дышим.

В этой книге эта парадигма не является преобладающей. Она существует, и я признаю ее, но я предлагаю совершенно иную парадигму. Как можно

¹⁷ "Eating Disorder Statistics," South Carolina Department of Mental Health, accessed June 19, 2020, <http://www.state.sc.us/dmh/anorexia/statistics.htm>

¹⁸ Shaun Dreisbach, "Shocking Body-Image News: 97% of Women Will Be Cruel to Their Bodies Today" *Glamour*, February 3, 2011, accessed June 19, 2020, <https://www.glamour.com/story/shocking-body-image-news-97-percent-of-women-will-be-cruel-to-their-bodies-today>

Не судите тело по обложке / Дэвид Бедрик — М.: МИПОПП, 2023

добраться оттуда сюда? Смена парадигмы - это одновременно и просто, и сложно. Если у вас происходит сдвиг, это похоже на «О! Земля, оказывается, круглая!» И вдруг ваша вера в то, что Земля плоская, исчезает навсегда. Но если все вокруг по-прежнему верят, что Земля плоская, легко потерять из виду свое прозрение. Почему парадигму так трудно изменить? Мы имеем дело с укоренившимися взглядами, предубеждениями.

Преобладающая парадигма такова: «Я смотрю на себя и вижу столько всего, что мне не нравится. Я попытаюсь это изменить и буду искать способы сделать это». Люди ищут гуру, программы, посты в блогах, коучей, любых средств из сферы аллопатии, как будто вес - это болезнь, которую нужно вылечить. Потом программа не работает, и люди чувствуют себя неудачниками. Но если девяносто пять процентов людей не добиваются успеха, значит, что-то здесь не так.

В аллопатической модели: «То, что мне не нравится в себе, должно быть каким-то образом устранено, чтобы избавиться от проблемы». В глобальном масштабе избавление от «еврейской проблемы» привело к геноциду. Это то же самое мышление. Оно смертельно опасно. Оно убивает людей. Когда люди умирают от расстройства пищевого поведения, это значит, что они доненавиделись себя до такой степени, что не смогли дальше жить.

Есть и другая парадигма: я думаю, что все цвета, формы и аспекты обладают собственной мудростью. Пчелы, летучие мыши, лед - у всего есть природный замысел, который работает согласно со всеми прочими. Более совершенный мир был бы дружелюбным и приветливым по отношению ко всему этому. Когда я работаю с клиентами, я думаю: «Ваше тело обладает мудростью и красотой, как и любой другой вид из всего многообразия видов, как и вся природа». Но до людей трудно достучаться, потому что они насквозь пропитаны господствующей парадигмой. И они хотят доказать свою правоту.

Нам нужна модель многообразия видов, которая стремится понять и приветствовать красоту и мудрость во всех формах и размерах. Я спрашиваю: «Чего жаждет этот человек?» Ищет ли он сладости, когда жаждет сладкого? Остроты, потому что его жизнь слишком скучна? Хочет почувствовать восторг? В разнообразии природы есть мудрость, а люди ищут разнообразия в еде. И, возможно, они стали полнее, чтобы защитить себя. Давайте отметим мудрость этой защиты.

Признание мудрости, красоты и моральной правильности тела человека восстанавливает силу и достоинство. Перестать исправлять себя - значит перестать бороться с насилием, которое усваивалось поколениями.

В следующих главах вы станете свидетелями мощных трансформаций семнадцати женщин, которые сотрудничали со мной в этой работе. Они вынесли свои тела и бессознательные желания за пределы крепости стыда в свет осознания. И с тех пор все изменилось.

Глава 1. Алексис: радость сказать «нет!»

«Когда говоришь нет, это означает субъектность, независимость, личностность. Вы должны видеть во мне личность. Это я».

История Алексис - это типичная история женщины. Как почти все истории о диете, она начинается с неприятия своего тела таким, какое оно есть: «слишком большое» и препятствующее, по ее мнению, обретению любви. Это история о намерении сесть на диету и последовавшим отказом от первоначального плана. История об идеалах, побудивших ее сесть на диету, и отказе от стоящей за ними критики.

Я начинаю с ее истории, потому что она ясно и без обвиняков описывает фундаментальную дилемму, с которой сталкивается большинство людей, сидящих на диете: если программа диеты не соответствует вашим глубинным потребностям и природе, то вы будете саботировать ее, срывать ее, сопротивляться ей и обеспечивать ее провал. Алексис описывает это следующим образом: «Всякий раз, когда я даже думаю о том, чтобы начать диетическую программу, я вдруг начинаю есть продукты, которые не употребляю ежедневно, и в огромных количествах. Мне кажется, что я умираю от голода. Это безумие. И это происходит еще до того, как я официально сажусь на диету. Бороться с этим, когда я еще даже не начала программу, кажется мне глупым, но именно так и происходит. Я решаю, что буду есть салат каждый день или пить столько-то воды, но потом начинаю тянуться к закускам. И обнаруживаю, что ем шоколад - а я его даже не люблю!»

Хотя эта закономерность не всегда проявляется в такой очевидной форме, именно она стоит за многими повторяющимися попытками сесть на диету, и вы увидите ее в других историях.

Алексис открыла мне глаза на силу отказа от диеты, на жизненную силу, стоящую за отказом от следования программе. Кого из нас не просили следовать программе, которая коверкала нас, искажала, придавала нам

неправильную форму, при этом не уделяя достаточного внимания правде о том, кто мы есть на самом деле, нашим чувствам и самоуважению? Кого не оценивали критически, холодно, даже жестоко люди со взглядом, слепым к нашей глубинной красоте, дарам и интеллекту? Кого не просили жить в меньшем пространстве, чем то, которое наш дух готов собой заполнить? (Я вспоминаю джинна из фильма «Аладдин», блестяще сыгранного Робинот Уильямсом, который вышел из своего волшебной лампы, размышляя о прежней жизни: «Феноменальная космическая мощь, крошечное жизненное пространство»). Когда нашего величия не видно, мы порой стремимся стать видимыми через то, что невозможно игнорировать: через наши тела.

Когда программы по снижению веса не замечают и не решают эту проблему, они становятся соучастниками культуры мизогинии, соглашаясь с коварной точкой зрения, что женщины должны быть тише, меньше, - невидимыми.

Краткая история: не бывает диеты без любви

Алексис тридцать два года, она мать-одиночка двоих детей, женщина с избыточным весом в семье женщин с избыточным весом, начиная с прабабушки.

Алексис говорит, что ее мать всегда была тяжелой, тяжелее, чем все мамы ее друзей. Мать пыталась похудеть и сидела на диетах, которые помогали на некоторое время. Но потом она снова набирала вес. «Она была так расстроена», - говорит Алексис. «Теперь моя мама ничего с этим не делает. Она сидит и не двигается больше, чем необходимо».

Когда я спрашиваю, что она хочет сказать своей маме, Алексис отвечает: «Подними свою задницу! Ты делаешь с собой то, что убивает тебя, например, курение и лишний вес. Если я не исправлю это, то вот где я буду через тридцать лет». Алексис видит будущее, которого она не хочет, но не видит, что ее мать, как и она, противостоит мизогинным силам.

Когда Алексис была ребенком, сверстники смеялись над ней. Она никогда не чувствовала себя самой красивой девочкой. «Я не нравилась людям. Моя лучшая подруга была красивее, худее, выше, но, возможно, это было только в

моей голове. Тем не менее, мне тридцать два года, и никто не хочет со мной встречаться».

Большинство людей, сидящих на диете, могут легко вспомнить болезненные моменты: тандем из бесчувственных, жестоких чужих комментариев и собственной внутренней критики, пропитанной стыдом.

Устойчивая диета часто требует более любящей основы, чем можно подумать. Слишком часто диетические программы начинаются без должного сердечного настроения, понимания и сострадания. Программа по снижению веса отказывает человеку в том, чтобы его боль была замечена, прочувствована и засвидетельствована с теплым сердцем, терпеливым ухом и участливым взглядом.

В программах снижения веса редко говорится об изнасиловании и нападении на тела, психику и духовность женщин.

В то время как одна часть нас может настаивать на строгом плане диеты, другая зачастую требует уважения и любви. Это та здоровая часть нас, которая хочет защитить нас от внешней и внутренней критики, та часть, которая продолжает спорить с кем-то внутри нашей головы, чтобы победить спустя часы после окончания спора. Победить - не просто победы ради, а чтобы завоевать любовь, которую, как мы в глубине души чувствуем, мы заслуживаем.

Мы все знаем упорство, силу этого голоса. Едва удалось его заглушить, а через пару минут он снова тут как тут. Одной этой силы достаточно, чтобы сорвать любые диеты. Сколько бы мы ни пытались менять себя с помощью цифр на весах, большинство из нас просто не променяет меньшую цифру на меньшую любовь, независимо от того, осознаем мы эту динамику или нет. Наше разочарование растет с каждой кажущейся неудачей. Это порочный круг с одним скрытым от глаз спасительным свойством: наша потребность в любви побеждает.

Алексис росла, наблюдая, как ее мать терпит неудачу в диете, и в то же время она сталкивалась с необузданным перфекционизмом своего отца.

Будучи взрослой, она верна своим родителям в том, что у нее те же проблемы с весом, что и у матери, и строгие, перфекционистские взгляды ее отца.

«С моим отцом, коли что-то не так, лучше было не высовываться. Никакого вам здрасте - сразу к делу». Она вспоминает его стиль воспитания как наказывающий и обидный. Она признается, что иногда так же воспитывает своих детей. «Я теряю контроль над собой, начинаю кричать и вопить». Она говорит, что хочет, чтобы дети радовались встрече с ней, а не замыкались, когда она их ругает. Крики из-за того, что порядок в доме не идеальный, только укрепляют ощущение бесполезности усилий. Зачем напрягаться, если все равно никогда не будет достаточно хорошо? «Если вещи не на месте, это еще не повод терять над собой контроль».

При плодотворном использовании этот перфекционизм может дать силу любым изменениям, на которые Алексис решится, но без смягчения ему не хватает сострадания и любви. Когда Алексис только думает о том, чтобы начать диету, ее внутренний отец появляется, чтобы сделать все на «отлично», и она сразу же переходит к бунтарскому сопротивлению - ведь она уже взрослая и может заявить о своей силе, не подвергаясь его наказанию. Но это все равно проблематично и саморазрушительно: много есть вопреки своим целям и желаниям. Она чувствует, что ее бунт побеждает ее саму; она еще не знает, что ее бунт - не проблема, а решение.

Всякий раз, когда в Алексис возникает яростная и мощная мотивация к переменам, она мужественно выбирает программу диеты и берется за нее с рвением и твердым намерением. Однако эти диетические планы основаны на цифрах, лишены любви и сострадания, они согласны с голосом критика, который уязвляет ее чувство собственного достоинства. И так как она сопротивляется тому, что ее ущемляют, отказывается идти на поводу, она также будет отказываться или сопротивляться диетической программе. Ей кажется, что она питается нелогично, но это вполне логично. Она пытается вырваться из ловушки осуждения и ненависти к себе.

Я спрашиваю Алексис:

- Если бы вы были уверены, действительно уверены в диете, что бы вы сделали по-другому?

- Я бы составила график физических упражнений, пригласила бы людей, окружила бы себя людьми, ориентированными на здоровье, придерживалась бы этого режима. Но я не знаю, насколько строго я бы относилась к еде. - Она смеется. - Я не люблю измерять еду, это заставляет меня еще больше хотеть есть. Когда я думаю, что могу съесть только эту или только ту еду, мне вдруг очень хочется всего того, что мне не следует есть. 'Ммм, посмотри на этот шоколадный батончик'. Я даже не люблю сладкое, но вдруг мне захотелось сладкого.

- Расскажите мне больше о желании бунтовать.

- Я могу съесть немного этого, немного того. Мне не нужно записывать это, даже если я веду дневник питания. Я покажу, что у меня есть сила.

- Какова она – ваша сила? Вы сказали, что покажете мне свою силу, давайте посмотрим.

- Я не буду есть всю эту вашу морковь. Я буду придерживаться вашего плана по большей части, но не полностью.

- Ты не собираешься придерживаться моего плана, точно, - говорю я, присоединяясь к ее ролевой игре.

- Я бы хотела, но не могу. Неважно, как сильно, насколько упорно я хочу оставаться внутри этой коробочки, я не могу.

Ее перфекционизм и самокритичность вступают в конфликт с ее бунтарством и желанием заявить о своей силе.

- Но ты должна, - говорю я, играя роль диеты. - Это мои правила, и ты должна придерживаться их. Я не хочу, чтобы ты халтурила. Я составил подходящий для тебя план, я не хочу, чтобы ты выбивалась из него.

- Я не могу, просто не могу. Я должна смочь..., - смеется она.

Улыбки и хихиканье Алекс показывают, что она получает удовольствие от своего бунтарства.

Такой диалог со своей диетической программой, правилами и философией часто необходим, если мы хотим лучше осознать динамику диеты, похожую на игрушку «йо-йо», которую почти никогда нельзя преодолеть. Вместо того чтобы гнаться за ритмом «терять, набирать и терять вес», испытывая при этом все больше стыда и безнадежности, мы можем исследовать эту динамику и пожинать плоды ее глубокой мудрости.

- Я не часто могу говорить «нет». Моим детям я иногда могу сказать «нет», и мне это нравится».

- Научите меня тому, как важно говорить «нет». Вы - гуру отказа. Научите меня радости отказа.

- Это возможность поставить обе ноги на землю и сказать «нет». Это только для себя, только для себя. Это возможность сказать слово «нет» и не иметь последствий. Ты не можешь сделать это на работе, потому что не можешь позволить себе потерять работу. Если я скажу «нет» там, где могу, я смогу сдержаться от этого там, где не могу.

Конечно, единственное место, где Алексис может сказать «нет», - это ее план диеты. Хотя ее сознательная цель - сесть на диету, ее бессознательная цель равна диете и противоположна ей. В каком-то смысле Алексис создает идеальное место для тренировки своей более глубокой, но бессознательной цели развития: научиться сопротивляться, говорить «нет».

- Дорогая мисс «Нет», похоже, в жизни есть области, где вы тоже хотели бы сказать «нет», но затраты слишком велики. Вы - мать-одиночка. Вам очень нужно сохранить свою работу.

- Это правда.

- Но вы все равно упражняетесь в своем «нет» там, где это возможно.

- Когда я говорю «нет», это дает мне возможность узнать себя. Мои желания, мои чувства - это все обо мне. Все вокруг останавливается. Это касается меня, я делаю это для себя, я говорю «нет», потому что могу, я говорю «нет», потому что не хочу, я говорю «нет» ради себя. Все остальное в жизни связано с моей семьей, моей работой, моими счетами, моими друзьями, которым я нужна. Это касается общества, благотворительности, всего. Я должна отдавать. Отдавать, отдавать, отдавать. Никто никогда не повернется и не посмотрит на меня и не спросит, что нужно мне как человеку.

Я думаю: «Слава Богу, она нашла способ для самоутверждения, даже если это подрывает ее план диеты». Я почти болею за ту ее часть, которая ест, когда планирует сесть на диету; я определенно болею за то, что она может постоять за себя. Она поет песню для себя, только для себя. Вы слышите музыку?

Это открытие, это понимание имеет глубокое значение почти для каждого из нас, кто стремится что-то изменить в себе. Когда мы встаем на путь к

намеченной цели, под поверхностью часто скрывается противоположное желание и прямо противоположная логика!

Приступать к диетической программе, не зная своей внутренней цели - это путь к неудаче. Хуже того, зачастую это путь к еще большему самоосуждению и стыду.

- У вас прекрасные отношения с едой, - замечаю я. - Это безопасное место, место, где можно сказать нечто фундаментальное: «Это я, я здесь». Это же великолепно. Прямо посреди непаханого поля, которое мы называем диетой, одна часть вас говорит: «Паши до конца, у тебя есть силы сделать это», но в контексте все той же диеты, прямо здесь, кто-то едва слышно произносит: «Это место, где я могу занять очень фундаментальную позицию, где я заявляю: “Я здесь”». Это настолько фундаментально, что без этого я почти не существую. Если вы этого не понимаете и пытаетесь отнять это у меня, вы совершаете смертельную ошибку». Я никогда не слышал, чтобы кто-то говорил о диете так, как вы.

Она сияет и светится.

- А я никогда и не говорила так до этого момента.

Для Алексис закуска - это способ сказать «нет» определенной жизни, не только лишенной самостоятельности и силы, но и жизни, которую она якобы должна прожить, жизни с чуждыми ей приоритетами и ценностями.

Следуя за «нет» к бесконечному «да»

Теперь наш диалог идет глубже, за пределы бунтарства, к самой сути существа Алексис. Она начинает говорить о своих детях.

- Когда они говорят «нет», речь идет об их самостоятельности, независимости, самой их личности. Примерно так: «Нет, я не ребенок, вы должны воспринимать меня как личность. Я - это я». Должно быть безопасное место, где они могут сказать «нет». Нам, взрослым, тоже нужно безопасное место.

- Когда вы говорите «я – это я», что вы имеете в виду?

- Это комфортное место внутри меня. Там не нужно быть кем-то для кого-то еще. Все замедляется, сам мозг замедляется, тебе не нужно ничего добиваться в этот момент. Все только для тебя. Ничего не нужно достигать, никуда не

нужно идти. Это как откинуться в кресле и сделать глубокий-глубокий вдох, а затем очень медленно выдохнуть. И когда ты выдыхаешь, ты отпускаешь все, что должен сделать, все, чего от тебя ждут. Остается только то, что ты хочешь сделать, а ты в этот момент ничего не хочешь делать.

- Но как насчет всего того, что я должен сделать? За день я должен успеть столько всего, - спрашиваю я, побуждая Алексис укрепить свою решимость в удовлетворении этой потребности.

- Все само встанет на свои места, как и всегда. Может, не совсем так, как ты предполагал, но все встанет на свои места. Нужно настолько отпустить ситуацию, чтобы вернуться к себе настоящему. К такому себе, каким ты бываешь по утрам, когда только проснулся и еще не думаешь о том, что нужно сделать.

Алексис описывает нечто более близкое к духовному состоянию: состояние бытия, когда нет ни необходимости что-то сделать, ни бунтарства. Культивирование этого состояния покоя станет ключом к ее будущим усилиям по соблюдению диеты и хорошему самочувствию во время жизненных перипетий.

Ее прозрения напоминают мне о моих годах изучения и практики медитации. Когда она делится этой мудростью, кажется, что она годами изучает и преподает осознанность. Это центр, из которого можно переосмыслить себя и совершить изменения в более глубоких слоях себя, - там, где и берут начало проблемы телесного уровня.

- Если бы вы могли вернуться в прошлое, какую жизнь вы бы построили, будь у вас эта мудрость с самого начала?

- Она была бы гораздо менее структурированной, я бы расставила вещи в другом порядке. Времени на семью должно быть больше, а на работу поменьше. То есть все наоборот – не так, как сейчас принято.

Сначала я думал, что ее «нет» - это своего рода сопротивление, которое нужно преодолеть. Потом понял, что это было выражением самостоятельности, силы, самооценности. То есть уже достаточно важное. Но теперь я узнаю, что сказать «нет» для нее - это нечто большее; это дверь в дыхание, остановка мира, перезагрузка, перестройка ценностей и того, что

имеет ценность. С этого она начнет переворачивать с ног на голову свои жизненные приоритеты.

- Я могу многое дать, но должна что-то получить взамен. Мы можем дать гораздо больше, чем взять. Но мы нуждаемся в подпитке, и если нет того, кто дает тебе эту подпитку, то ты должна дать ее себе сама. Людям важны действия. Но ты больше, чем твои действия. Ты всегда нечто большее, чем то, что ты можешь кому-то дать.

Я поблагодарил Алексис за то, что поделилась со мной своим уроком.

- Спасибо вам, - сказала она. - Это становится реальным, когда я говорю об этом вслух.

Алексис ушла с вновь обретенным уважением и благоговением перед человеческой способностью к творчеству. Из ее тревожной, казалось бы, привычки есть больше, как только она решала придерживаться диеты, проросло зерно ее силы, глубинных ценностей и духа. Алексис не только говорила «нет» плану питания, слишком поверхностному, чтобы она с полным согласием подписалась под ним, она также говорила «нет» миру действий, внешней оценке и разбазариванию себя. Она говорила «да» своим потребностям, своим ценностям, своему духу, своему «я».

Когда я начал изучать медитацию осознанности, я узнал, что изначально эту медитацию не преподавали мирянам (их называли «домохозяйевами»), и тем более, женщинам. Считалось, что это учение предназначено для монахов и не может быть интегрировано в повседневную жизнь - работу, семью и отношения. Только монахи могли по-настоящему посвятить себя «остановке мира». Все изменилось, когда в середине двадцатого века несколько учителей - мужчин и женщин - начали проводить ретриты для мирян. Теперь я вижу, что независимо от того, учили этому мирян или нет, человеческий дух в его неумолимой силе и способности к творческому проявлению все равно находит способ практиковать, даже если это заключается в съедании кусочка шоколада.

Или, как сказал замечательный учитель медитации и писатель Стивен Левин, повторяя мудрость японской чайной церемонии: «Выпивая чашку чая, я прекращаю войну».

Глава 2. Анна: подстраивание

«Я бы могла уйти и умереть, никто бы даже не заметил. Это было бы совсем неважно».

Потеря веса связана с примеркой одежды дома или в примерочной – джинсы для худышек, брюки для толстяков, вон то платье с витрины...

Не является ли это игрой слов, что «*примеривание*» себя под стандарты других людей также важно? История Анны – это история о том, что она не *вписывается* в общество, как личность, как девушка и как женщина. Ее чувство отчуждения лежит в основе боли, от которой она страдала всю свою жизнь, начиная с родителей, группы «своих» в школе и заканчивая взрослой жизнью в семье и на работе.

- Я постоянно пыталась угодить людям, - говорит она.

Подстраиваться – значит скрывать те части себя, которые, по твоему мнению, мешают тебе быть принятой в общество, и Анна, как и многие из нас, привыкла проявлять себя как можно меньше.

Вот о чем история Анны: о конфликте между ее желанием быть принятой в обществе и чувствовать себя собой в семье и культуре, в условиях убеждений, которые работают против женской самостоятельности, силы и лидерства. Карл Юнг и другие утверждают, что этот конфликт обязательно проявляется в сновидениях. Арни Минделл и другие отмечают, что эти конфликты также выражаются соматически, проявляясь в теле. Наше тело – это умная, сильная и экспрессивная сущность, сформированная биохимией, выборами, которые мы делаем, а также чувствами, которые мы подавляем. Одним из многих способов выражения тела является размер и вес.

Наши тела могут не соответствовать тем установкам и стандартам, которые мы сознательно ценим. Они могут не *вписываться*. Таким образом, они могут выражать части нас самих, которые были подавлены.

В младших классах тело Анны стало крупнее, в то время как ее стройная подруга оставалась худой. «Почему это происходит со мной, а не с тобой?» - спрашивала она подругу, в то время как ее внутренний стыд, чувство, что с ней что-то не так, оставался незаметным на заднем плане.

Части Анны не могли свободно чувствовать и реагировать, потому что стыд подавлял их. Так как возвращение к прежним событиям и воспоминание тех чувств лежит в основе исцеления, я попросил Анну закрыть глаза и представить себя в начальной школе.

- Что вы чувствуете?

- Я чувствую себя толстой, - говорит Анна.

- Что это значит? - спрашиваю я с интересом. - Вы чувствуете тяжесть, вздутие, ощущение переедания?

- Нет, я чувствую себя некрасивой. - Анна описывает не свое тело, а то, что она о нем думает.

- Каково это - чувствовать себя толстой? – продолжаю я.

- Я чувствую, что меня не принимают, - говорит она.

Переживание Анны себя толстой возникает в контексте взглядов, отношений и действий других людей. Я хочу сосредоточиться на ее чувствах как на чем-то отдельном от критики, которую она интернализировала. Многие люди с проблемами ощущения тела не могут провести различие между собственным отношением к себе и отношением и поведением других людей. Их реальные чувства теряются, что лишает их способности ориентироваться в реальности.

- Что вы чувствовали, когда дети отпускали обидные комментарии?

- Я чувствовала обиду и злость. Я говорила себе: «Я плохо выгляжу». Я хотела выглядеть как кто-то по-другому. В юности самооценка имеет огромное значение. Если чувствуешь себя хорошо, то и общаешься свободней. Если нет, то ведешь себя по-другому. Я стала интровертом. Я многого не делала, потому что не чувствовала себя достаточно хорошей. Я помню, как думала: «Жаль, что у меня нет такой одежды, жаль, что я не сижу сейчас с ними, не веду приятную беседу, не вписываюсь».

Она быстро переходит от чувства обиды и злости к тому, что она говорит себе.

- Что для вас значит «вписываться»?

- Иметь веселый характер. Я завидовала своим сверстникам, которые были спортивными, общительными, были всегда желанными в компаниях, всегда в окружении друзей.

- Пытались ли вы соответствовать им, чтобы вписаться в группу?

- В какой-то степени я поддавалась. Но потом начинала думать: «Почему я позволяю этим людям собой рулить?». К сожалению, социальные группы действительно сильно влияют на нас. Я очень хотела чувствовать, что меня принимают и ценят, чтобы мне говорили, что я хороший друг, хороший человек и хорошо поступаю, - объясняет она. – А началось все в семье. Я всегда чувствовала, что у моего младшего брата есть такие друзья. Когда я училась примерно в пятом классе, мой отец был тренером. Хотя я тоже занималась спортом, он в основном тренировал моего младшего брата. Он вкладывал много энергии в моего брата, а не в меня. Я не думаю, что мой отец вообще осознавал, с каким азартом он тренировал брата. И мама была такой же.

- Итак, ваш брат был «своим» в семье, а вы были исключены из этой близости. Этот паттерн повторился в вашей социальной жизни.

- Да, из-за этого я чувствовала, что ничего не значу.

Обида и гнев были менее доступны ей в детстве, поэтому она просто плохо к себе относилась.

Став взрослой, Анна также привыкла чувствовать, что ничего не значит. Когда кто-то, например, муж, принижает ее, она настолько привыкла, что даже не замечает. Мы становимся невосприимчивыми к внутренней и внешней критике, если в юности нас стыдили за наши чувства и реакции на эту критику. Вместо этого мы берем на себя миссию изменить себя, чтобы соответствовать чужим ожиданиям.

- Мой муж говорит: «Ты собираешься надеть эти шорты? Они тебе не идут».

Когда Анна рассказывает мне о колкостях своего мужа, она, кажется, не осознает, насколько они обидны. Я спрашиваю ее, что она чувствует из-за комментариев мужа.

- Ну, это заставляет меня отстраниться.

- Как бы вы ему ответили?

- Я знаю, что мне нужно меняться, но твои замечания по поводу шорт не способствуют положительным переменам.

Она близка к тому, чтобы ощутить свою подлинную реакцию. Однако, когда мы заговорили об этом подробнее, она сказала, что все же именно она должна измениться, переделать себя, чтобы соответствовать взглядам мужа. Поскольку

она не имеет права на самоутверждение и готова мириться со своеобразным насилием, то должна стать более толстокожей, менее восприимчивой к упрекам. Она должна стать жестче.

- Что происходит, когда муж говорит: «Ты не очень выглядишь в этих шортах»?

- Меня это задевает. Как ты смеешь говорить, что я плохо выгляжу? Это унижает меня. Умалает меня. Я чувствую себя маленькой, менее значимой личностью.

И все же ее ответ - фактологический, без чувств.

- Это очень больно, - говорю я. - Помогите мне соединиться с этим переживанием, почувствовать себя «не таким, как все».

- Как будто я не подхожу. Меня не принимают такой, какая я есть. Я не соответствую требованиям. Меня не ценят.

Ответ Анны возвращается к ее основной ране, связанной с несоответствием. Ее голос понижается. Но ее слова – только слова; в них мало чувств. Анне нужно больше контакта с этими чувствами.

- Я не имею значения, - говорю я. - Это оно?

Она кивает.

- Я могла бы уйти и умереть, и никто бы не заметил. Это было бы даже неважно. Почему я должна что-то делать? Я не являюсь частью чего-либо, частью группы. Я не имею значения. Это очень важно. Я никогда об этом не задумывалась.

«Не вписываться», «не подходить» для Анны равнозначно чувству одиночества, как в детстве. Такое трудно не заметить или обойти, даже если станешь толстокожим. Эти переживания заставляют ее представлять себе свою смерть. Хотя я и не беспокоился о буквальном суицидальном настрое, к такого рода заявлениям нужно отнестись со смертельной серьезностью. Они указывают на то, что она может уходить от близости, не говорить того, что чувствует её сердце, что ей недостает связи с ее жизненной силой - своего рода фоновая депрессия. Но теперь она стала взрослой и может вступить в более близких контакт с окружающим миром. Просто нужно переключиться с постыдных мыслей о том, что нужно соответствовать или стать жестче, и попробовать осознавать свои чувства.

В попытке помочь Анне совершить этот сдвиг, я начинаю ролевую игру.

- Если бы вы были тем человеком из «толпы», который критикует вас, что бы вы сказали?

- Я бы сказала: «Ты недостаточно хороша. Ну так иди и наешься, все равно не сможешь придерживаться диеты, у тебя никогда ничего не получается. Так зачем беспокоиться?»

Я заметил связь между ее внутренним критиком и ее решениями относительно еды. Она дает себе понять, что получать удовольствие от еды - это нормально, но только потому, что все, что она делает, на самом деле не имеет значения.

Часто, когда человек начинает больше осознавать ранние истории, всплывают другие, с похожей динамикой из прошлого и настоящего. Она рассказывает, как на нее напали на работе.

- Я работала в исправительном учреждении для несовершеннолетних. Меня ударили по лицу и голове. Меня отвезли на машине скорой помощи в больницу.

Она рассказывает о случившемся обыденным голосом, как будто инцидент был пустяком. Использует пассивный залог. Не упоминает нападавшего напрямую. Она еще не в контакте со своими чувствами и реакциями.

- Чем вас ударили?

- Кулаком, будто куском арматуры. Да, мне понадобилась операция на полости рта. - Она сообщает эту информацию с невозмутимым спокойствием.
- Это было довольно травматично, но я чувствовала, как будто я не важна.

И снова возникает ощущение «неважности», стирающее ее переживания и стирающее ее саму.

- Единственного человека, которого я хотела видеть рядом, там не было, - говорит она, и ее отстраненность проявляется в том, что она не называет своего мужа.

Очевидно, что она подвергается нападению, внутреннему и внешнему. Нападение на работе могли видеть. Но когда она избивает себя, свидетелей нет. Нет никого, кто сказал бы: «Ты важна» или даже «Ты существуешь», что могло бы противостоять смертоносности этой динамики.

Выход

Я хочу узнать, есть ли в Анне жизненная сила, способная противостоять уничтожающей силе внутренней и внешней критики. Это лекарство, которое ей необходимо.

- Что противоположно чувству собственной неважности? - спрашиваю я.

- Быть эгоистичной и надменной, - отвечает она.

Эти качества являются частью тени Анны; они отщеплены и маргинализированы ее обычной личностью. Однако ей нужна сущность этих качеств, чтобы бороться со стыдом и восстановить свое глубинное «я».

- Покажите мне, как это, - говорю я. - Давайте почувствуем, каково быть эгоистичной и надменной.

- Все только для себя. Я на первом месте. Вы разбирайтесь со своими делами, потому что у меня свои планы. Я думаю о себе, а все прочие мне не так важны.

Это отличный знак, что она может так легко выразить это. Многие просто замолкают или продолжают настаивать, что быть эгоистичным и надменным нехорошо, тем самым подавляя свою жизненную силу.

- Да, - подхватываю я. - Я не так много думаю о других. Они не важны для меня.

Это то, что ей нужно интегрировать.

- И меня не очень волнует, что скажут другие, потому что я все равно буду делать то, что собиралась, - продолжает она.

- Продолжайте рассказывать мне о таком человеке, - говорю я, чтобы помочь ей оставаться в контакте с лекарством, которое ей необходимо для исцеления ее стыда.

- Все только для меня. У меня есть дела, которые я хочу сделать, и я пойду по головам. Никто не встанет у меня на пути.

- Да, у вас есть миссия, - говорю я, подтверждая ее слова. - Если люди встают на вашем пути, вы их сметете. Вы не ненавидите их, они просто мешают вам.

- Верно, мне не нужно думать о других.

Некоторым людям не стоит говорить: «Перестань заботиться о том, что другие думают, чувствуют или в чем нуждаются», но когда человеку так важно

вписываться и соответствовать, тогда «не заботиться» о других - это как раз то лекарство, которое нужно, чтобы выйти из ситуации.

- Что бы вы делали, если бы могли стать таким человеком?

- Я занялась бы карьерой. Ходила бы в места, где меня уважают.

- Вы думаете, что ваше место там, не так ли? Что в вас такого замечательного?

- спрашиваю я, играя роль адвоката дьявола.

- Я компетентная личность, у меня есть честность и уважение. Я могу сделать все, что нужно, чтобы добиться результата. Я очень правдива и целеустремленна. Я хочу, чтобы всем было хорошо, но могу сказать и о чем-то не столь приятном.

Анна действительно вписывается куда-то: туда, где есть возможность карьерного роста, люди вокруг нее достойны человека таких моральных качеств, которые есть у нее! Анна также проявляет лидерские качества. Я продолжаю диалог, чтобы выяснить, может ли она заявить об этой части себя, чтобы помочь ей найти себя в роли лидера, а не ведомого.

- Вы - лидер.

- Я хочу им быть. Но я не вижу себя такой, - говорит она с улыбкой.

- Почему вы улыбаетесь?

- Потому что мне не хватает уверенности, чтобы быть лидером.

- Давайте забудем об уверенности, - предлагаю я. - Давайте вернемся к вашему эгоизму.

Эгоизм - это то место, где Анна соприкасается со своим тeneвым «я», в котором и кроется ее уверенность.

- У меня более широкое понимание того, как все должно быть устроено. Но сложность в том, что коллеги меня не понимают. Приходится все упрощать, чтобы до них дошло.

- Расскажите, каково это – быть впереди всех.

- Это разочаровывает, у меня не хватает терпения.

- Что вы думаете об этих людях?

- Я думаю, что они некомпетентны. - Вот оно! - Я не осуждаю их, они просто некомпетентны.

Одна часть Анны все еще заиклена на том, чтобы соответствовать. Она не хочет вступать в конфронтацию с людьми или осуждать их; она предпочитает следовать за другими, быть принятой и ладить с ними. Другая часть не стремится соответствовать; она лидер, опережает других.

- Но разве какая-то часть вас не хочет сказать: «Я хочу бросить вызов этим людям»? Именно так поступает лидер, когда чувствует себя впереди других.

- Да, примерно пятьдесят процентов меня.

Это половина ее – больше, чем та маленькая часть, о которой она говорила ранее.

- И что это часть говорит?

- Говорит: «Тебе нужно двигаться вперед. Бросить себе вызов».

Эта часть Анны не заботится о том, чтобы подходить и соответствовать. Для нее важна она сама. Она доверяет своему мнению настолько, что видит собственную ценность, не ожидая, что люди скажут ей, что она достаточно хороша. Собственные глубокие чувства и подавляемые ранее реакции приводят ее домой, к самой себе. Это совершенно противоположно тому, как она привыкла воспринимать себя.

Она улыбается и чувствует незнакомую радость - быть «своей» для себя. Она - лидер, а не ведомый. Она не пытается приспособиться, так же как ее тело не приспособливается к людям. Она интегрировала часть своего телесного ума. Я сижу рядом с Анной и чувствую в ней новое чувство легкости.

Глава 3. Ванесса: полюбить медведя

«В армии я втирала в задницу и бедра безумное количество крема от геморроя и заворачивалась в пищевую пленку, потому что она уменьшает объем. Я могла подтягиваться с парнями, я могла делать то, что должна была делать, но моя задница была слишком большой».

Благодаря Ванессе я глубже понял, каково это, когда человека без его согласия применяются правила измерения тела. Вы можете обладать прекрасным здоровьем, проходить любые фитнес-тесты, но все это сводится на нет, если ваши размеры бедер превышают случайное число.

В случае Ванессы она столкнулась с нормами обмера тела, принятыми в армии США, но эти нормы являются экстремальным примером того, как женщины в нашей культуре, которые не вписываются в эстетику миниатюрной женщины, подвергаются оскорблению со стороны учреждений и законов.

Патриархальная догма гласит, что мужчины - большие и сильные, а женщины - хрупкие и утонченные. Женщинам даже разрешается быть сильными, если они не слишком крупные. Несмотря на это устаревшее убеждение, сильные женщины бывают разных форм и размеров.

Многие женщины, считающие себя крупнее фиктивной нормы, тратят много времени и энергии на то, чтобы похудеть, не давая себе времени задуматься о том, насколько обоснованно то, что ими движет.

На протяжении своей жизни Ванесса сталкивалась с «мелочами»: унижениями и заявлениями о том, какой она должна быть - меньше, миниатюрнее. Это противоречило ее внутренней правде: ей нравились ее размеры, она наслаждалась своей силой. Все - от ее отца до американских военных - говорили Ванессе, что ее не принимают, потому что она не вписывается в убеждения, основанные на сексистском представлении о желаемом. Когда все вокруг говорят вам неправду, это может заставить вас сомневаться и не доверять себе, что порождает стыд. Это также может отнимать ценную энергию на то, чтобы спорить в ответ, словесно или мысленно. (Подумайте о том, как лучше использовать эту энергию!)

Ванесса была не только физически крупной женщиной, но и обладала большим духом. Когда я понял это, моей целью стало воссоединение Ванессы с ее великостью таким образом, чтобы она могла принять и радоваться себе такой, какая она есть, без стыда и внутреннего неодобрения.

Когда я познакомился с Ванессой, она решала, сдавать ли ей экзамен на пожарного. Она также училась на парамедика и беспокоилась о том, стоит ли ей продолжать обучение. Она переживала, что, возможно, это неправильный путь, что это слишком сложно.

Когда мы заговорили о ее весе, она призналась: «Это не то, о чем я когда-либо говорила». По мере того как она рассказывает мне историю своей жизни, становится все более очевидным, что она впитала огромное количество негативных сообщений о своем теле, никогда не позволяя себе усомниться в достоверности мнения других людей, скорее всего потому, что чувство стыда заставляло ее сомневаться в своей правоте.

Ванесса впервые осознала образ тела и вес тела, когда училась в начальной школе, примерно в возрасте семи или восьми лет. Эти ранние моменты осознания своего тела могут закрепить убеждения, интернализированную критику и стыд на долгие годы.

- Мой отец разговаривал со своими друзьями во дворе, и я услышала, как он сказал: «Да, она крупный зверь». Меня это очень задело. Никогда раньше я не чувствовала себя более оскорбленной. Я знала, что я не миниатюрная девочка, но что в этом плохого? Это было странное описание. Я не отождествляла себя с ним. К счастью, мне потребовалось много времени, чтобы понять, что это «не нормально» - быть большой девушкой, полногрудой, полногубой, крупнокостной, называйте это как хотите. Было время, когда это не было частью моего сознания, а потом стало.

Даже если это не было частью сознания Ванессы, послание проникло в ее психику, создав конфликт между ее истинным «я», которое было большим по духу, и критическим взглядом, призывающим ее быть меньше. Это все равно, что проснуться в чужом доме и быть обвиненным в незаконном проникновении. Вы считаете себя виноватым, не сделав ничего плохого. А затем внутри все повторяются и повторяются постыдные эти слова, пока ты не

сделаешь этот шаг: от «Ты совершила ошибку» до «Ты и есть ошибка, сплошная ошибка». Один смертельный шаг.

- В тринадцать лет я была самой высокой в классе, и я думала, что это круто. Мой рост - метр девяносто, в обуви, - она принимает гордую позу. Я вижу и чувствую в движениях ее тела врожденную правду, силу ее желания чувствовать себя хорошо в своей шкуре.

Услышав тогда шутку по поводу моего веса, и я сказала: «Я вешу столько же, сколько Синди Кроуфорд». А мама моей подруги говорит: «Да, но какого она роста?» Я чувствовала себя достаточно хорошо, чтобы сказать: «Со мной все в порядке».

- Но такие косвенные комментарии коварны, - говорю я.

- Это мелочи, которые складываются воедино, - продолжает Ванесса. - И в конце концов ты поддаешься этому. Я страдаю избыточным весом, официально, всего около четырех лет. Сейчас я чувствую себя толстой, раньше я не была толстой. Я была большой, но не толстой. Я говорила: «Все нормально, я такая, какая есть», и это было отношение, которое я проталкивала.

Ей нужно было «проталкивать» это, направить силы на защитную, оборонительную энергию, просто стоять на своем, оставаться спокойной. Она хочет жить в своем большом и высоком «я», но против нее играют силы, которые не дают ей покоя в этом принятии и торжестве.

- Сейчас я могу оглянуться на фотографии и подумать: «Боже, как я здорово выглядела». - Она говорит это с гордостью, страстью и энергией, проталкивая и это утверждение. - Но тогда я чувствовала себя не так. Я чувствовала себя большой, как и сейчас. И не в хорошем смысле слова.

Опыт Ванессы совпадает с опытом многих женщин, с которыми я работал, и которые всегда чувствовали себя слишком большими, но когда они смотрят на свои прежние фотографии, то видят, что это не так. Их ощущение, что они «слишком крупные», стало результатом интернализации взглядов окружающих. Их глаза не были их собственными; вместо этого они носили очки культуры, вместе со взглядами, предпочтениями, даже отвращением и презрением, которые сопутствовали им.

- У меня широкие плечи, большая грудная клетка, большие ноги. Я никогда не чувствовала себя правильной. Всегда была слишком большой, всегда на десять килограммов тяжелее. Этот идеал веса просто недостижим. Это все равно, что завязывать шнурки на ботинке, когда раздается выстрел стартового пистолета, - смеется она. По мере того, как Ванесса говорит в присутствии свидетеля, она все больше осознает эти постоянные нападки на ее тело и психику. Какая-то часть ее «всегда» чувствовала себя слишком крупной.

Ванесса через метафору говорит мне, что готова и способна участвовать в гонке, взяться за что-то большое, но эта готовность подрывается убеждением, что она должна быть меньше. Это убеждение не замечает ее готовности, ее силы, ее возможностей. На самом деле, оно порочит эти качества как недостаточно женственные, как то, что нужно выкинуть. Вот что связывает ее. В каком-то смысле это правда: она не готова к выстрелу стартового пистолета, но не потому, что слишком тяжела, а потому, что несет на себе груз не принадлежащих ей убеждений. Именно это убеждение, а не ее вес, ей нужно сбросить.

- Дело в том, что я никогда не стану тем, кем должна - частью группы. Когда я вспоминаю всех своих друзей в школе или в армии, я хотела быть частью этих групп, но они не воспринимали меня своей. Но чем я им не своя-то, черт подери, - говорит она. - Не вижу между нами разделительной полосы.

Я возвращаю ее к той ранней истории - ее первому воспоминанию о том, как это убеждение вошло в ее психику.

- Я думаю о вашем отце и его друге: «Она крупный зверь».

- Есть миллион вещей, которые он мог бы сказать обо мне. Это оскорбление, это было подло. Он мог бы сказать: «Она сильная, в ней есть что-то удивительное, она неуправляема». И парень может быть крупным зверем, но девочка... это лишало меня женственности или чего-то еще. Я не знаю.

- Если бы вы были парнем, он бы назвал вас сильной. Вы такая же, как какой-нибудь парень, но не такая.

Она помолчала, а потом поделилась:

- В армии тебя измеряют сантиметром. Ты должен соответствовать их маленькой таблице индекса массы тела. Ну, как женщина, - смеется она, - как фигуристая женщина, ты в полной заднице. Я должна была весить смешные

70 килограммов при росте метр девяносто. Если ты не укладываешься в этот вес, они должны обмотать тебя сантиметром и измерить. Они делают все эти измерения вокруг запястья, вокруг предплечья, вокруг шеи и задницы, - говорит она с особым сарказмом. - И они вводят результаты измерений в уравнение и говорят: «Вы слишком толстая». Они говорили это независимо от того, прошла ли я все физические тесты.

- Что-то вроде: «Ну, ты достаточно сильная, ты можешь пройти все тесты, но твоя задница слишком большая».

- Точно, это бесит, это смешно. А потом тебя отправляют на коррекционную физическую подготовку. В течение всех четырех лет службы в армии я то и дело металась между слишком толстой и еле-еле проходящей в норму. Я втирала в задницу и бедра безумное количество крема от геморроя и заворачивалась в пищевую пленку, потому что она уменьшает объем. И я не единственная, кто так делал. Seriously, - вздыхает она, совершенно обескураженная. - Это просто смешно. Я могу сама поднять колесо от грузовика. Я могла подтягиваться с парнями, я могла делать то, что должна была делать, но моя задница была слишком большой. Так стыдно, что приходится ходить на коррекционные занятия. Это унижительно, они называют это «жировой лагерь». Мои сержанты говорили: «Почему ты здесь?», ведь я могла делать все, что должна была уметь. Вдобавок ко всему, тебя постоянно придерживают, когда речь идет о звании и продвижении по службе. Я делала ужасные вещи со своим телом. Я принимала таблетки, например, эфедрин, которые ускоряли мой сердечный ритм. У меня были приступы астмы, хотя я не астматик.

- Просто чтобы снизить вес, - говорю я.

Даже в том, что касается похудения, она яростна, неудержима. Даже в своем подходе к диете она проявила свою силу. Но вместо того, чтобы эта сила была направлена во внешний мир и оценена по достоинству, она проявилась в ее дисциплинированности при похудении. Так много женщин используют огромные внутренние ресурсы, пытаются похудеть, а затем сопротивляются похудению. Представляете, если бы эти ресурсы высвободить в отношения и в окружающий мир?

Злоупотребление властью

Дополнительная плата за то, что женская сила применяется к усилиям по соблюдению диеты, - это последствия стыда и ненависти к себе, которые побуждают женщин пытаться сделать себя миниатюрнее. Но обычно им это не удается. Их размер все равно проявляется, несмотря на их усилия и попытки. Именно к этому конфликту мы сейчас и обратимся.

- Расскажите, каково это – когда все лучше вас знают, сколько вам весить.

- Вес был основной темой всей моей жизни. Это тяга, бремя.

Как вы видели ранее, вес, о котором говорит Ванесса, - это вес борьбы, а не реальный физический вес.

- Хорошо, дайте мне физический опыт тяги, - говорю я. - Потяните меня вниз. Возьмите за руки.

Я хочу, чтобы Ванесса ощутила физический опыт «тяги», о которой она говорит, что позволит мне напрямую взаимодействовать с ее внутренним конфликтом. Она смеется:

- Ну, я бы, наверное, повалила вас на землю.

- Хорошо, делайте это медленно, чтобы я мог почувствовать тягу.

Она смеется смехом человека, который не только знает, что может одолеть меня, но и смехом человека, который выходит за пределы своей зоны комфорта, показывая мне, что способна одолеть меня. Она начинает тянуть.

- О, я понял, - говорю я. Она снова смеется.

Не желая, чтобы ее забота обо мне помешала ей пойти дальше в самовыражении, я говорю:

- Продолжайте делать это, забудьте о том, кто вы, забудьте о Ванессе. Ваше жизненное намерение - делать это движение, вот и все.

- Это как медведь или лев, что-то совершенно непреодолимое. В нем столько глубины, столько веса, столько... Я немного не в себе, понимаете, о чем я?

Это великолепный момент. Ванесса не только живет в своей полной сущности, но и смакует ее, наслаждается ею. Подобные переживания, когда они увидены без стыда, могут изменить ход отношений человека с самим собой, а также ход его жизни.

- В этом так много смысла. Давайте еще поиграем. Представьте себя этим медведем, почувствуйте его силу, глубину, вес.

- Он такой тяжелый, такой массивный, такой сильный.

Она наклоняется, и мышцы ее ног заметно напрягаются.

- Мне нравится, что вы сделали со своим телом, наклонившись. Почувствуйте эту огромную силу в себе, в своих ногах.

- Я ничего не боюсь, - говорит она. - Это агрессивно и разрушительно.

- Но преграждать путь медведю - это такая установка, которая говорит: «Ее надо обмотать в пленку. Эта медведица должна принимать эфедрин и пользоваться кремом от геморроя», - говорю я.

- Вот что на самом деле бремя, - говорит она раздраженно. - Будь у меня столько силы, и я бы использовала ее, чтобы двигаться вперед...

Она со смехом встает в позу «руки-в-боки» – мощная, сильная.

- Снова почувствуйте в себе медведя, - говорю я. - Если бы я был вами, а вы - этим медведем, какой совет вы бы мне дали? - Я обращаюсь к медведице: - Дорогая медведица Ванесса, почему ты здесь? Я все время хочу избавиться от тебя, стать менее похожей на тебя. Иногда я не уверена в себе. Я не уверена, стоит ли мне идти сдавать экзамен на пожарного. Я всегда не совсем там, в десяти килограммах от цели.

Ванесса делает глубокий вдох, слезы текут по ее лицу.

- У меня нет слов, - говорит она. - Я что-то чувствую.

- Не пытайся уменьшить меня до чего-то меньшего. Я не помещусь, - говорю я, помогая ей прочувствовать это. - Ты мне нужна. Медведице не скажут, что у нее слишком большой зад.

- Ого, моего сына зовут Бьорн, что означает «храбрый как медведь», - смеется она. - Вы хотите сказать, что я просто должна любить его. Любить медведя.

- Да, вместо того чтобы таскать за собой, как бремя.

Ванесса плачет, пока я говорю. Она так долго думала, быть ли ей пожарным, парамедиком - роли, которые потребуют от нее всех сил. Этот процесс сомнений привел ее к встрече со своей медвежьей природой.

Назвать желание

Как я уже упоминал ранее, на фоне голода по определенным продуктам есть более глубокий голод, психологический или духовный. Мы с Ванессой начинаем исследовать этот голод в надежде, что она сможет прояснить, для чего именно она хочет использовать свою силу. Часто это гораздо больше, чем конкретная задача. Это более глубокий опыт состояния, которое человек ищет на самом деле, того, что делает жизнь стоящей.

- Какой еды вы больше всего хотите?

- Брауни.

- Какие ваши любимые брауни? Есть ли в них глазурь, хрустящая крошка, орехи? Конкретика важна, потому что она помогает человеку установить более тесный соматический контакт с голодом, требующим удовлетворения (в данном случае, буквальная вкус и удовольствие).

- Только шоколад. Липкие брауни. У них может быть небольшая корочка, но в целом они влажные. Не пирожные. Они должны быть толстыми. Дюйм, стандартная толщина брауни.

Я могу сказать по степени детальности, что она чувствует голод.

- Но это не шоколадная помадка.

- Нет. Я не любитель помадки, это просто откровенная гадость.

- А на что это похоже по вкусу? Допустим, я не знаю, что такое брауни.

- Оно объемное. - Она делает большое движение. Я уже ощущаю величину медведя.

- Если бы вы позвучали как брауни, звук был бы похож на «mmm», или «MMMM», или глубже?

- Это как глубокое ворчание великана, фи-фо-фум. Такое основательное, - говорит она.

- Что за человек издает такой звук?

- Большой человек, может быть, метра два с половиной ростом.

- Это много.

- Может быть, это король с окороком в руке. Хорошо быть королем. У тебя огромный банкетный стол, ты одет в бархат, у тебя окорок и пирожное, и все хорошо.

- Что хорошо?

- Все хорошо, все спокойно. Обо всем заботятся.

- Да, но это вам не коктейль «Маргарита» на пляже. Не легкое удовлетворение. Это более основательное удовольствие, шведский стол с пирожными и окороками. Дорогой король, в чем смысл жизни?

- Просто сидеть и быть. Чтобы все было так, как должно быть. Просто жить и чувствовать это могучее спокойствие. Все спокойно, - говорит она. - Это пауза между скобками.

- Пауза очень вкусная, очень содержательная и насыщающая, - говорю я. - Вот к чему стремится медведь, даже посреди всего этого безумия - к паузе, к великому удовлетворению. Основательность, липкая, земная, укорененная. Для этого нужен медведь. Это не спокойствие типа «Давайте-ка отдохнем чуть-чуть».

- Я хочу плакать, - говорит Ванесса.

- Жизнь - это основательный банкет, - говорю я.

Новости от Ванессы

Когда я встретился с Ванессой много лет спустя, она сказала мне: «Вы поддержали мою надежду на работу в скорой, поскольку я пришла к вам в тот момент, когда почти отказалась от этого. Какая это была бы ошибка! Я до сих пор медик-волонтер. Хоть работка и заноза в заднице, но в конечном счете приносит удовлетворение. Еще я нашла в себе достаточно медвежьего мужества, чтобы пройти пожарную подготовку, так что я еще и пожарный. Можете в это поверить? И я работаю в клинике родов в воде с акушерками, оказывающими расширенную помощь новорожденным. Мне это тоже нравится. Недавно ночью у меня снова задышал ребенок - вот это да!

Я часто думаю о том, что вы мне сказали. Вместо того, чтобы таскать этого медведя за собой – воплотить этот дух и держать эту силу. Нести медведя и не позволять ему «нести» меня. Это нелегкая работа, но я и не хочу легкой работы. Это благословение и проклятие - они идут вместе. Я люблю это. Должна любить.

Глава 4. Хизер: от «все в порядке» к исцелению

«Я считала себя толстой, но когда я смотрю на фотографии того времени, я вижу худую девушку. Это было воображение. Но я чувствовала, что должна что-то исправить».

Когда Хизер рассказывала о четырех членах своей семьи, умерших за последний год, я слышал, как она говорила под нос: «Все будет в порядке». Когда рассказывала о трудностях в отношениях, она настаивала: «Но все было очень неплохо, все было в порядке». Даже когда я спросил, что она чувствует, будучи на сорок фунтов тяжелее, чем ей хотелось бы, она ответила: «Все будет в порядке - и мой вес, и все остальное».

Как и многие из нас, Хизер имела дело с травмой, которая когда-то была слишком сильной, чтобы с ней справиться. Ее попытка сделать все хорошо оказалась обоюдоострым мечом. С одной стороны, ей нужно было привести все «в порядок», чтобы справиться и выжить. С другой стороны, нельзя по-настоящему навести в чем-то порядок, вытесняя это из сознания или маргинализируя стресс. Возможно, постоянные головные боли – результат этого вытеснения.

- Кто-то научил меня этим словам: «Все будет в порядке», - вспоминает она, - и я уцепилась за них и не могла отпустить.

Порыв Хизер сделать так, чтобы все было хорошо, был мощным и настойчивым. Это была сила, которую нельзя просто подавить, сказав ей: «Перестань пытаться все исправить. Перестань пытаться навести во всем порядок». На самом деле, таким образом она уменьшает травму, с которой ей приходится жить. Это ее естественный способ сгладить, исцелить эту травму.

Это напомнило мне о Стивене Левине, авторе книги «Кто умирает?», который сказал, что у него есть новый ответ на бестселлер 1960-х годов «Я ОК - ты ОК». Он предложил новое название: «Я не ОК, ты не ОК, но это ОК». Левин нашел способ посмотреть в лицо тому, что на самом деле не в порядке, и все же привнести в этот момент немного нормальности. Хизер также должна

была найти свою волшебную формулу для превращения импульса привести все в порядок - в целительное лекарство.

Юнгианский психолог Джеймс Хиллман утверждал, что когда дело доходит до психологических дилемм, человек и проблема не так уж разделены или отделимы друг от друга. Психологические дилеммы - это не проблемы, которые можно удалить, как опухоль или инфекцию, это мы, и мы не можем избавиться от них, не избавившись от самих себя. Наши проблемы не меняются, не трансформируются, не зарождаются, не увядают и не умирают - мы меняемся или не меняемся. Исцеление заключается не в ампутации нашей проблемы, а в том, чтобы стать целителем. Применяя логику Хиллмана к Хизер, я не буду пытаться избавить ее от инстинктивной привычки исправлять, а скорее помогу ей стать более истинным и тонким исправителем - целителем.

Вопрос развития Хизер заключается в следующем: как ей углубить и развить свой естественный импульс к исцелению, чтобы он был на службе не отрицания, а создания лучшей жизни и мира - такого, который действительно «в порядке»?

Семя стремления к окейности

Является ли эта потребность сделать все в порядке формой отрицания? Безусловно. Но в то же время в стремлении сделать так, чтобы все было в порядке, есть огромная внутренняя сила, а также импульс к утешению и исцелению. Прежде чем мы сможем преобразовать эту инстинктивную реакцию в силу исцеления, мы должны сначала определить, что внутри нее глубоко нуждается в том, чтобы все стало в порядке. Пережила ли Хизер первичную травму, которую ей необходимо признать?

- Моя мать постоянно выходила из себя, - вспоминает Хизер. - Она была психопаткой. Но я не хочу говорить о ней ничего плохого.

Я могу себе представить, как совсем юная Хизер впервые произнесла успокаивающий напев: «Все будет хорошо», в то время как ее мать кричала и вопила.

- Когда я выхожу из себя, то наверняка причиняю такую же боль своим детям. Я не могу с этим смириться. Но я не могу злиться на маму, потому что я сама такая же. Кто виноват, с чего все началось?

И снова мы видим обоюдоострый меч «окейности» Хизер: он помогает ей справиться с ситуацией, но не дает ей осознать свои страдания от поведения матери и гнев, который она чувствовала в глубине души.

Хизер рассказывает свою детскую историю о собаке, которая должна была родить щенков. У этой собаки была больная нога, и она не выжила бы, если бы ей не ампутировали ногу, поэтому ногу ампутировали, чтобы спасти собаку и ее приплод. Собака выжила, родила щенков и научилась ходить, подволакивая одну ногу. Щенки, научившись ходить, также волочили задние лапы. Щенки учились на примере, считая, что ограничения их матери были и их ограничениями, хотя у них было четыре здоровых ноги.

Люди запоминают подобные истории, потому что они перекликаются с их собственной историей. Мы также теперь знаем об эпигенетической травме - травме, которая передается из поколения в поколение, когда дети и внуки демонстрируют стратегии совладания с жестокостью и насилием, имевшими место до их рождения. Я подумал о своем еврейском происхождении и об исследованиях, посвященных тому, как дети людей, переживших Холокост, переносят травму. Сказать этим людям, чтобы они перестали «исправлять» ситуацию, было бы недостаточно и пренебрежительно по отношению к травме, в которой они родились.

Исцеляющий импульс Хизер изворачивался и разворачивался, проходя через ее жизнь. Сначала она обратила его на себя, пытаясь сделать свое тело «идеальным», чтобы стать счастливой. Позже импульс исцеления привел ее на путь религиозной жизни. А еще позже этот импульс подпитал зрелость ее религиозной жизни, поскольку ее страсть к исцелению стала более сознательно направленной и любящей. Я уже считал Хизер идущей по пути целителя. И хотя это было правдой, что Хизер была раненым человеком, ищущим исцеления, я также стал думать о ней как о целителе, ищущем рану.

- Я вижу, что это что-то внутри, но я борюсь с этим снаружи. Я организую дела на работе, стараюсь быть профессиональной, убираюсь дома, пытаюсь похудеть. Даже мои коллеги говорят: «Хватит, хватит - все в порядке, хватит

все организовывать и беспокоиться». - Она потирает виски. - Я боюсь, что от разговоров об этом у меня разболится голова.

Ошибочные попытки исцеления и выражения силы могут проявляться в стереотипных гендерных формах. Учитывая общественные предписания, такие женщины, как Хизер, могут легко подавить свое стремление к глубокому исцелению, просто делая то, что от них ожидается, - от эмоционального труда и работы по дому до диеты.

Исправление тела

Стремление исправить себя началось у Хизер в возрасте двенадцати лет. Неудивительно, что она сосредоточилась на своем теле. Этому способствовали перфекционистские замечания ее матери, но Хизер также выросла в культуре, которая идеализирует и привилегирует худых женщин. В каком-то смысле боль и мучения, которые многие девочки-подростки испытывают в связи с образом своего тела, были идеальным местом для применения ее еще не развитого искусства исцеления. Признание этого сексистского, навязанного культурой стандарта должно было стать частью любой диетической программы, которая успешно решала бы ее проблемы, связанные с лишним весом.

- Я считала себя толстой, хотя это было не так, - говорит Хизер. - Когда я смотрю на фотографии того времени, я вижу худую девушку. Это было воображение. Но я чувствовала, что должна что-то исправить.

Опыт Хизер не является чем-то необычным. Многие девушки и женщины, особенно страдающие расстройствами пищевого поведения, воспринимают свою фигуру иначе, чем любой объективный взгляд.

Чтобы лучше понять Хизер, я решаю провести ролевую игру и взять на себя роль той двенадцатилетней девочки на пляже.

- Хорошо, - говорю я, - вот я надеваю купальник.

- Это уродство, - говорит она. - Ты выглядишь толстой и уродливой.

- Что не так? Мои бедра, живот, то, как я хожу? Каким образом я толстая, как именно я уродлива?

- Я всегда вижу свой живот.

- Он слишком большой, недостаточно плоский? Это просто потому, что он у меня есть?

- Да, и мои друзья говорили: «Почему у тебя такие большие и сильные руки? Они больше, чем у твоего парня!». Я ненавидела эту часть себя, я хотела, чтобы она исчезла.

Я вижу, как для Хизер сделать все «окей» означало попытку избавиться от части себя.

Хизер продолжает:

- Я просто пыталась исправить себя, чтобы выглядеть, как эти счастливые девушки-модели. Ты не можешь исправить то, что внутри, но ты можешь сделать так, чтобы внешнее выглядело приемлемо.

Хизер зациклилась на попытке стать «счастливой девушкой-моделью» до того, как стала достаточно сознательной, чтобы понять, что смотрит на искусственную конструкцию. Этим моделям платили за то, чтобы они изображали счастье, и на съемках присутствовала команда профессионалов, которые подбирали им одежду, прически и макияж - и это еще до того, как фотографии были обработаны в фотошопе, избавлены от всех недостатков.

По мере того как мы продолжаем говорить об этом, Хизер начинает понимать, как сексистская культура научила ее ненавидеть свое тело и поборол ее стремление заботиться о себе.

Религия как исправление

Хизер выросла в христианской семье. В какой-то момент путь ее исцеления и желания исправить себя пересекся с дорогой ее религиозных убеждений.

- Однажды я пошла на собрание церкви, и пока я там была, все печали, все воспоминания исчезли из моей головы, и я почувствовала себя свободной и счастливой. Это было удивительно. После этого все вокруг казалось Иисусом - слева, справа, спереди, сзади, везде - и все *действительно было хорошо* в течение примерно десяти лет. Это было так прекрасно - испытать, что печаль *может* уйти. Слово Божье может заставить ее исчезнуть.

Этот десятилетний период был буквально подарком от Бога. Интенсивность и сила ее религиозной веры и убежденности отразили силу ее отчаянного стремления исправить ситуацию, а также ее искренний импульс найти

исцеление. Когда я слушаю Хизер, это напоминает мне о тех моментах благодати, когда мы, например, впервые влюбляемся. Они показывают нам то, что раньше казалось невозможным, дают представление о том, как может выглядеть наша судьба, дают передышку от битвы - время для отдыха и исцеления.

Но это был не последний этап пути Хизер к исцелению или ее духовного пути, потому что у Хизер случился нервный срыв.

- Я плакала и плакала. Я все время спрашивала себя: «Я недостаточно молилась? Что я не сделала? Все, что, как я думала, давно смыто, всплыло снова, и это было ужасно. Обнажились все болезненные события, произошедшие за эти десять лет, которые я не хотела признавать. Я позволяла людям обращаться со мной ужасно и произносила библейские строки, чтобы справиться с болью. Я очень злилась.

Как устрица порождает жемчужину, духовность Хизер была спровоцирована и создана страданием: травмой и сильным желанием исправить и исцелить. Жемчужина ее духовного пути была прекрасной, истинной и достойной, но страдание все еще требовало решения, иначе ее желание исправлять портило чистоту ее практики, смешивая отрицание с чистым духовным порывом. Она сломалась, спутав свою глубокую любовь к Иисусу с сильной привычкой слепо отвергать то, как к ней относятся некоторые люди, привычкой, которую она сформировала в детстве, чтобы уцелеть в отношениях с матерью. Сегодня мы видим, как обращение к религии и духовным понятиям может легко сопровождаться формой духовного избегания: давая временное облегчение в духовном переживании, но не сталкиваясь и не справляясь с глубокой болью и травмой.

- То, что было смыто во время вашего десятилетнего медового месяца с Иисусом и всплыло снова - что это было?

- То, что было между моей мамой и мной, когда я была маленькой.

Хотя у Хизер случился этот срыв, она прошла долгий путь. Заземляясь и опираясь на глубокую веру, исцеление Хизер продвигалось вперед. Она получила силу, поддержку и любовь, необходимые для того, чтобы глубже взглянуть на свою боль и гнев, а не отворачиваться от них. Хизер встала на путь

исцеления - путь, который проведет ее не только к вершинам религии, но и по равнинам ее телесности.

Важно то, что внутри

Я помню высказывание Хизер: «Нельзя исправить то, что внутри, но можно сделать так, чтобы внешнее выглядело приемлемо». Что это за «то, что внутри»? Если она не узнает об этом больше, любые попытки помочь ей придерживаться диеты, скорее всего, приведут к повторению той же ошибки - исправлению не того, что нужно.

Я спрашиваю ее:

- А что это такое внутри вас, давайте попробуем к нему обратиться.
- Боль и печаль, которая говорит: «Я хочу, чтобы все было хорошо».
- Где это внутри вас? В ваших глазах, в вашем животе?

Очень важно помочь Хизер лучше понять себя – это способ обучения её внутреннего целителя. Опытный целитель должен ставить более четкий и обоснованный диагноз. Слишком часто мы говорим о нашей боли в общих чертах; слишком часто мы просто предполагаем, что знаем, о чем идет речь. Но в интересах истинного исцеления и в интересах истинного сочувствия мы должны быть более точными.

- Мое сердце в порядке, мой живот в порядке, мой дух в порядке. Это странно. Это у меня в мозгу.

Теперь я знаю, где это, но что это? Напряжение, образ мышления, усталость, интенсивность? Я вспомнил, что в начале нашего разговора, когда я спросил ее о склонности к «исправлению», она сказала, что беспокоится, что у нее будет болеть голова. Должно быть, мы на правильном пути.

- Все будет хорошо, мой вес и все остальное.
- Что значит «все будет хорошо»?

Хоть я и не хочу подкреплять ее обидные слова, я повторяю то, что она сказала во время ролевой игры, чтобы попытаться прорваться сквозь ее череду «хорошо»: «Раньше я думала, что неправильно исповедую свою религию, что я толстая и некрасивая».

- Все именно так и есть. Я учусь не верить в это.

- Можете ли вы поверить до конца, полностью, что вы не толстая, что вы не уродливая, что вы не исповедуете свою религию неправильно?

- Нет, есть страх, который не позволяет мне поверить в это до конца. Я не могу отпустить это.

Вот мы и оказались в самом центре сражения: с одной стороны ощущение, что все в порядке, с другой - вера в то, что с ней что-то не так, - битва, происходящая внутри ее ума, от которой у нее болит голова.

- Давайте познакомимся со страхом.

- Я не знаю, как до него добраться. Если бы я знала, я бы задушила его за шею и избавилась от него. Я бы растоптала его под ногами в одно мгновение. Я бы уничтожила его.

Я слышу тот же пыл, с которым она относилась к своей религии, к исправлению себя, к ненависти к себе, к контролю за своим питанием. Я протягиваю ей руку, предлагая мое запястье в качестве шеи. Она обхватывает его руками.

- Я - страх, - говорю я. - Ты не можешь заменить меня, я был у твоей мамы, я есть у тебя, и ты не можешь от меня избавиться. Ты избавилась от меня на время, но ты не можешь избавиться от меня навсегда.

- Разве я не могу просто отпустить его? - Ее слова говорят одно, но ее яростная хватка говорит совсем другое. Она такая же яростная, как и ее решимость исправить себя или молиться. Эта яростная решимость принадлежит ей, принадлежит ее истории и ее исцелению. Я решаю поддержать твердость ее хватки, а не ее кажущееся желание отпустить. Я выражаю свою силу и намерение, двигаясь всем телом назад, усиливая напряжение ее хватки.

- Что ты делаешь? - спрашивает она.

- Я хочу, чтобы ты шла ко мне, к страху.

Она мгновенно отступает назад и в сторону.

- Я и есть страх, который тянет тебя к себе, - говорю я.

- Этому не бывать. Я что-то чувствую, но не могу понять, что это. - Она начала извиваться, издавая почти рычание. В ее глазах появилась свирепость. Страх пробудил в ней это - свирепость и решимость.

Она отпускает мое запястье. Опускает руки со сжатыми кулаками. Ее руки все еще выражают суть хватки, которой она держала мое запястье, но сдерживала ее в себе раньше.

- Я хотела отпустить, но хотя я это сделала, страх все равно приходит, - говорит она.

Ее страх так же неумолим, как и ее борьба с ним. Они равны.

Я копирую ее, сжимаю кулаки, смотрю свирепыми глазами и рычу.

- Что ты видишь?

- Ты уродлив и свиреп. Это уродливо, но... абсолютно моё!

- Да, это «абсолютно моё». Для чего мне нужна эта уродливая свирепость? Зачем она здесь?

- Она нужна мне, чтобы бороться со страхом и преодолевать его. Он всегда здесь, он движет всем, что я делаю.

-Ты боец, - говорю я.

- Но я хочу быть этакой девочкой-принцессой, - говорит она. Это напоминает мне о ее заикленности на том, чтобы быть «счастливой девочкой-моделью».

Хизер боится, что если станет бойцом, то будет некрасивой и одинокой. Она не думает, что может быть бойцом и при этом быть привлекательной. Она начинает освобождаться от этих посланий социума.

Хизер нужно было бороться со своим страхом, включая страх перед тем, как она выглядит. Любая программа, выбранная этим страхом, направленная на то, чтобы она выглядела более худой и слабой, была бы самоповреждением и противоречила ее свирепости, силе и власти. Это лишило бы силы ее истинное призвание - стать целителем. Такие программы обречены на провал.

Любая диетическая программа, разумно и с любовью разработанная для обогащения и улучшения жизни Хизер, должна соответствовать ее силе и призванию и поддерживать ее борьбу со страхами. Она выросла, считая свой гнев и силу уродливыми, и пыталась избавиться от этих качеств, говоря: «Все хорошо, все хорошо» - точно так же, как она пыталась сесть на диету, чтобы избавиться от всего, что, по ее мнению, нужно было исправить.

С ее вновь обретенной ясностью и силой я возвращаюсь к вопросу о стыде Хизер за свое тело. Я спрашиваю о сорока лишних килограммах, и она

Не судите тело по обложке / Дэвид Бедрик — М.: МИПОПП, 2023

неожиданно отвечает, что набрала их, потому что чувствует себя лучше, что ей спокойнее с самой собой. Ею меньше руководит и владеет ее страх. Для Хизер на данном этапе ее развития быть тяжелее – значит здоровее. Увеличение веса - это путь к исцелению, а не в сторону от него. Увеличение веса - это лечение, а не болезнь.

Чтобы поддержать новое восприятие Хизер и ее связь со своей силой, я предложил ей начать поднимать тяжести. Я взял две гантели в своем кабинете и начал делать упражнения на разгибание рук.

- Бог дал мне определенную силу и хочет, чтобы я чувствовала это, - говорю я, удивляясь тому, как слова выходят у меня изо рта без предварительного обдумывания. Хизер улыбается и кивает. Ее сила не уродлива, не безбожна, это и есть она!

Если думать о своей силе как об уродливой, то ей захочется исправить то, что уродливо, но если думать о своей силе как о божественной, то она станет целительницей.

Спустя годы после нашей совместной работы Хизер прислала мне электронное письмо, поскольку ее подтолкнуло к возобновлению связи посещение занятий по системному мышлению и воспоминания о нашей совместной работе.

Когда я познакомился с Хизер, она была взрослой студенткой колледжа, получающей степень в области социальной работы, и подрабатывала домработницей в Кайзер Перманенте (одна из крупнейших медицинских сетей в США). Она и сейчас работает в Кайзер Перманенте - менеджером в отделе по работе с пациентами, где ей подчиняются 52 человека. Работая в команде, они регистрируют более 650 пациентов в день, осуществляют платежи в пунктах обслуживания пациентов и отчитываются обо всех поступлениях. Как целитель, Хизер выросла до такой степени, что применяет свои инстинкты исправления для обеспечения бесперебойной работы учреждения, в котором еженедельно исцеляются тысячи людей. Ее стремление к исправлению теперь реализуется в рамках медицинской организации с грандиозным размахом.

Титаническое желание Хизер сделать так, чтобы все было хорошо, на самом деле было заперто в пузыре ее самой и ее личных отношений, где, будучи

ограниченным, исказилось. Никто не дал ей достаточно большой проблемы для решения. Здесь мы видим, как сильно сексизм, ущемляющий карьерные амбиции женщин, может навредить как отдельным людям, так и обществу. И его обратная сторона - как много хорошего высвобождается, когда такие женщины, как Хизер, могут сделать шаг к своей одаренности.

«Все эти годы я называла это любовью к ресурсному обеспечению. Мне действительно нравится видеть, как люди объединяются, чтобы определить потребность, а затем удовлетворить эту потребность с помощью уже имеющихся вещей».

Насколько велико потенциальное влияние ее стремления к исцелению и исправлению? Ее заключительный комментарий дает четкое представление: «Теперь я хочу соединить весь мир».

Новости от Хизер

Незадолго до выхода этой книги в печать Хизер связалась со мной. Она написала: «В свои пятьдесят лет я придерживаюсь здорового образа тела. Я поддерживаю приятный режим здоровых физических упражнений и продолжаю изучать рецепты и интересные способы внедрения веганских, вегетарианских и цельных продуктов в свой рацион. Мое отношение к своему весу и размеру тела изменилось, и я стала уделять больше внимания общему здоровью моего разума, тела и духа, а не узкому взгляду на отражение, которое я вижу в зеркале.

«Хотя это путь длиною в жизнь, изучение того, откуда действительно исходит ценность, а не того, кем я должна быть или что производить, чтобы быть достойной, изменило целую историю моих разрушительных мыслей и моделей поведения. Благодаря Богу, я преодолела расистские представления о том, кто я есть или кем я не являюсь, что со мной сделали или где я не соответствовала требованиям. Я научилась жить свободно, честно разбирая маски, за которыми я живу, маски боли, маски насилия и защиты, маски попыток быть правильной, когда мое сердце, разум и дух находятся в разрушительном беспорядке. Честность привела к следующему учителю, когда я начала понимать, что нет человека, формулы или вещества, за которое я могла бы ухватиться, чтобы исцелить убеждения или гнев, которые я

постоянно испытывала по отношению к себе. Свобода, которой я сейчас наслаждаюсь, заставляет меня танцевать и наслаждаться каждым моментом - таким, какой он есть, а не заставлять его быть таким, каким мне нужно. Она наполняет меня надеждой и ожиданием увидеть драгоценные обетования, которые Бог приготовил для нас, когда мы перестаем бежать за собственными представлениями, религией, мнениями и культурными шаблонами.

Глава 5. Эрика: Счастье Старбакса

«Я люблю карамельный мокко. Вы не можете отобрать его у меня. Он – моё счастье».

У Эрики был прямой и откровенный характер. Ее глаза смотрели на меня непоколебимо. Это были признаки ее силы, о которой мне предстояло узнать больше, познакомившись с ней поближе. Я также узнал об аде, в котором она часто оказывалась, и о том, как она с ним справлялась.

Эрика страдала в браке, особенно после рождения первого ребенка, и именно тогда она начала набирать вес. До этого у нее было стройное, спортивное телосложение. Она никогда не беспокоилась о весе; она вела активный образ жизни. Она знала, что все женщины в ее семье имели избыточный вес и ужасные браки, и не собиралась быть такой. И все же оказалась в том же положении. Она чувствовала себя так, будто на нее надели какую-то упаковку. «Это как костюм, это не я». Она описывала себя как «все еще в форме, но с лишним жиром. Любой жир, который можно захватить, который лишний - это слишком много».

Когда Эрика забеременела, она работала и училась в школе полный рабочий день. Она бросила и то, и другое, чтобы сосредоточиться на ребенке, и после этого деньги превратились в борьбу за власть в ее отношениях с мужем. Он отобрал у нее кредитные карты и сказал ей, что она не может принимать решения о том, как тратить их деньги, потому что она не зарабатывает их напрямую.

- Жаль, я не знала, во что ввязываюсь. Человек, с которым, как я думала, я живу, оказался совсем не тем, - размышляет она. - Я чувствую себя обманутой.

Эрика призналась, что ест, когда она «расстроена, очень зла или ей очень больно».

- Что вы сейчас больше всего любите? - спрашиваю я.

- Карамельный мокко из «Старбакса», - ответила она, - стандартный объем. Он просто восхитителен, - говорит она, смеясь от удовольствия. – Обожаю его.

Карамельный мокко содержит почти пятьсот калорий на порцию. В тяжелые дни она выпивала по две порции в день.

Она описывала его с таким блеском в глазах. Это было больше, чем радость, как будто она говорила о великом открытии, как шахтер, добравшийся до жилы давно искомой руды.

- Я могу выйти из дома специально ради одной чашки мокко, а ведь я живу в двадцати минутах ходьбы от ближайшего «Старбакса», - говорит она почти с гордостью, а потом смеется: - Глупо придавать такое большое значение дурацкой чашке кофе.

Но, как мы увидим, сам акт покупки и питья этой «дурацкой чашки кофе» был наполнен смыслом и мудростью, а также мезтью.

История Эрики была бы неполной без признания роли мести – широко оклеветанного порыва. Я глубоко верую в природу людей, и мне стало любопытно, какую мудрость несет в себе месть как реакция на ситуацию Эрики.

Люди редко сознательно воспитывают в себе жестокость. Конечно, некоторые позволяют ей руководить своими мыслями и поступками, насаждая насилие внутри и снаружи, но это не то, что я подразумеваю под воспитанием. В моем понимании воспитание мести - это, в первую очередь, признание ее. После этого, и только после этого, мы можем сделать радикальный шаг - узнавать ее, волосок за волоском, страдание за страданием. Возможно, вместо того чтобы вырезать ее, как опухоль, мы поймем, что она может стать семечком, и узнаем, что из него может прорасти. Возможно, сама справедливость прорастает из семени мести. Конечно, грань между воплем о справедливости и криком мести размыта.

Пока Эрика описывает удовольствие от мокко в «Старбаксе», я замечаю, что она держится за пластиковый стаканчик «Старбакс», наполненный раньше водой.

- Когда я пью мокко, я также выпиваю большой стакан воды. Полезно пить много воды.

Я полагаю, это своего рода компенсация, как если бы Эрика заказала диетическую пепси с картошкой фри. Воевать со своими внутренними правилами это примерно как воевать с тоталитарным правительством, и сопряжено с определенными затратами, большая часть которых скрыта. Большинство из нас, нарушая внутренние правила, испытывают приходящую

вслед за этим обратную реакцию в виде ненависти к себе. Большинство из нас постоянно презирают самих себя. Для Эрики вода была такой расплатой.

Пока она говорит, мой взгляд все время возвращается к ее рукам, обхватившим пластиковый стаканчик. Я представляю, что ее хватка крепка от желания или страха потери.

- Я все время замечаю ваши руки, обхватившие стаканчик. Если бы вы могли показать мне, что это за руки, как бы вы это сделали?

Она отставляет стаканчик.

- Они похожи на когти, - говорит она, при этом одна рука выгибается более явно.

Мне интересно посмотреть, что произойдет, если я попытаюсь отобрать у нее кофейную чашку. Пластиковый стаканчик слишком хрупок для физической борьбы, поэтому я спрашиваю ее, может ли она обратить внимание на свою хватку - ее характер, текстуру, качество, твердость, настойчивость - и перенести это намерение на мою бутылку с водой. Она согласилась на это упражнение.

- Я попробую немного потянуть её к себе.

Когда мы смотрим друг на друга, она смеется. Мы оба знаем, насколько сильной и решительной она сейчас будет. Я тяну бутылку к себе, отстраняясь от Эрики. Ее мышцы напрягаются, челюсть немного застывает, а глаза становятся еще более неподвижными, когда она тянет бутылку с водой к себе. Она не просто соизмеряет свою силу, но и не преодолевает мое усилие, хотя это ей вполне по силам. Она тянет чуть сильнее, чем я.

- Что делают ваши руки? - спрашиваю я.

- Я держусь за кофе. Не буквально, но...

Я начинаю тянуть с большей силой, Эрика отвечает на каждое усиление. То, что когда-то было игривым диалогом, начинает выглядеть все более и более серьезным - таким же серьезным, как ее готовность позволить карамельному мокко стоять ей денег, времени и набора веса.

- Ты не получишь это, - говорю я, делая рывок.

- Ты не сможешь забрать это у меня.

- За что ты держишься?

- Счастье, - говорит она с дрожью в голосе. Мы оба поражены уровнем правдивости в ее голосе.

- Почему счастье?

- Потому что у меня его нет, - по мере того, как она говорит, слезы наполняют ее глаза. - Мокко делает меня счастливой, в глубине души. Без него я обеспокоена, нетерпелива, расстроена. - Ее руки скручиваются в когти, когда она рассказывает об этом. - Если мне это нужно, я могу пойти и получить это.

Поиск счастья - это грандиозный, частый поиск, и его путь усеян всевозможными жертвами. Но слабость Эрики - это еще и спутанность. Она нашла свое счастье в напитке, который находится на расстоянии всего лишь ближайшего «Старбакса».

После нашего эксперимента я поинтересовался, как Эрика раньше относилась к диетам. Я узнаю, что некоторое время назад ей удалось сбросить вес, когда ее муж участвовал в программе питания, которая требовала подсчета калорий в течение дня. Он использовал специальную компьютерную программу, которая переводила продукты в калории. Эрика присоединилась к нему в этом процессе.

- Это работало, но потом, когда занятия закончились, у нас больше не было доступа к компьютерной программе. Мы могли бы купить полную версию программы и продолжить, но я этого не сделала.

- Как так получилось? - спрашиваю я.

- Я на самом деле не хотела худеть, - говорит Эрика с удивительной откровенностью.

- Не хотели?

- Нет, почему я должна хотеть похудеть и сделать своего мужа счастливым? Я не делаю ничего, что хочет мой муж, потому что он делает меня такой несчастной. Он был бы счастлив, если бы я была худой. Зачем мне так поступать по отношению к такому ужасному человеку?

Я нахожу эту мстительную мысль вполне понятной - такой естественной и человеческой. В любом зависимом поведении содержится своего рода послание «пошел к черту», которое возникает, когда человек употребляет выбранное им вещество вопреки диктату даже своих собственных надежд и планов отказаться от него. Хотя это «пошел к черту» является силой, которая

поддерживает употребление вещества во вред здоровью, это почти всегда и сила, необходимая человеку для того, чтобы сказать «нет», уйти или противостоять другой ситуации, человеку или роли, которую он играет в жизни. Если месть пристыжена, нужная глубинная сила не будет доступна человеку, что сделает усилия по изменению менее устойчивыми.

Я спрашиваю о том, как Эрика относится к своему браку и мужу.

- Мой муж эгоистичен и ненадежен. Он вымещает свой гнев на мне и считает, что у меня слабая мотивация. Когда я сказала ему: «По вторникам я буду ходить в школу, а мама будет присматривать за мальчиками», он ответил: «Нет, не будешь». Мой двоюродный брат говорит: «Избавься от него».

Возможно, у ее брата и есть ответ, но Эрика должна заявить о своей собственной силе и самоуважении, чтобы найти выход и добиться своего счастья. Мы знаем, что у нее есть эта сила, потому что она выражается в ее продолжающемся увлечении «Старбаксом». Возможно, эта энергия была обращена вовнутрь, что привело к тому, что она перенесла свою реакцию к мужу на свое тело.

- Я делаю это и с едой. Даже с работой по дому! Я не хочу убирать, потому что не хочу, чтобы у него был чистый дом. Я бы предпочла, чтобы он нашел себе другой хороший дом.

Мстительная часть ее личности в настоящее время выражается в привычке пить «Старбакс», которая в конечном итоге подрывает ее счастье. В этом она подражает своему мужу. Вместо того чтобы уйти от мужа, она избегает похудения, чтобы не доставлять ему удовольствия наслаждаться ее внешностью. Вместо того чтобы убирать дом, она поддерживает в нем беспорядок, чтобы он не чувствовал себя дома комфортно и уютно.

Пока мы боремся за бутылку - предметом ее счастья, я предлагаю, чтобы на этот раз я держался за бутылку, как за свое счастье, а она пыталась отнять ее у меня. Я хочу исследовать характер и качества внутри нее, которые участвуют в краже ее счастья, и я хочу, чтобы Эрика исследовала этого вора, «*вспониделась* в него», как любил говорить мой учитель Арни Минделл. Мне интересно, связан ли этот похититель счастья с местью.

- Этот момент, это счастье, это чувство, которое я испытываю, когда пью мокко - это так хорошо, - говорю я. Пока я говорю, я сжимаю бутылку, и она

начинает пытаться отнять ее. - Эй, это мое счастье, почему ты пытаешься отнять его у меня?

- Потому что у меня его нет.

- Я не хочу, чтобы ты забирала его у меня, - отвечаю я.

- Какая жалость, - говорит она.

Я снова слышу этот ясный голос мести; это простое уравнение. «Если я не счастлива, я не позволю тебе быть счастливым». Это поразительно, но почти по-детски в своих рассуждениях и выражениях.

- Ты не стыдишься и не беспокоишься о том, что забираешь мое счастье, - продолжаю я.

- Нет, - отвечает она совершенно искренне, без всяких колебаний.

- Я не счастлива, поэтому ты не можешь быть счастлив, - говорю я.

- Да, именно так.

- Что делает тебя такой несчастной? - спрашиваю я.

- Семья, мои родители. Они всегда ставили мою сестру на первое место.

- А ты бы хотела, чтобы тебя ставили на первое место?

- Да, я хочу, чтобы меня ставили на первое место, - говорит она. - Я хочу просто щелкнуть пальцами, и все будут делать то, что я скажу.

Для того чтобы поставить себя на первое место, необходимо противостоять истории, в которой она была второй или третьей. Во многом это также глубоко обусловленный интернализированный сексизм.

- Что ты за человек, что люди так поступают с тобой?

- Президент. Не в политическом смысле, а в смысле власти, - отвечает она. - Должно быть, это приятно. Не знаю, у меня такого не было. Я думаю, что это избалованность. Разве что я могу щелкнуть пальцами и проехать двадцать минут, чтобы сходить в «Старбакс».

С одной стороны уравнения: Эрика в ее нынешних обстоятельствах. С другой стороны: получение желаемого и ярлык «избалованной». С одной стороны, избалованность имеет плохую коннотацию, но с другой стороны, действительно ли стремление к собственному счастью – избалованность? Если женщина иногда ставит себя на первое место, превыше мужа, детей и даже родителей?

Ей не нужно много силы, чтобы выпить кофе, но ей нужно много силы, чтобы завладеть своим счастьем. Почему? Потому что она заслуживает счастья. С другой точки зрения, это все потому, что ее желание счастья очень сильно, настолько сильно, что в какой-то момент она радикально изменит свою жизнь, чтобы получить его. Я думаю о том, как этот вызов, если она примет его телесно, может помочь ей осознанно раскрыть силу, которая ей присуща.

- Что бы вы пожелали, щелкнув пальцами, прямо сейчас? - спрашиваю я.

- Я бы хотела иметь свое собственное пространство. Было бы трудно собрать детей и все наши вещи и уехать куда-то. У меня не так много возможностей для этого. Но мой муж мог бы собрать вещи, найти квартиру и просто уехать. Мне хочется сказать: «Отвали, оставь меня одну на некоторое время, мне нужно подумать».

Когда я спрашиваю ее, почему она все равно не уходит, она отвечает, что если уйдет из брака, ее дети потеряют отца, поэтому она пока не может этого сделать.

Давайте проанализируем этот ход мыслей. В том, что Эрика пьет карамельный мокко, есть два качества. Первое - это ее стремление к счастью, второе - сила, способная ухватиться за него и внести в свою жизнь изменения, которые сделают ее счастливой.

Карамельный мокко не только желанен, он не только приобщает Эрику к ее счастью и стремлению к нему, но и требует от нее чего-то, определенной силы. Она может думать, что это легко - пойти и купить мокко, но для этого она должна выйти из дома, ехать двадцать минут, потратить больше денег, чем позволяет ее семейный бюджет, набрать вес и бросить вызов собственным представлениям о том, что такое здоровье. Для Эрики карамельный мокко - это счастье и путь к счастью, а путь к счастью требует, по ее мнению, поблажек на уровне президента. Они позволяют ей претендовать на то, чего она никогда не испытывала раньше: на ощущение, что ее балуют, что о ней заботятся, что она важна.

Таким образом, напиток соединяет ее с ее самым сокровенным желанием, но он также смягчает и сублимирует ее силу и энергию хватать и владеть им. Это хорошее напоминание, успокаивающий заменитель, но он не указывает ей

путь. Вместо этого трудности и вызовы заставляют ее разжать когти, выпустить на поверхность самоуважение и здоровый эгоизм.

Ее мстительная энергия обладает силой, смелостью, способностью нарушать правила, брать то, что она хочет, даже если это запрещено. Чтобы похудеть, Эрике понадобятся сила, смелость и способность нарушить статус-кво. И самое главное, ей нужно будет изменить свои отношения с мужем - а для этого нужно не только знать, чего она хочет, но и уметь схватить это, потребовать и воплотить в жизнь, несмотря на то, как это выглядит для нее самой, ее мужа или других.

- Если я буду делать это чаще в своей обычной жизни, - говорит она, - может быть, не придется сужать круг желаний до кофе.

- Именно так.

Впоследствии мы с Эрикой разработали программу снижения веса, основанную на тех знаниях, которые она получила во время нашей совместной работы. Да, она включала в себя некоторые дополнительные физические упражнения и усилия по более осознанному потреблению карамельного мокко, но программа также включала в себя более четкое понимание того, какие изменения в жизни она хочет сделать, и предоставление ей психической и эмоциональной поддержки, необходимой для осуществления этих изменений.

Примерно через год Эрика была разведена, начала строить новую карьеру, занималась спортом, как сумасшедшая, и имела тот вес, который хотела иметь. Через несколько лет она поступила в юридическую школу. Она щелкнула пальцами и поймала свое счастье. Для Эрики ее «жажда» кофе из «Старбакса» на самом деле была жаждой настоящей жизни, жизни, которая сделает ее по-настоящему счастливой.

Новости от Эрики

Незадолго до того, как эта книга вышла в печать, Эрика поделилась со мной замечательной новостью. «Теперь я адвокат. Еще я получила степень MBA во время получения диплома юриста, так что я изучаю мир возможностей с моим образованием и опытом на данный момент. Жизнь прекрасна!

Работа с вами помогла мне понять, что я делала, чтобы сдерживать себя в профессиональной сфере и в отношениях. Сейчас я очень счастлива, у меня отличная карьера, и в моей жизни есть человек, который любит и поддерживает меня во всем, кем я являюсь, и во всем, что я делаю».

Мне очень приятно видеть, сколько силы и самореализации высвободилось в Эрике, когда она перестала довольствоваться счастьем в виде фраппучино.

Глава 6. Кристина: Когда за проблемой скрывается её решение

Пицца и кола – это как глубокий вдох. Это похоже на передышку, перерыв. Я думаю, моему сердцу просто нужна передышка. Ему просто нужно побыть в безопасности».

Моя работа с Кристиной напомнила мне о том, как трудно человеку найти место для собственного здоровья и исцеления, когда он находится в партнерстве с человеком, чье зависимое поведение доминирует в их отношениях. Мы многого требуем от себя, когда пытаемся сбросить вес и заниматься спортом, чувствуя себя при этом оторванными от собственных глубинных потребностей.

Общаясь с Кристиной, я заметил, что она потеряла представление о главенстве собственных потребностей и желаний. Если ее муж Брайан не смотрит порно и не транжирит деньги, она чувствует себя хорошо. Если же он всю ночь смотрит порно или она узнает, что он припрятывает свои покупки, она чувствует себя уязвленной и незащищенной. Даже когда он делает разумный выбор, она живет со страхом, что в любой момент все может измениться к худшему.

Когда у нее есть время, чтобы расслабиться, оценить ситуацию и позаботиться о своем теле, разуме и духе? Легко заикнуться на надежде, что человек прекратит злоупотреблять алкоголем, наркотиками, тратой денег, порнографией и накопительством. Но самое важное для партнера - осознать, что такое поведение делает с ним самим.

Когда мы начинаем сессию, Кристина говорит, что недавно узнала, что ее муж снова вернулся к прежним занятиям. Сначала он лгал об этом, потом отрицал, что у него есть проблема. Он также нарушил свое обещание пойти на терапию.

- Как вы справляетесь с вероятностью, а возможно и фактом, что он не может или не хочет остановиться и не хочет быть честным? - спрашиваю я. - Давайте представим, что вы обращаетесь к Богу, и Бог говорит: «Он не изменится».

- Это было бы облегчением. Я бы хотела, чтобы Вселенная или Бог сказали мне это, чтобы я могла просто уйти. После двадцати двух лет он говорит: «Это последний раз. В этот раз я обещаю». И каждый раз я ему верю.

- Что это за часть вас, которая всегда надеется, всегда верит? - спрашиваю я.
- Расскажите мне о ней, не опускайте ее, не называйте её идиоткой.

- Я думаю, эта часть – это человек, который хочет верить, что ее собственные мечты, которые она откладывает и не доводит до конца, тоже имеют надежду на успех, - говорит она.

- Вы говорите, что этой части нужно во что-то верить. Ей нужно верить, может быть, не в мужа, но ей нужно верить в себя, надеяться на себя. Это очень важно для нее. Надежда дана и ей, и ему. И если отнимать надежду у него, вы теряете и свои собственные мечты и надежды. Вы не до конца верите в себя.

- Я чувствую, что мне удалось полностью проявить себя в определенных областях моей жизни, но есть несколько областей, с которыми я постоянно борюсь. Я не проявляю себя в отношении своего здоровья, в отношении обязательств, которые я хочу взять на себя, чтобы чувствовать себя лучше в своем теле. Это началось еще до моих отношений с мужем. Мой отчим умер, когда ему было тридцать девять, а мне семнадцать. Он растил меня, как родной отец.

Отчим Кристины был диабетиком и плохо заботился о своем здоровье. Он пил и много курил. Когда она спросила его об этом, он ответил: «Мое тело, мой выбор».

Когда семья узнала, что у Кристины аллергия на табачный дым, Кристина попросила мать перестать курить рядом с ней, на что мать ответила: «Я перестану, когда перестанет Сэм».

Он действительно перестал - когда умер. Когда Кристина говорит об этом, она понимает, что эта старая история о том, как ее отчим позволял своему пьянству и курению причинять боль другим и себе, что привело к его смерти, была похожа на историю ее мужа, который не переставал смотреть порно, безответственно тратить деньги и заниматься накопительством. И снова: «Мое тело, мой выбор», хотя его действия вредили их браку, причиняли боль Кристине и наносили урон общим финансам семьи.

Кроме того, когда Кристина была стройной шестилетней девочкой, ее мать решила, что им обоим следует пойти на программу снижения веса Weight Watchers. Ко второму классу она выбрасывала свои обеды в школе, потому что ей было стыдно есть в присутствии людей.

- Да, - говорю я, - вы сейчас в этой части своей психологической карты. Вы проигрываете эти сюжеты.

- В последнее время я много сплю. Зачастую лежу в постели до полудня. Для меня это ненормально. А на следующее утро после того, как я узнала о том, что мой муж покупает, копит и смотрит порно, я заказала пиццу. Конечно, там был веганский сыр, но все равно это была пицца. И я заказала кока-колу, которую не пила, наверное, три года.

Я спрашиваю ее, что такого хорошего было в пицце и кока-коле.

- Это глубокий вдох. Это как... аххх. Как передышка, перерыв. Я думаю, моему сердцу просто нужна передышка. Оно устало страдать, быть начеку. Ему просто нужно побыть в безопасном месте. Знать, что является правдой, и чувствовать утешение. И чувствовать себя любимой и достаточной.

- Понятно. Это важно. Та часть вас, которая не делает упражнений, говорит: «Для начала мне нужно очень безопасное место. Не нужно пока давать мне другого задания. Поместите меня в безопасное место, где мне не будет больно. Я не могу заботиться о себе в мире, где мне так больно.

- И заказывая пиццу, я чувствовала себя в безопасности, потому что могла съесть ее наедине.

- Это очень важно. Маленькая пицца, съеденная наедине, может дать вам немного этого ощущения. Она не создаст для вас целый безопасный мир, но это хотя бы небольшой кусочек.

Я прошу Кристину провести небольшой внутренний диалог между двумя частями себя.

- Очень важно вести диалог между тем, кто говорит: «Давай, соберись, ты обещала заниматься спортом, ты обещала стать здоровой», и тем, кто говорит: «Мне нужна передышка, я не в безопасном месте, мне больно, это слишком тяжело. Я понимаю, почему это полезно, но я не в той обстановке, где я могу это сделать». Если бы ваш муж работал над своими зависимостями, ему пришлось бы узнать, что им движет. Точно так же и вам нужно понять, что вам

нужна передышка, иначе вы не сможете решить эту проблему. Сказать: «Я не должна быть такой» - это хорошее начало. Но затем нужно понять: «Что мной движет? Что заставляет меня вести себя таким образом?»

- Вы хотите сказать, что первая часть программы по снижению веса должна заключаться в том, чтобы обрести больше безопасности. В рамках вашей программы необходимо больше безопасности и меньше обид. Не стоит ожидать, что можно справиться без этого.

Я также говорю Кристине, что шестилетней девочке, растущей с матерью, нужно говорить, какая она красивая, какая она милая и какая она особенная. Ей не нужна диета. Ей нужно питаться словами поддержки. Ей нужна защита от насилия и много любви. Когда в доме нет ощущения безопасности, люди пытаются найти эту безопасность, утоляя свои потребности через еду.

Этой шестилетней девочке нужна была программа безопасности, а не диета. Ее нужно было любить, поддерживать и защищать.

- Вот почему ваша ситуация с мужем так трудна для вас. Это не из-за порно. Не из-за порнографии, не из-за лжи. Это потому, что он причиняет вам боль. Это и есть ключ. На вашем месте я бы не стал так сильно концентрироваться на порнографии и лжи. Я бы сказал: «Проблема не в том, зависим ты или нет, нужна тебе терапия или нет. Дело не в твоей психологии, не в твоём здоровье и не в том, должен ли ты уйти. Проблема в том, что это причиняет мне боль. Ты загоняешь меня в небезопасный мир. Это причиняет мне боль».

Моя работа с Кристиной наводит на мысль о других, похожих терапевтических случаях. Я работал с людьми, которые говорили: «Мне нужно заставить мужа бросить пить, потому что, когда он пьёт, он бьёт меня».

А я отвечал: «Вам нужно, чтобы ваш муж перестал вас бить. Я не говорю, что он не должен бросить пить. Я делаю различие. Конечно, стоит помочь ему перестать пить. Но проблема в насилии».

«Он не перестанет бить меня, пока пьёт».

Я говорю им: «Вы живете, во-первых, с человеком, склонным к насилию, и только во-вторых, с алкоголиком».

Зависимость мужа Кристины создает небезопасную обстановку, которая причиняет ей боль. Нет доверия, потому что она не знает, как он себя поведет. Это заставляет ее быть начеку. Это не очень-то хорошая обстановка.

- Да, - говорит Кристина. - Когда мы с Брайаном разговаривали в начале этой недели, я просто рыдала. Я сказала ему: «Если бы ты издевался надо мной физически, то мне кажется, что тебе было бы легко увидеть, как мне больно. Я бы хотела просто воткнуть нож себе в живот, чтобы ты понял, как глубоко это ранит меня». Не то чтобы я так действительно поступила бы, но терапевты просили меня описать причиненную боль. Я поделилась каждой деталью, со времен, когда мне было восемнадцать, и потом, когда мы поженились. И, наверное, поэтому мне еще больнее - потому что он знает, как мне больно.

- И это было важным для него? - спрашиваю я ее. - Есть вероятность, возможно, высокая вероятность, что ничто из того, что вы сделаете, не изменит его. Есть часть вас, которая надеется и хочет верить в людей и верить в себя. Этой части необходимо поверить, что вам причиняют боль, что в таких условиях трудно заботиться о себе. Если бы он сидел рядом с вами, я бы сказал: «Похоже, он не готов к переменам. Вот с кем вы живете». Тогда вам пришлось бы ответить на это - «Хм, это больно, и так мне трудно заботиться о себе».

Работая с людьми в ситуации Кристины, я заметил, что не только зависимые люди пьянеют. Не от алкоголя, а от несбыточных надежд. Думать, что все изменится, когда у вас нет оснований полагать, что это произойдет, - значит мыслить нетрезво. Трезвость означает: «Я не теряюсь, веруя в то, что не является правдой».

Я говорю ей:

- Нелегко быть трезвой, когда любишь кого-то, с кем уже есть история отношений. Ваша мать посадила вас на ненужную диету, когда вам было шесть лет, она не бросила курить, когда у вас была аллергия на дым, ваш отчим не перестал издеваться над своим телом и умер, когда ему было тридцать девять. Ваш муж тоже не идет на изменения, которые были бы полезны для вас. Вам нужно более безопасное место, свободное от боли, чтобы вы могли сосредоточиться на себе и процветать. Тогда и другие вещи появятся в этом освободившемся пространстве.

Кристина вспоминает, когда она в последний раз чувствовала себя в безопасности.

- У меня было немного пространства на Рождество, когда он уехал на две недели. Дома все было так спокойно, у меня были гости, я чувствовала себя

так хорошо, я заботилась о себе и своем сыне, и я чувствовала себя такой сильной.

Мы с Кристиной обсуждаем, как она может создать безопасное место для себя сейчас. Она думает о том, чтобы уехать на пару дней с сыном.

- Я спросила его на следующий день после того, как узнала о его последнем поступке, не мог бы он немного пожить у своих родителей. И он сказал «нет». Если бы я не хотела, чтобы он был здесь, он бы жил в своем фургоне. И я подумала: «Я заставлю отца моего ребенка спать в своем фургоне?» Я знаю, что это не я его заставляю, но его фургон до краев забит мусором, так что у него там место хватит только для сидения.

- Он должен жить там, - говорю я. - Это не наказание - это место, где он хочет жить. Ваш организм хочет мочь отправить мужа жить в фургон, но пока не может. У вас нет полной внутренней силы, чтобы сказать: «Да, это то, чего я хочу». Что если он скажет: «Я буду делать это два дня в неделю в течение следующих двух месяцев? Или один день в неделю?» Это будет слишком для вас?

Она не уверена.

- Я не хочу его позорить.

- Не волнуйтесь об этом. Пусть он стыдится. Вы должны злиться столько, сколько хотите, и говорить то, что должны сказать. Что бы вы сказали, если бы ваш гнев свободно выразался, и вы бы не боялась быть пристыженной?

- Я бы сказала, что он любит вещи больше, чем меня.

- Что произойдет, если вы скажете: «Мне трудно находиться рядом с этой ложью и порнографией. Это причиняет мне боль, это создает плохое пространство для меня как для человека, которого ты любишь, как для жены и как для матери твоего сына»?

- Тогда он опускает голову, закрывает лицо руками и говорит: «Я знаю, я знаю, я не хочу этого делать, я не хочу, чтобы это было нашей жизнью». И тогда я просто хочу простить его и надеюсь, что он изменится.

Я вижу, что Кристина и Брайан разыгрывают сценарий обвинения, обиды, стыда и раскаяния - без изменений. Я предлагаю провести ролевую игру: я буду играть Кристину, а она - Брайана.

Я начинаю:

- Ты лжешь себе и лжешь мне. Я не принимаю это. Иди пей в другом месте, ты пьян. Я не верю в это. Не надо мне твоего стыда и твоего «бедный я», мне тебя не жалко.

- Мне так тяжело, когда ты не хочешь мне верить, хотя иногда я говорю тебе правду.

- Посмотри мне в глаза, Брайан, я не верю тебе. Я не доверяю тебе, ты не заслуживаешь доверия. Не надо меня обвинять, я не поддамся этому. Доверие - это то, что зарабатывают. Ты подорвал его, теперь ты должен заслужить его, живя по-другому. Когда я увижу, что ты делаешь что-то осознанно и получаешь помощь, потому что я вижу, что ты не можешь сделать это сам, доверие будет медленно укрепляться с течением времени, пока ты будешь продолжать. Это может быть от трех до шести месяцев терапии и помощи, прежде чем я снова начну доверять тебе. Именно столько времени это займет, и это не такой уж большой срок для двадцатидвухлетних отношений. Ты хочешь подписаться на это или ты хочешь заставить меня чувствовать себя плохо из-за того, что я была с тобой строга? Что ты хочешь сделать? Я даю тебе выбор.

- Конечно, я хочу этого.

- Тогда давай, возьми на себя обязательство. Скажи мне: «Милая, я обязуюсь ходить к психотерапевту в течение трех месяцев, раз в неделю, а потом снова спросить тебя о доверии, а потом еще три месяца, и снова спросить тебя, и для начала взять на себя обязательства перед тобой на шесть месяцев. Ты должен сказать мне это вслух. Вот что необходимо, чтобы я поверила тебе, а затем я должна увидеть, как ты это делаешь.

- А что, если через два месяца станет лучше? Мне все равно придется продолжать расплачиваться?

- Понятно. Для меня это говорит о том, что твой ответ - нет. Твой ответ либо «да», и ты даешь мне эти слова. Все остальное - «нет». Я тебя услышала, ты сказал «нет». Наступит момент, когда меня здесь больше не будет. Я не готова к этому, я все еще должна это проработать, но я слышу твой ответ.

- Конечно, если ты этого хочешь, я сделаю это. Все, что ты хочешь.

- Тогда скажи мне эти слова вслух. Мне нужно их услышать. Это первое действие. Все, что меньше этого, не достаточно. Я не собираюсь чувствовать

себя виноватой, не собираюсь чувствовать себя плохо, не собираюсь чувствовать, что я строга к тебе. Потому что моя боль важна, и моя способность быть матерью моего сына важна, а ты разрушаешь и то, и другое. Я не могу остаться и позволить этому случиться. Я жила в токсичной среде с курением и другими вещами уже тогда, когда была ребенком, я не хочу продолжать.

Она задумывается.

- Как вы думаете, будет ли справедливо попросить его уйти на некоторое время? - спрашивает Кристина.

- Да. Я бы сказал: «Оставайся там, где хочешь. Оставайся в своем фургоне, оставайся в мотеле, оставайся с родителями, оставайся на диване, это твое решение. Я буду верить, что для тебя правильно быть там, где ты есть.

Заключительные размышления

Эта сессия дала Кристине инструменты для создания безопасного пространства для себя, не ставя комфорт Брайана выше своего собственного. Если бы он был женат на ком-то другом, возможно, порнография, покупки и накопительство не беспокоили бы ее. Но он женат на Кристине, и его поведение причиняет Кристине боль.

В Кристине есть две части, которые участвуют в игре, когда дело касается ее здоровья: та часть, которая побуждает ее принимать здоровые решения о еде и движении, и та, которая не следует им. Уважая эту вторую часть, прислушиваясь к ней и выясняя, что ей нужно, мы определили, что ей нужна передышка, безопасное место в ее жизни, чтобы ослабить бдительность, расслабиться, сказать «аххх». Создание и постоянное поддержание такого пространства в ее жизни - это первый шаг в ее плане по снижению веса.

Двадцать два года - долгий срок пребывания в таком положении, в каком она оказалась, но я верю в ее внутреннюю силу. Она использовала ее, чтобы справиться со своими отношениями с Брайаном, и если продолжит применять эту силу и мощь к своему благополучию, вся ее жизнь, а не только вес, изменится к лучшему.

Глава 7. Кимберли: зеркало недоброго взгляда

«Я говорю себе: «Если бы ты придерживалась своей диеты, как обещала себе миллион раз, ты бы не оказалась в этой лодке». Но я взрослая женщина и могу делать что захочу».

Вы когда-нибудь говорили другу или любимому человеку, что вы «занимаетесь самобичеванием» из-за чего-то? Эта фраза настолько распространена, что ее неприкрытая жестокость стала незаметной. Чем больше человек знает вас, тем больше он знает ваши уязвимые места. А мы знаем свои собственные уязвимости лучше, чем кто-либо другой. Когда вы бьете себя, не бывает промахов. Каждый удар попадает в цель с максимальной силой. Хуже того, нет свидетелей. Нет никого, кто мог бы защитить вас, позаботиться о ваших ранах, пролить слезы сострадания, сказать: «Хватит, хватит». Вот так и проникает стыд, запирая ваши чувства в железную решетку.

Когда мы с Кимберли впервые встретились, она рассказала мне, что бичевала себя за свою внешность с тех пор, как родила первого ребенка в двадцать лет. Когда она набрала двадцать килограммов во время первой беременности, она впервые столкнулась со стыдом за свое тело.

- Двадцать килограммов - это очень много для человека ростом метр шестьдесят. Мои врачи говорили мне не набирать слишком много веса. Они продолжали говорить со мной, будто я ем как свинья. Мне было очень стыдно. Помню, как мне хотелось спрятаться, чтобы никто на меня не смотрел.

Очень многие женщины сталкиваются с подобными врачами и впоследствии предпочитают не ходить к ним, даже когда испытывают тревожные симптомы, чтобы избежать позора критики и холодных взглядов, когда они встают на весы.

- После рождения Валери мне пришлось идти на свадьбу. Я никогда в жизни не чувствовала себя настолько неловко. - Она нервно смеется. - До сих пор помню, что на мне было надето. Это была розовая старушечья блузка, которая скрывала все, что я хотела скрыть.

В том юном возрасте Кимберли «чувствовала себя такой матрёной, старой церковной дамой. Помню, я жалела, что не осталась дома». Она снова смеется.

- Я чувствовала себя очень непривлекательной, и это был абсолютно новый опыт для меня.

Когда женщины говорят о том, что чувствуют себя непривлекательными, заботливые близкие часто выражают сочувствие и успокаивают. Чтобы действительно помочь Кимберли, было недостаточно просто сказать: «Это, наверное, было ужасно. Ты, на самом деле, прекрасна!» и остановиться на этом. На самом деле ее избивают. Что-то внутри нее бьет ее по заднице. Простое проявление доброты не остановило бы издевательства, издевательства над собой.

- Как вы себя чувствуете с тех пор? - спрашиваю я.

- Тошновато. Моя самооценка напрямую связана с моей талией. Я постоянно пытаюсь похудеть уже около десяти лет, с разной степенью успеха. Было трудно худеть после каждой беременности, так как оба раза я набирала много веса. Но когда тебе стукнуло тридцать, потом сорок, потом менопауза, и у тебя сидячая работа, трудно удержать вес.

Понятие самооценки может заслонять более глубокие проблемы: ненависть к себе, интернализованное самобичевание.

- Ого, ваша самооценка напрямую связана с вашей талией. Это убеждение закрепилось в психике очень многих женщин.

- Мучительно, - говорит она.

- Помогите мне понять, насколько это мучительно.

- Я очень злюсь на себя за то, что не контролирую свой вес. Но потом думаю: «Чего ты суетишься? У тебя есть ценность помимо твоего веса. Почему ты так зациклена на этом?»

Она чувствует себя плохо из-за своего веса, и ей плохо от того, что она чувствует себя плохо из-за своего веса. Женщины получают так много противоречивых сообщений о похудении. Даже если они решают не думать об этом или стремятся стать выше этого, они подвергаются бомбардировке сообщениями, которые постоянно разжигают внутри них дискуссию. Возникает напряженная внутренняя борьба, в ходе которой тратится большая часть женской энергии, отнимая силы. Когда это происходит неосознанно,

женщина не замечает, как ее сила истощается год за годом, пока она живет на этом поле боя. Хуже того, она не применяет эту силу в других аспектах своей жизни, например, не стремится к тому, что приносит ей радость, не меняет модели отношений и не применяет ее в своей карьере.

- Я годами не покупала себе красивую одежду, потому что не хочу сталкиваться с тем, какой у меня размер, - говорит Кимберли. - Я злюсь на себя за то, что не похудела. Меня это так беспокоит.

- Где вы чувствуете это сильнее всего?

- Больше всего я злюсь на себя, когда одна дома. Когда я одна, перед зеркалом, я сталкиваюсь лицом к лицу с невозможностью носить то, что хочется, и очень злюсь. Я говорю себе: «Если бы ты придерживалась своей диеты, как обещала себе миллион раз, ты бы не оказалась в этой лодке. Сама виновата».

Это типичная интернализированная установка, соответствующая тому, что многие люди говорят о многих проблемах. Они превращают идею собственной ответственности в самонаказание и ненависть к себе. Но давайте посмотрим на это более внимательно. Более прямая версия этого послания звучит так: «Ты безответственный. У меня нет к тебе сострадания. Я презираю тебя, ты мне отвратителен. Не приходи ко мне со слезами, не показывай мне свои обиды, стыд и чувства. Ты заслуживаешь страданий».

Это напоминает мне о волшебном зеркале мачехи Белоснежки, которое сказало ей, что она больше не «всех милее». Это зеркало побудило мачеху навредить Белоснежке. Но Кимберли, как и многие другие женщины, направляет агрессию только на себя.

Кимберли смотрит в зеркало и буквально слышит сообщение: «Посмотри на себя, ты толстая, как ты собираешься выходить на улицу в таком виде? Прикройся». Она чувствует себя ужасно. Это и так плохо, а тут еще она порицает себя: «Ну, ты сама виновата, я не испытываю к тебе ничего, кроме презрения». Это завершает процесс насилия. Человек остается настолько деморализованным, пристыженным и ослабленным, что у него нет ни сил, ни возможностей что-либо предпринять. Такая позиция основана на логике, что люди становятся лучше, если их стыдят и унижают. Но это убеждение

упускает фундаментальную истину: люди получают возможность расти и меняться, когда их любят, а не ненавидят.

Я спрашиваю ее, насколько все плохо.

- За последние шесть месяцев у меня был один эпизод, когда я очень, очень разозлилась. Я бы никогда никому не позволила так со мной разговаривать.

- Можете сказать, что вы себе говорили? Вы говорили это вслух?»

- Я сказала: «Ты уродливая, глупая, никчемная жирная сука, что с тобой не так, что ты не можешь сбросить несколько килограммов? Ты так долго пыталась.

Я ошеломлен тем, с какой яростью и агрессией прозвучали эти слова.

Я беру на себя роль Кимберли в зеркале. «Я стараюсь, но, похоже, я так и останусь такого размера».

- Ну так старайся еще больше. Тому, как ты сейчас выглядишь, нет оправдания. Ты должна быть на десять килограмм легче, ты ведь можешь, ты ходила в центр снижения веса.

- Кимберли, я бы хотел познакомиться с той частью, которая говорит: «Ты уродливая жирная сука, ты ничего не стоишь». Она звучит гневно.

- Она в ярости.

- Давайте послушаем ее.

Глаза Кимберли начинают сверкать. Я вижу, как она сжимает зубы, прежде чем открыть рот. Она продолжает злобно оскорблять себя.

Ее тирада пронзает меня насквозь, когда я играю роль Кимберли в зеркале. Я начинаю плакать. Я не могу поверить, что кто-то так говорит со «мной». Мы останавливаемся на мгновение, дышим, осознавая жестокость и боль, которую, вероятно, никто и никогда не видел до этого.

Я отвечаю:

- Мне кажется, ты уже давно злишься на меня, дорогой критик. Ты в ярости на меня.

- Да, ты - напрасная трата времени. Ты тратишь время, тратишь деньги, ты уродливая и глупая, ты не заслуживаешь быть здесь. Ты растрачиваешь возможности. Этому нет оправдания.

- Ты хочешь меня переделать, полностью изменить. Как бы ты переделал меня, как бы ты изменил меня?

Кимберли остановилась, замолчала и начала всхлипывать.

- Прощение. Может быть, я просто не простила себя. Я не знала, что это уродство все еще там.

- Что это за уродство?

- Тот голос, - говорит она. - Глубина гнева была как огонь, как пламя. Этот гнев был настолько страшен, что испугал меня. Я не могу поверить, что он может исходить от меня.

Благодаря нашему совместному свидетельству Кимберли начинает осознавать жестокое обращение, с которым она живет. Именно это свидетельство и признание приносит исцеление стыду, который убедил ее в том, что она достойна такой жестокости.

- Что происходит с вами, когда этот огонь, гнев и оскорбления обрушиваются на вас?

- Я не знаю, но из-за такого гнева у меня были неприятности. Это вредило моему браку. Я так старалась справиться с ним, и думала, что избавилась.

Кимберли думала, что избавилась от гнева, потому что больше не обращала его на окружающих. Но злость не ушла, она просто обратилась на себя. Она не замечала этого, потому что это было так глубоко укоренено в ее отношении к себе.

- Что произошло после того, как вы сказали это себе? - спрашиваю я.

- Мне нужно унять боль, нужно вымыть руки и лицо и сесть.

- Вам нужно унять боль? Где больно?

Она показывает на грудь.

- Это было совершенно деморализующе. Меня словно раздавили. Как будто кто-то знает меня настолько хорошо, что смог ударить в самое уязвимое месте всем имеющимся в арсенале оружием.

- Моя личность была бы уничтожена, - сказала я.

- Ощущение, что именно это и было целью. Я действительно почувствовала, что меня физически отбросило назад. Нет ничего более интимного, чем оскорблять себя и точно знать, куда целиться. Это самая чистая форма. Меня

оскорбляли лучшие в своем деле, но это ни с чем не сравнить. Один на один с женщиной в зеркале - она знает достаточно, чтобы причинить мне настоящую боль.

По мере того как Кимберли проникается состраданием, стыд и вера в то, что она достойна боли, уменьшается. Принести сознательную любовь к себе туда, где раньше была бессознательная ненависть, это спасение.

Но что нам делать с той необработанной силой, к которой Кимберли получает доступ, когда оскорбляет себя? Растворит ли ее любовь к себе? Иногда это происходит в процессе раскрытия личности, но не всегда. Иногда этой силой нужно овладеть, чтобы использовать ее в более глубоком жизненном замысле: жить подлинной жизнью. Я возвращаю нас к ее гневу, позволяя нам понять, как он может расширить возможности ее жизни.

- Сначала давайте выведем отсюда ту, которую обижают, чтобы она не пострадала снова, а потом познакомимся с той, которая злится. Я чувствую необходимость встать.

Мы оба встаем, и она снимает очки.

Я говорю:

- Кимберли, вам не нужна терапия, а вот этой особе нужна. Насколько она зла?

- Так зла, что трудно в нее идти. Я не люблю так злиться.

- Хорошо, давайте я буду той, кто злится, - начинаю я. - Она меня так чертовски злит, я не могу этого выносить, я ненавижу ее...

Кимберли хватает меня за руки.

- Ты должна перестать быть злой. Ты не можешь больше избивать ее. Я не позволю тебе избивать ее. - Она сжимает мои руки все крепче и крепче.

- Ты не позволишь мне сделать это.

- Нет, больше не позволю. Никогда, - говорит она с убежденностью, которая совершенно неожиданна. Она решительна, ясна. Она смотрит на меня так, словно у меня нет выбора. - Через несколько дней мне исполнится пятьдесят, и я не позволю снова избивать меня. Я не вернусь назад. Я не позволю никому так со мной обращаться. Нет, убирайся к чертовой матери. - Она оттесняет меня назад.

- Ух ты, потрясающе, - говорю я.

- Я за тобой приглядываю.

- Ты знаешь, а я все равно попробую.

- Это прекрасно, я готова, - говорит она.

- Я раньше не видел такой ясности в тебе.

- Берегись, я сделаю все, что потребуется. Я буду использовать весь свой арсенал и наслаждаться этим.

- Черт, - говорю я, - мне это больше не сойдет с рук. Я на дне. Я больше не могу победить тебя. Что ты за человек, кто это меня одолел?

- Я взрослая тетка и могу делать, что захочу.

- Дорогая взрослая тетка, как получилось, что ты сейчас здесь? Похоже, ты заняла сейчас очень сильную позицию в моей жизни.

- Потому что мои знания о моем духе выросли, а с этими знаниями приходит ответственность.

- Что бы ты делала в жизни иначе, чем Кимберли-критик?

- Я бы не оглядывалась назад, - говорит она. - Мое направление верное.

- Теперь, когда у тебя есть направление, и это верное направление, действуй, двигайся вперед. Это твое послание: «Мое направление верное, не оглядывайся назад, иди вперед».

Кимберли провела последние тридцать лет, издеваясь над собой по поводу своего веса. Когда ей исполняется пятьдесят, она готова переключить свою энергию с внутренней изнуряющей критики на новое направление, которое созидает, а не разрушает.

Путь «Доритос»

Теперь Кимберли увидела, как превратить свою самоагрессию в любовь к себе и силу следовать своему истинному пути. Мы могли бы легко остановиться на этом. Это огромный психологический шаг.

Но вопросы все еще остаются: Каков ее истинный путь? Как он ощущается? Как выглядит? Есть ли в ее борьбе с весом какие-то подсказки, которые могли бы направить ее? Опять же, эти подсказки часто кроются в голоде, который заставляет есть определенные продукты.

- От каких продуктов вы стараетесь держаться подальше? - спрашиваю я.

- Углеводы, - отвечает она. - Я любитель углеводов.

- Какие углеводы вы бы предпочли, если бы могли есть все?

- Пиццу, «Доритос», макароны с сыром, крекеры, любой хлеб и спагетти.

- Давайте пока выберем что-нибудь одно.

- «Доритос», - мгновенно отвечает она.

- Допустим, у вас здесь большая миска «Доритос».

- Ммм, - говорит она заинтересованно. - Тогда они бы облепили мне все руки, и хрустишь ими так громко. Они соленые, острые – ням-ням! И вкусом их наслаждаешься, и звуком, и всем. Я бы набила ими рот.

- И сейчас они у вас во рту.

- Вкусные, соленые, пряные, хрустящие, соленые, соленые, - говорит она.

- А это «mmm» – на что оно похоже? Хотите еще?

- Всегда. Я могу есть их, пока меня не стошнит. Я чувствую удовлетворение, я чувствую успокоение, насыщение, утешение.

Кимберли явно испытывает успокоение и комфорт, но это не все. Ее «mmm» выражает нечто большее, в ее тоне я услышал свирепость. Я также могу судить по тому, как она связывает эти слова вместе: хрустящий, вкусный, соленый, острый. Та же склонность проявляется и в ее психике. Она ищет успокоения, но она также и хрустящая, соленая и острая. Ей нужно признать свою хрустящую, солено-пряную остроту, чтобы освободиться от «Доритос», который в настоящее время является единственным прямым способом установить контакт с этой частью себя.

Я говорю:

- Это успокаивает вас, но не просто успокаивает. Это особое успокоение.

- Это очень вкусно и аппетитно, это роскошно. Я чувствую их вкус, слышу их и осязаю. Я хочу остаться в комнате наедине с «Доритос». Не смотрите на меня, не говорите со мной, просто оставьте меня наедине с моими «Доритос».

- Давайте, чувствуйте их, осязайте их.

- Я чувствую себя очень хорошо, хрустяще и вкусно.

- Где это хорошее чувство?»

- Это как внутренний солнечный свет, мне не нужно ни о чем беспокоиться. Все мое, все остальное не имеет значения. Нет никаких проблем, нет

завтрашнего дня, нет вчерашнего, есть только сейчас. Я в безопасности и тепле, и все. Все остальное не имеет значения. Есть только я и мои «Доритос». Это останавливает время.

- Да, это один из лучших вкусов в жизни, - говорю я. - Никаких дел, никаких забот, ничего. Только я, я и я, полностью довольная. Никакого беспокойства, никаких срочных дел, никаких достижений, ничего внешнего. Только настоящий момент. Я сама собой довольна. Можете представить, как вы живете в таком состоянии? Я человек, который полностью удовлетворен собой. Мне ничего ни от кого не нужно.

Она описывает состояние экстаза. Сила экстаза часто недооценивается. Стыду трудно существовать рядом с экстазом, который дает людям редкую передышку. Поскольку экстаз содержит магию, освобождающую от их привычного внутреннего стыда, он способен исцелять. Но если единственный путь к экстазу для Кимберли - это «Доритос», то она пытается найти что-то священное и целительное в нездоровой форме.

Новости от Кимберли

Недавно у нас с Кимберли была возможность встретиться, спустя двенадцать лет после первой совместной работы. Ее трансформация и самовосстановление приняли разные формы: сейчас она художник, практик Рейки и консультант. Она по-настоящему любит себя. Отчасти это произошло потому, что она решила полюбить своего внутреннего подростка.

- Моя внутренняя девочка дала мне понять, что ей надоело, что ее принижают, игнорируют, сводят к минимуму. Но взрослая я, у которой есть навыки, решила полюбить ее до смерти. Принимать и слушать. Уважать. Целиком и полностью.

Женщина, которая раньше жестоко издевалась над собой перед зеркалом, неузнаваема в нынешней Кимберли.

- Я вешу столько, сколько хочу? Еще нет. Есть ли у меня идеальный партнер? У меня нет партнера. Сегодня я красива, великолепна и чертовски сексуальна. Меня слышат. Я слышу себя. Все, что произойдет дальше, будет просто течением жизни - счастье, грусть, страх, сила. Я создаю свое будущее и наслаждаюсь своим настоящим. Нет никакой двусмысленности, только

парадокс. Я могу работать с этим. Я - творец. Моя нынешняя мантра: «Я - жизнестойкая, волшебная любовь! Я - стойкая, волшебная, ЛЮБОВЬ!

Мне все еще страшно? О да. Сомневаюсь ли я до сих пор? Часто. Но это тоже приветствуется и приносит осознание. Исцеление может быть таким некомфортным, особенно на этой планете в это время. Но я исцеляю других и мою драгоценную Гею - планету Земля, когда исцеляю себя, и я не буду отворачиваться от своей боли. В шестьдесят один год я искренне верю, что моя лучшая работа еще впереди.

Вот как выглядит соленое, вкусное, хрустящее и острое, когда оно воплощено.

Глава 8. Изабелла: Щит из кофты

«Мне понадобилось четыре толстовки, штаны и вес, чтобы чувствовать себя в безопасности. Это не потому, что я сделала что-то плохое. Это было лучшее, что я могла сделать, чтобы позаботиться о себе, когда я подвергалась насилию».

** Предостережение: в этой главе описаны детали травматических событий сексуального насилия.*

Иногда с человеком происходит нечто такое, что вызывает травматическую реакцию, потому что это похоже на то, что произошло с ним когда-то давно. Слишком часто стыд приходит в виде вопроса: «Почему я психую? Что со мной не так?» вместо «О, это так похоже на то, что случилось со мной в детстве. Мне нужно отнестись к себе по-доброму и получить поддержку, чтобы пройти через это». Когда ребенка стыдят за реакцию на травмирующее событие - когда травму отвергают, отрицают или обвиняют ребенка, а доверенные близкие вступают в сговор со стыдящим, - у пристыженного человека возникает недоумение по поводу того, как это отразилось на настоящем и какова на самом деле правда. Человек, которого пристыдили, теряет веру в себя, пытается разобраться в том, что с ним произошло, и в том, что с ним произойдет в будущем. Эта неясность, связанная с первоначальным событием, вызвавшим стыд, может повториться, когда случаются триггерные ситуации, возможно, десятилетия спустя, создавая неосознанные, разрушительные реакции внутри человека, которые усиливают его страх и самобичевание.

Изабелла немного рассказала о своем южноамериканском происхождении, а затем поведала мне о своей первичной травме, которая произошла, когда близкий взрослый совершил над ней сексуальное насилие, когда ей было пятнадцать лет. До нашей совместной работы у нее не было любящего свидетеля совершенного над ней насилия и того, как оно на нее повлияло. Одним из последствий было то, что она теряла и набирала вес и стыдилась и ненавидела за это свое тело.

- Я чувствую отвращение, когда смотрю в зеркало. Мне кажется, что я не могу выйти на улицу в этом теле, потому что люди считают себя вправе смеяться над теми, кто не стройный и не подтянутый. Но дело не только в том, что думают другие люди. Меня очень беспокоят мои собственные чувства. Я сама готовлю себе еду, ем здоровую пищу, регулярно питаюсь три раза в день, но не похудела. Я отказываюсь бросаться в какую-то безумную диету, потому что это кажется мне неправильным. Я чувствую, что выгляжу как монстр, и это не очень приятное чувство.

- Ух ты, - отвечаю я. - Это сильное переживание. Вы смотрите на свое тело, и появляется презрение, отвращение, и они сильны. Это намного больше, чем «О, ты выглядишь грузной». Вы видите монстра. Это мощно.

- Да, это гораздо больше, чем «Я бы хотела сбросить несколько килограммов здесь и там, и я бы хотела носить эти джинсы» или что-то в этом роде. Это намного глубже и намного больше. Когда моя мама встречается со мной, она говорит: «Так приятно разговаривать с тобой по телефону, потому что ты звучишь намного сильнее, бодрее и оптимистичнее. Когда я вижу тебя, мне всегда так грустно, потому что ты выглядишь так ужасно.

- Ой, - неожиданно для себя реагирую я на слова ее матери.

- Я согласна с ней, - продолжает она. - Я действительно выгляжу как чудовище.

Изабелла соглашается со своей матерью, которая называет ее монстром, не только потому, что они обе считают, что она может изменить свое поведение и похудеть, но и потому, что их обеих приучили смотреть на все одними и теми же стыдящими глазами. Она принимает замечания о чудовище спокойно, не замечая боли, которую причиняют эти слова, но если бы она увидела, что кого-то оскорбляют за качество, которое не выбирают, например, за цвет кожи, она была бы в ярости. Люди могут изменить свой вес, но это гораздо ближе к категории неизменных вещей, чем нас учили. Вес - это вопрос здоровья, но это также вопрос разнообразия.

Работа с весом намного сложнее, чем бесконечно предлагаемое решение «Ешьте меньше калорий, и килограммы уйдут». Если человек не сталкивается с более глубоким пониманием того, почему его тело проявляет вес, он, как правило, остается в том же весе или даже набирает больше. Когда мать

Изабеллы называет ее монстром, а Изабелла принимает это заявление, это только укрепляет крепость стыда, которая не позволяет ей раскрыть мудрость, послание ее духа, взывающего о том, в чем она действительно нуждается. Изабелла принимает убеждение, что она виновна, и это усугубляет ее внутреннее смятение.

Спровоцированная травма

- На сколько килограммов ваш вес выше того, который, по-вашему, был бы правильным? - спрашиваю я.

- Думаю, около 35 килограмм.

- Этот вес набирался постепенно, или был период, когда он набрался довольно быстро?

Я спрашиваю об этом, потому что быстрый набор веса может быть вызван травмой, свежей или спровоцированной.

- Я набрала немного веса со временем, около трех лет назад, но у меня не было сильного избыточного веса. Но потом я набрала 30 килограмм за несколько месяцев. На это ушло примерно шесть месяцев. Я набирала в среднем по 1,5 килограмма в неделю, прежде чем это прекратилось.

- С чем у вас ассоциируется это время?

Она делает паузу, чтобы обдумать вопрос.

- Первое, что приходит на ум, это друг из инстаграма, пожилой мужчина. Сначала, и очень долгое время, он был очень милым и вежливым. Он написал мне и спросил, могу ли я рассказать ему немного о том, где я живу, потому что семья его матери тоже приехала из Южной Америки. Но все это было большой ложью. Как только я почувствовала себя в безопасности в дружеских отношениях, он превратился в извращенца. Это было мерзко. Он предложил мне встретиться, описывая откровенно сексуальные вещи, которые он хотел со мной сделать. Я была шокирована. Я заблокировала его в Инстаграме, но он каким-то образом нашел мой номер телефона и продолжал звонить. Я заблокировала его и там, но он продолжал писать текстовые сообщения. Несмотря на то, что он был уже пожилым человеком, живущим далеко, я чувствовала сильный страх. Я стала параноиком и очень тревожной. Не могла

спать. Перешла от здоровой пищи к горячему какао и макаронам с маслом. Это было предательство. Этот человек был таким вежливым, таким нежным.

- Ох. Вы осознавали до нашей беседы, что ваш набор веса произошел в ответ на тот опыт?

- Это приходило мне в голову, но я отогнала эту мысль. Я сказала себе: «Ты должна быть достаточно взрослой, чтобы справиться с этим». Но как он мог так поступить со мной? Я чувствую, что он воспользовался нашей давней дружбой в Интернете.

Охваченный стыдом ум с готовностью отвергает любовь к себе и начинает винить себя в обиде и боли, за которые должны отвечать другие.

- Да, он воспользовался доверительной дружбой, которая строилась в течение нескольких лет. Это похоже на зеркальное отражение вашего раннего изнасилования: та же дружеская обходительность, а потом это. Что происходит с вами, когда я говорю это? Вы не обязаны соглашаться со мной, можете не соглашаться.

- Я согласна. Вернулись те же старые реакции, такие как бессонница и запираание всех дверей.

- Думали ли вы когда-нибудь: «Вот черт, этот парень спровоцировал мою реакцию на жестокое обращение?»

- Нет, но я чувствовала себя преданной. Я думала: «Почему я так сильно реагировала на это?» В моей стране мы называем таких мужчин старыми свиньями, и таких свиней много. Если я сталкиваюсь с таким, я просто блокирую его.

- И все же он ухаживал за вами. Он был таким дружелюбным. В уме вы думаете: «О, это случилось несколько лет назад», а потом что-то говорит: «Я должна быть в состоянии справиться с этим. Это предательство. В мире так много таких свиней». Каков голос этого отрицания?

Допустим, я - это вы, Изабелла. Допустим, ваша задача сейчас - отговорить меня от моего убеждения. Я верю в следующее: «Около трех лет назад этот старый боров подставил меня, как подставили меня в детстве. Затем он подверг меня сексуальному насилию своими словами. Я не могла вычеркнуть его из своей жизни. Это было отвратительно и оскорбительно. Это спровоцировало воспоминание о раннем насилии надо мной. Я начала есть».

Отговорите меня от таких мыслей. Почему бы мне не думать об этом таким образом? Ведь тогда, в детстве, вы не осознавали, насколько огромным было то первое предательство, первое оскорбление. Вы закрыли это на замок. Это не было частью вас. Это была история, как фильм, который вы когда-то видели. Эта история не принадлежала вам, никто не был свидетелем этой истории. Вы отбросили ее, поэтому казалось маловероятным, что нечто подобное может вновь вызвать такую реакцию. Что вы говорите себе, кроме «Изабелла, это совершенно естественно?»

Задавая Изабелле эти вопросы, я пытаюсь показать, что спровоцированная реакция включает в себе явную мудрость. Обычно люди стыдятся за свои спровоцированные реакции («Я слишком остро реагирую»), что не позволяет им воспользоваться преимуществами этой мудрости. Оказавшись в крепости стыда, как вы увидите из следующего ответа, они отказываются от себя - и от собственной мудрости и компетентности.

- Я говорила себе, что теряю хватку. Я не могла спать ни ночью, ни днем. Я дремала и просыпалась с колотящимся сердцем, вспотевшим лбом и дрожащими руками.

- И вы думали: «Я схожу с ума» вместо «Это срабатывает ключевой опыт насилия и брошенности в моей жизни» или «Одна из моих травм была повторно спровоцирована». Из-за этого стыда, отрицания фактических событий, которые произошли, вы удивленно думаете: «Почему я так себя чувствую и так себя веду?»

- Я просто вытеснила это. Посчитала, что это слишком сильная реакция на банальные отношения в Интернете.

- Предательство со стороны вашего онлайн-друга не было мелочью. Оно было бы вопиющим и глубоко тревожным, даже не будь той пережитой ранее травмы. Независимо от вашего раннего опыта, недавнее предательство было огромным и сильным. Это было большое, грубое нарушение границ вашей психики и вашего тела, потому что он звонил и писал смс даже после того, как вы заблокировали его, и это воспринимается как опасность. Мы живем в очень жестоком мире. Сильная тревога - абсолютно нормальная реакция на такое поведение.

- Да, а потом, после того как я его заблокировала, он начал заполнять мою голосовую почту грязными сообщениями.

- Это так навязчиво и жутко. Можете ли вы повторить некоторые из этих грязных сообщений? Я не хочу, чтобы эти слова сидели внутри вас одной.

Травмированный разум размывает детали. Я прошу ее повторить некоторые из его сообщений, чтобы дойти до конкретики и прояснить их, противодействуя диссоциации, которая часто берет верх. Кроме того, открытое изложение деталей позволяет мне удержать и поддержать ее сильные реакции. Однако доводить эти детали до сознания нужно медленно и очень осторожно, чтобы избежать ретравматизации.

- Он сказал: «Я сижу здесь, мастурбирую и думаю о том, чтобы трахнуть тебя». Он хотел орального секса, хотел заняться другими видами секса. Я чувствовала страх и огромную тревогу. Он сказал: «Мне нужна разрядка, пожалуйста, возьми трубку. Сделай это со мной. Мне нужно, чтобы ты позвонила мне. Мне нужно, чтобы ты взяла меня в рот. Давай встретимся там, где мы можем трахаться, и мы можем остаться вместе на всю ночь».

- Как ваша тревога, после того как вы сказали эти слова?

Я спрашиваю об этом, потому что хочу понять, сможет ли она справиться с таким уровнем прямого взаимодействия с триггерными словами и событием, или нам следует отступить.

- Я не чувствую своих рук.

- Это важно. Давайте сейчас притормозим и позаботимся о вас. Соедините руки и просто потрите их, нежно помассируйте. Поднимается много чувств.

- Я плохо чувствую свои губы. У меня немного кружится голова. Но все в порядке, я сижу.

- Вы отлично справляетесь. Спасибо, что все рассказали. Давайте сделаем несколько вдохов, просто чтобы заметить себя здесь. Давайте сделаем так, чтобы вам было безопаснее. Это было очень сильно, сказать такие вещи. Они были абсолютно мерзкими, отвратительными, уродливыми, подлыми, жестокими, насильственными. Этот человек надругался над вами. Это было серьезное насилие.

- Да. Он сказал мне, что потерял свою жену. У него был приличный профиль на Instagram, и люди относились к нему очень уважительно.

Я вижу, как ее разум переключается на обсуждение того, как он поддерживал чувство безопасности, но я хочу, чтобы ее внимание оставалось на ее теле, чтобы мы могли отследить ее травматические реакции.

- Как ваши руки и ноги?

- Я не чувствую ног под коленями».

- Можете ли вы положить руку на нижнюю часть ноги, например, на икру? Что вы чувствуете там? Она все еще онемевшая? Покалывает?

- Она твердая, очень твердая. Мышца напряжена.

Я решил помочь ей соединиться с напряженными мышцами, а не с онемением, потому что часто человек тянется к напряженным мышцам, стремясь соединиться со своей силой, чтобы защититься. Однако, как вы увидите, идти в этом направлении оказалось противопоказано.

- Давайте немного поэкспериментируем с этим. Представьте, что ваша рука - это ваша икра, и вы ее напрягаете. Как бы напряглись ваши руки?

Хотя ей трудно показать мне мышцу на ноге, ей может быть полезно показать ее мне с помощью руки. Это позволяет ей установить более тесный контакт со своим телесным опытом, а мне - засвидетельствовать то, что происходит внутри.

- Как кулак, - говорит она.

- Почувствуйте этот кулак. Какова энергия в этом кулаке?

- Он холодный. Он наполнен льдом.

- Холодная, как лед. Если вы можете, Изабелла, подумайте о чем-то, что холодно как лед. Подумайте о персонаже, человеке или мыслях, которые холодны как лед, и о том, как они могут быть сказаны.

- У меня голова сейчас кружится».

- Хорошо, давайте отступим от этого. Ваши плечи напряжены или расслаблены?

- Напряжены и болят.

- Проверьте, могут ли они расслабиться. Готовы ли они опуститься? Или они говорят: «Нет, мы хотим быть такими.

- Я могу опустить их вниз, но они все равно очень жесткие. Скованность поднимается к шее, к затылку.

Есть два пути преодоления травмы. Один способ - глубоко погрузиться в нее. Но если это слишком сильно, я должен помочь человеку найти безопасное место. Такая работа, без внимания к безопасности, может расщепить человека так, что он просто ретравмируется. По ее головокружению - аспекту диссоциации - я понял, что нам нужно отступить, расслабиться и найти безопасное место.

- Хорошо, давайте попробуем кое-что другое. Давайте сложим руки вот так, - я протягиваю свои открытые ладони, - а теперь мы вдохнем и напряжем их. Затем выдохнем и раскроем их. Посмотрим, как на это отреагирует тело. Голова больше кружится? Меньше кружится? Так же?

- Кружится так же, но мышцы не так напряжены.

- Хорошо. Если есть хоть малейшая мелочь, которую мы с вами можем сделать, чтобы помочь вам чувствовать себя в большей безопасности, я хочу попробовать. Вам что-нибудь приходит в голову?

- Нет. Голова все еще кружится.

- Хорошо. Вы молодец, Изабелла. Если бы тело Изабеллы было свободным, оно бы залезло под одеяло? Убежало бы? Свернулось бы калачиком в углу? Встало бы и закричало? Что вы видите? Представьте в своем воображении.

Я решил помочь ей отойти от сильных телесных переживаний и «увидеть» все мысленным взором, что позволит отстраниться от события. Такое дистанцирование отражает мудрость диссоциации.

- Я представляю, что сворачиваюсь калачиком под одеялом в позе эмбриона. Мне приятно это делать, но в то же время немного неловко.

- Она лежит под этим одеялом, свернувшись калачиком. Что происходит с ней под этим одеялом?

- Она маленькая, как ребенок, и очень бледная. На ней нет одежды.

- Ей это приятно, или она предпочла бы одеться?

- Она предпочла бы одеться. Она прячется под одеялом.

- Если бы она могла надеть одежду, она бы надела халат, пижаму, свитер, толстовку?

- Да, толстовки, пижамы, кофты. Много разной одежды. Слои. Сначала пижама, а потом толстовки и штаны.

- Если бы она могла надеть столько, сколько захочет, сколько толстовок она бы надела? Всего одну или две?

- Четыре.

- Отлично. Изабелла, вы молодец. Она надела четыре толстовки, пижаму и штаны. Это нормально. Это нормально - надеть четыре толстовки, пижаму и штаны, свернувшись калачиком. Вы можете делать это, когда захотите. Это естественная реакция на то, что кто-то говорит вам такие слова. Это здоровая реакция. В этом нет ничего плохого. Единственной проблемой будет, если кто-то запретит это делать. Свободный человек, свободный ребенок делает это. Несвободный ребенок может думать, что он странный, что он чудной, и что он не должен так реагировать. Свободный ребенок идет в свой шкаф, надевает кучу одежды и толстовок, сворачивается калачиком, становится бледным, расплывается. Кто-то говорит ей: «Я понимаю. Четырех толстовок достаточно, или ты хочешь еще одну? Ты можешь оставаться так столько, сколько захочешь. Принести тебе чай через некоторое время или пока не надо?»
- (Хотя я работаю с Изабеллой по видеоконференции и не могу в буквальном смысле принести ей чай, я поддерживаю ее воображение о том, что о ней заботятся, и даю возможность выбрать, что ей нужно).

- Я бы хотела выпить чаю.

- Какой чай ты бы хотела?

- Я бы хотела с медом и лимоном.

- Хорошо, я принесу тебе чай с медом и лимоном.

- Спасибо.

- Какие чувства ты испытываешь под этим одеялом, дорогая Изабелла? Ты оцепенела? Ты не знаешь? Ты не обязана ничего знать.

- Я оцепенела, но я также чувствую себя очень тяжелой и усталой.

- Если бы ты была полностью свободна, ты бы заснула? Что бы ты делала?

- Я бы уснула. Это лучшее место для этого.

- Изабелла, я знаю, каково это. Иногда я смотрю телевизор по четыре-пять часов подряд. Иногда из-за этого я засыпаю. Иногда, если я не забочусь о себе, я заболеваю, и тогда я больше сплю. Это нормальная реакция. Мне очень жаль, Изабелла, что вам пришлось это пережить. Это разбивает мне сердце, я очень

расстроен из-за этого. Кто-то причинил вам боль, травмировал вас и очень сильно напугал. Это не нормально.

- Спасибо.

- И тогда ваше тело надело на себя одежды в виде веса. Ваше тело сказало: «Я слишком маленькая и мне небезопасно в этом теле. Мне нужны четыре толстовки, штаны и вес, чтобы чувствовать себя в безопасности, чтобы чувствовать какой-то уровень комфорта». Пожалуйста, поймите, почему я так поступила. Это не потому, что я сделала что-то плохое. Это было лучшее, что я могла сделать, чтобы позаботиться о себе, когда я подвергалась насилию. Пожалуйста, будьте ко мне добры.

Мы начали этот разговор с того, что Изабелла признала, что она была чудовищем. Теперь она видит, насколько здоровой и мудрой является реакция ее тела, и что это противоположно тому, чтобы быть монстром. Рефрейминг того, как мы воспринимаем себя, дает понимание и сострадание. Это разрушает крепость стыда, позволяя любви совершать свою исцеляющую работу.

- Да, и самое странное, может быть, не такое уж и странное, что когда я думаю обо всем этом, я гораздо моложе своего реального возраста.

- Сколько тебе лет?

- Мне, наверное, четырнадцать, пятнадцать.

- Это логично, потому что именно тогда произошла первоначальная травма. Дорогое тело Изабеллы, нам жаль, что мир научил тебя не любить и испытывать отвращение к телу, которое пыталось защитить себя. Сначала мир плохо обращается с тобой, а затем еще критикует за то, что ты реагируешь естественным образом: едой, создавая вокруг себя дополнительную защиту.

Когда в детстве над вами совершали насилие, вам было больно, и вы рассказали об этом своим близким и людям, которым доверяли. Ваши близкие назвали вас отвратительной за то, что вы сказали правду. Они сказали: «Что с тобой не так?» Таков мир, в котором мы живем. Мир говорит: «Если кто-то причиняет тебе боль, а ты об этом рассказываешь, то это потому, что ты отвратительный человек. Если кто-то причиняет тебе боль, а ты ешь, чтобы защитить себя, люди говорят, что ты отвратителен».

- Вы правы. Боже мой, как невежественен этот мир.

Соединяясь со своей силой

Когда Изабелла говорит о том, как невежественен мир, я слышу что-то новое в ее голосе. Она говорит с большим возмущением, даже яростью. Я хочу поддержать ее связь с силой, к которой она не могла получить доступ раньше.

- Скажите больше о невежестве в мире. Я хотел бы услышать.

- Это так очевидно, мы защищаем себя. Нам нужен комфорт. Когда рядом нет никого, кто мог бы нас утешить, меня защищает спокойствие, которое приходит от поедания некоторой еды. Это успокаивает меня, утешает, а потом меня за это стыдят. Так много людей имеют избыточный вес, и мир смеется над ними. Их называют ленивыми, глупыми, говорят: «Они не ухаживают за собой, они распускают себя. Им должно быть стыдно за себя. Они отвратительные монстры».

- Что бы вы им ответили, Изабелла?

Когда я повторяю этот вопрос, моя цель - укрепить защитную силу и инстинкт в Изабелле против ее прежнего согласия с матерью, которая называла ее монстром. Она становится защитницей других и самой себя.

- Я бы сказала: «Если мир не может дать тебе этого, постарайся полюбить себя, потому что ты достойна этой любви. Когда мир смеется над тобой, вспомни, что ты знаешь что-то, чего мир не знает или не хочет признавать. Постарайся сохранить свое внутреннее «я». Говори о своей боли, говори о своей травме. Найди свидетеля насилия, если это происходило с тобой. Не дави на себя. Не будь слишком строга к себе».

Ее защита - это смесь ярости и нежности. Она заново формирует свое видение лишнего веса и защищает себя как от старых внутренних взглядов, так и от осуждающих глаз окружающих.

- Изабелла, что бы вы сказали тем, кто жестоко относится к полным людям?

- Я бы спросила их: «Почему? Что у вас внутри? Какую боль вы носите в себе, что дает вам право так поступать с другими? От чего вы пытаетесь убежать? Если кто-то большой, если кто-то маленький, если кто-то выглядит хорошо, а кто-то плохо в ваших глазах, это не ваше дело, на самом деле. Это не ваше дело. Что у вас внутри? Стресс? Боль? Разочарование? Вам от этого легче? Вы чувствуете себе красивее? Успешнее?»

- Вау. Это мощно, Изабелла. Прекрасно. - Это хороший сдвиг для нее, дать отпор критическими вопросами. - Я слышу силу в вашем голосе, мощь, потенциал. Вы чувствуете это?

- Да, чувствую.

- А где вы чувствуете это в своем теле?

Теперь, когда у нее есть внутренний защитник в дополнение к моему внешнему защитнику, она может чувствовать меньше опасности при погружении в свои телесные переживания. Однако это все равно нужно пристально следить за сигналами того, что ей становится тяжело.

- Я чувствую это в груди, и в лице, и в животе тоже.

- Отлично. В животе, и в груди, и в лице. Поиграйте с этим минутку. Дайте этой силе немного больше проявиться в лице. Я прошу вас сделать это, Изабелла, чтобы ваше тело знало вашу силу. Внутри вас есть очень любящие и сильные аспекты. Вам нужен любящий себя, сострадательный голос: «Я понимаю тебя», а еще поддержка и защита: «Как люди могут так говорить? Люби себя, несмотря ни на что», а еще сила, возмущение в ответе: «Это грубо. Я расстроена этим, злюсь из-за этого. Это не нормально».

- Мир велит нам любить себя, однако выдает нам дополнительно эдакое «но», - говорит она. - Я люблю себя, *но* я толстая. Я люблю себя, *но* я недостаточно успешна. Мир говорит: «Если ты не можешь быть идеальной, значит, ты не должна себя любить».

- Кошмар, - говорю я.

- Да. Я всегда думала: «Конечно, со мной что-то не так. Чего от меня ждут? Какой хотят меня видеть, чтобы перестать причинять мне боль?». Потому что они были мне нужны, мои родители, мой отец. Мне нужен был дом, приют, еда, кров, место, куда можно упасть.

- Изабелла, вы удивительная. Вы такой смелый, сильный, чувствительный, чувствующий, умный, сострадательный, заботливый человек, для мира и для себя. Я хотел бы создать мир из миллиардов таких, как вы. Вы - лекарство. Вы - исцеление, а не проблема. Вы - решение, а не болезнь.

- Это очень трогательно, Дэвид. Спасибо.

- Как ваше тело? Как ваши ноги и руки?

- Лучше. Я больше не чувствую онемения.

- Как головокружение?

- Лучше.

- Если у вас есть любимая толстовка, наденьте ее.

- Мне бы лечь в кровать под мое тяжелое одеяло и просто свернуться калачиком.

- Звучит замечательно.

- Я очень благодарна за то, что мне удалось связать плохой опыт с моим прошлым. Вы помогли мне понять, что это все-таки была серьезная травма.

Глава 9. Меган: кокон подходящего размера

«Я понимаю, что боль - это самая суть меня. Я не знаю кто я есть без этой боли».

Меган есть чем гордиться. У нее успешная карьера в сфере управления персоналом, включающая много публичных выступлений и путешествий по миру. Ее работа сложна, но ей это нравится. «У меня определенно есть установка на рост. Мне нравится учиться». У нее двое детей, которые уже покинули гнездышко и хорошо себя чувствуют. Она развелась со своим мужем около трех лет назад после тридцати лет брака. Это было ее решение, но все равно было трудно.

Она знает, что должна быть обеспокоена своим весом, особенно учитывая состояние ее здоровья: диабет, повышенное кровяное давление и проблемы с сердцем. Она также знает, что много пьет (2 литра «Гиннеса» и три виски за один присест) и борется с депрессией. Она считает, что «должна» изменить свое поведение в отношении еды и алкоголя, но какая-то часть ее души говорит: «Знаете что? К черту все. Все равно однажды помру, так на хрена мне это надо?»

На психической карте Меган есть две территории. На одной доминирует то, что она интернализировала из своего детства: очень разрушительные отношения с матерью. На другой доминирует ее внутренний критик: голос в ее голове, в значительной степени интернализированный от ее матери и бывшего мужа. В детстве ее личность стала соответствовать критике. Из-за этого у Меган осталось ощущение, что она заслуживает любой негативной оценки, какой бы случайной она ни была. Когда ее муж критиковал ее, она принимала это без всякого отпора.

Это напоминает мне «двойное сознание», о котором писал У.Э.Б. Дюбуа¹⁹ более ста лет назад, хотя он как афроамериканец говорил о расовом сознании.

¹⁹ Уильям Эдуард Бёркхардт Дюбуа. Души черного народа. Перевод Т. Ю. Адаменко. «Директ-Медиа», 2022

«Это необычное ощущение, это двойное сознание, это чувство, что всегда смотришь на себя глазами других, измеряешь свою душу по мерке мира, который смотрит на тебя с презрением и жалостью».

Как исцелиться от этого? Один из способов - стать достаточно сильным, чтобы противостоять этому. Но пока Меган справляется с этим, употребляя алкоголь, потому что, когда выпьет, начинает нравиться себе и не обращает внимания на критику. Опынение для нее - это мягкое, безопасное, принимающее состояние. Как только ее запреты ослабевают, она ест все, что пожелает. Еще одно чувство, которое она испытывает, когда выпьет: «Мне на все наплевать!» Это освобождает ее от беспокойства по поводу ожиданий ее семьи: манипулятивных тенденций ее сестры, мнения ее матери. И самое главное - от внутреннего критицизма и ненависти к себе из-за своего веса.

Вот в чем трудность, с которой сталкиваются многие: та ее часть, которую ничего не волнует, которая свободна от тревоги и критики, - это радикально другое сознание, отличающаяся от той ее части, которая хочет похудеть и стать здоровее. Внутри нее происходит раскол между интеллектуальным желанием быть стройной и отчаянным стремлением чувствовать себя в безопасности и не испытывать боли. Как первое может победить?

Она говорит об этом с большей ясностью, чем я когда-либо мог себе представить: «Я гуляю с людьми, веселюсь, я всем нравлюсь, я нравлюсь себе. Я покидаю свой внутренний мир, в котором я чувствую себя куском дерьма, и попадаю в прекрасное место». Потребность в позитивном отношении сильнее, чем доводы любой диетической программы, даже когда речь идет о жизни или смерти. Когда она пыталась мотивировать себя мыслями о том, чтобы остаться в живых ради своих детей, это внутреннее сознание «мне плевать» было сильнее. Мысль, возникающая внутри нее, звучит так: «Однажды я просто умру. По крайней мере, тогда боль и тяжесть, которые я чувствую, закончатся».

Что делают люди с склонностью к зависимости? Используя вещество, они стремятся испытать определенные чувства, которые не в состоянии испытывать иначе. Используя вещество, они создают опыт, с которым хотят и должны быть в контакте, чтобы ощутить контакт с собой. Большинство людей патологизируют склонность к аддикциям. Но мы должны постоянно помнить о том, что человек ищет определенный опыт. Разве для того, чтобы

обанкротиться, сбить кого-то, получить передозировку? Нет. Они ищут что-то хорошее; они ищут дом.

- Для меня это всегда вопрос устойчивости. У меня бывают невероятные периоды, когда я очень четко представляю, что я хочу есть и пить. А потом я могу все испортить в течение трех секунд, даже не задумываясь об этом. Я говорю себе: «Даже не знаю, как это произошло».

Меган проделала много внутренней работы, но она понятия не имеет, кто эта другая ее часть, та часть, которая без всякого осознания, за долю секунды нарушает правила, выпрыгивает из ее представлений о ясности и начинает объедаться и выпивать.

- Я просыпаюсь каждый день, - говорит она, - и думаю: «Это новый день». И в следующий момент понимаю, что просто испортила его. И как я его испортила? Куда я попала, в какой туман, в тот момент?

Существует раскол между той частью Меган, которая хочет есть и пить более разумно, и той, которая действует наперекор. Другими словами, на ту, которая объедается и выпивает, смотрят как на проблему, как на причину ее боли и трудностей, как на достойную наказания. Хотя эта точка зрения - что избыточный вес и переедание являются нездоровыми и проблематичными - кажется логичной и поддерживается окружающим миром, она также заслоняет от нас сильные потребности, которые заставляют наше тело становиться крупнее, и голод, который мы пытаемся удовлетворить. Хуже того, этот взгляд часто привносит стыд в нашу борьбу, сыпя соль на наши раны, а не заживляя их. Когда что-то подвергается стыду, оно ускользает от самосознания; наш истинный опыт остается под запретом.

Почему психика защищает ее от того, что происходит на самом деле? Потому что происходящее настолько важно и настолько запретно. Потому что мы часто не можем вынести цену осознания: переживание уничтожающего стыда за то, кто мы есть.

Это «затуманивание», которое заставляет Меган говорить: «Я даже не знаю, что сейчас произошло», указывает на то, что между той ее частью, которая ставит перед собой цель похудеть, и той, в которой преобладают голод и импульсы, слишком слабая связь. Существует раскол между той, кто говорит:

«Это я буду есть, а это не буду, чтобы похудеть», и той, кто через три секунды говорит: «Я все равно буду делать что хочу».

Когда я работаю с Меган, моя цель состоит в том, чтобы мы больше узнали об этой второй силе внутри нее. Почему второй? Потому что первая понятна, сформулирована и известна. Вторая, та, что запечатана в стыде, находится в тени и нуждается в любящем свидетеле, чтобы побудить к осознанию ее.

Я говорю ей, что было бы хорошо дойти до того момента, когда она сможет признать свой голод, свою потребность, свой импульс к еде и алкоголю.

- Может быть, я никогда не соглашусь с вами, Меган, но мне лучше обратить внимание на тот факт, что та часть вас, которая «срывается», настолько сильна, что может отключить все ваши намерения одним щелчком пальцев, как будто это пустяк.

- Да, - говорит Меган. - Это женщина в маске против белого рыцаря.

Белый рыцарь - это тот, кто хочет сесть на диету. И он может выбрать подходящую диету с самыми лучшими намерениями, но женщине в маске достаточно щелкнуть пальцами, и Меган «сорвется».

Что движет женщиной в маске? В ее руках сила саботажа или изменения. Но эта женщина в маске настолько привыкла к патологизации и стыду, что может никогда не проявиться в наших разговорах. Если мы не можем обратиться к ней, мы не можем узнать, какую внутреннюю мудрость она хранит.

- У меня в голове как будто идет неистовая битва, - говорит она.

- Меган, я не хочу, чтобы вы участвовали в этой неистовой битве без любви и осознанности, которые приходят с пониманием, что битвой движет ваша внутренняя мудрость. Вы сказали, что когда вы идете в бар, люди рады видеть вас как тело, как физическое человеческое существо. Для меня это очень важно - нравиться не только своим острым интеллектом, но и тем, что вы – человек с телом. Быть любимым очень приятно. Это важнее, чем вы можете себе представить. Какое первое воспоминание всплывает в памяти о том, как вас критиковали за ваше тело?

Я спрашиваю, чтобы углубиться в причину, заставляющую Меган использовать еду в качестве средства исцеления.

- Очень раннее. Моя мама была очень критичной, она и сейчас такая. Я бы назвала ее злой. Например, у меня всегда были длинные волосы, и когда она

расчесывала нам волосы по утрам, она злилась и била нас расческой по голове. И она давала мне пощечины, ударяла по лицу, тыкала в грудь.

Во многом я боготворила свою мать, потому что она была привлекательной и веселой. Все мои друзья завидовали, что она моя мама. Но и по сей день, когда я слышу, как кто-то говорит, что любит свою мать, я сама испытываю зависть. В мое время многих детей шлепали, но она меня еще и унижала. Я бы предпочла, чтобы она просто отшлепала меня. Она била меня по лицу, и все видели фингал. Я была рада ходить в школу и уходить из дома, но мне было так стыдно и неловко. Я помню, что часто плакала в школе из-за того, что она выходила из себя.

- Кто-нибудь еще знал, что происходит?

- Мои брат и сестра тоже прошли через это. Отец не вмешивался. Я думаю, он ее так же боялся, как и мы. И не знал, что делать.

- Он не сказал: «Эй, не вымещай свое дерьмо на детях», не подошел к вам и не сказал: «Дорогая, ты плачешь, дай я тебя обниму» или что-то в этом роде? - спросил я.

- Нет, он как бы отключался или уходил. Он часто уходил на работу.

Мне вспоминается, как Меган описывает себя как «отключающуюся» и как она много работает, предполагая, что в некотором смысле именно так она научилась «быть себе отцом».

- Работа - это один из способов ухода. Это может быть формой избегания.

- Когда я была ребенком, у нас не было много денег, поэтому, если я набирала вес, у меня расходился шов на штанах. Это случалось часто. И все равно мама не покупала больший размер и не чинила их.

- Это важное воспоминание. Как больно. Значит, в детстве вам приходилось носить в школу рваные штаны?

- Да. Когда я стала старше, найдя что-то, что хорошо сидело на мне, я уже носила это, не снимая. И сейчас так делаю. У меня есть костюм, который очень хорошо сидит, и я ношу его постоянно.

Мы видим, насколько сильными могут быть детские уроки обусловленности и стратегии приспособления.

- Какая-то часть меня сочувствует моей матери.

- Конечно, понимаю. И все же ваша мать передала вам убеждение: «Я ничего не стою», убеждение, что ваше сердце - не то, о чем стоит заботиться: «Я заслуживаю унижения, ничего другого я не достойна». Это же послание содержится и в безучастности вашего отца. Ваш отец не реагировал на то, что делала мать, а мать не принимала всерьез, что вам больно. Эта конкретная история внутри вас хочет исцелиться. И вы вряд ли хотите застревать в ней. Вы предпочитаете пойти туда, где вас любят, где люди говорят: «О, рад тебя видеть, привет», например, в бар на углу.

- А мои тетя и дядя навещали нас раз в год. Когда они приезжали, они всегда комментировали мой вес, говоря что-то вроде: «Ты похудела» или «Похоже, ты немного набрала вес». Мой дядя даже говорил: «Привет, Пухляш». Их визиты заставляли меня либо радоваться, либо стыдиться. У меня огромный внутренний критик. Я работала над этим десять лет. По крайней мере, теперь я могу его поймать.

Подобное постоянное критическое внимание к весу интернализируется как постоянно присутствующее стыдящее самосознание, которое запирает части психики в стыде, лишает уверенности и чувства собственного достоинства, усиливает склонность к зависимостям.

- вспомните, вы набирали вес за короткие промежутки времени или постепенно в течение долгого времени?

Я спрашиваю, потому что, когда набор веса происходит короткими всплесками, бывает легче определить и обработать конкретные события, случившиеся в то время, события, которые могут стать ключом к разгадке глубинной динамики, требующей исцеления.

- Были периоды, когда я набирала больше веса. Один из них был, когда я впервые поступила в колледж. Я была очень несчастна. Я встречалась с умным парнем. Вначале с ним было весело. Под конец он сказал: «Боже, ты так сильно потолстела». Я ему стала противна. И после этого мы расстались. После этого я сильно похудела, потому что была очень расстроена. А в следующий раз я набрала больше веса, когда была замужем за своим бывшим мужем. Он был ужасным критиком. После тридцати лет брака у меня в голове было так много его мыслей, и до сих пор осталось. Он невероятно умен, поэтому многие его аргументы были очень логичными, в них был смысл.

Вот та часть Меган, которая ест все, что ей хочется, когда испытывает сильную боль и подвергается постоянной критике.

- Вв легко перескакиваете в самокритику. Сейчас мне ясно, насколько сильны критические, обидные, оскорбительные взгляды на вас и ваше тело. Это нельзя проигнорировать. Вам пригодится план, как с этим справиться.

Меган, если программа диеты будет частично продиктована этим отвращением, чувством «я себе не нравлюсь», она вряд ли сработает. Потребность в любви слишком велика, потребность быть защищенным от насилия, которая является частью потребности в любви, слишком велика. Она очень значительна, очень сильна. Она формировалась годами, через детство, другой опыт и подкреплялась нашей культурой. Что вы думаете или чувствуете, когда я это говорю? Не торопитесь. Мне очень важны ваши чувства.

- Я думаю, что боль - это самая суть меня. Я не знаю, кто я без этой боли. Поскольку боль началась с моих отношений с матерью, у меня нет личности вне неё.

- Ух ты. Как глубоко.

- И поэтому легче отложить ее в сторону, или соорудить кокон, чтобы забраться в него, или подбодрить себя, но это длится около трех секунд, а потом я перехожу к чему-то другому. Единственная причина, почему я вообще могу говорить об этом, в том, что я всю жизнь живу на автопилоте. В моменты слабости я думаю: «По крайней мере, когда я умру, все закончится». Боль и тяжесть вокруг боли будут позади. Когда я сильна, я думаю: «Да пошли все к черту», - все, кто критикует меня или когда-либо критиковал.

Меган знает, что ей больно, но привыкла считать, что эта боль - следствие ее размера, ее веса, а не критики, которую она слышала и интернализировала. Но критика вызывает боль, а вес следует за критикой. Доминирующая культура приучает нас к мысли, что мы должны похудеть, чтобы избавиться от критики (и на этом мышлении держится индустрия диет стоимостью 70 миллиардов долларов²⁰), но для Меган, как и для многих других, критика

²⁰ *The U.S. Weight Loss & Diet Control Market* (Tampa: Marketdata LLC, 2019), accessed June 19, 2020, <https://www.marketresearch.com/Marketdata-Enterprises-Inc-v416/Weight-Loss-Diet-Control-12225125/?progid=91444>

должна быть устранена, чтобы решить проблему веса. Вес не является основной проблемой; еда и увеличение веса - это ответ на проблему. Нас приучили думать, что «эмоциональное переедание» - это просто форма самоуспокоения, вместо того чтобы выявить внутреннюю мудрость в этом поведении.

- Я обожаю своих детей, - говорит Меган, - но даже их я не могу использовать как рычаг для достижения успеха в похудении.

- Эта боль, которая так важна для вашей личности, - откуда вы знаете, что она есть? - спрашиваю я, чтобы глубже проникнуть в суть боли, чтобы мы могли вместе засвидетельствовать ее присутствие, огромность и силу. Пока боль человека не будет по-настоящему засвидетельствована, он не сможет принять, что она действительно есть.

- Потому что я начинаю плакать, думая об этом, даже если не могу сформулировать, что это такое.

- Вы думаете: «Наверное, мне действительно больно, потому что эти слезы хотят вылиться из меня».

- Да. И это, в частности, одна из причин, почему я построила этот кокон, чтобы защитить себя, ведь нет ничего хуже, чем плакать на работе.

- То есть кокон защищает вас от ощущения всей этой боли, от риска расплакаться на людях, на работе. А другие уязвимые раненые части вас отрезаны. Есть части вас, которые вполне живы и энергичны. А есть другая часть, где есть боль, где вы чувствуете, что не хотите жить. «Я счастлива, что эта часть жизни позади, я не хочу оставаться там, где меня оскорбляют, я не могу защитить себя, мне там плохо». Я понимаю, почему вы хотели бы умереть или укрыться в коконе. Когда вы говорите о заворачивании себя в кокон, вы связываете это с увеличением веса, или это не приходит вам в голову?

- О боже, никогда не приходило. Так интересно, что вы об этом говорите.

- Я довольно много изучал этот вопрос, и здесь есть очень четкая связь. Это гораздо больше, чем просто интересная метафора.

- Это действительно интересно, что вы так сказали, потому что я не думаю о себе как о плотно закутанной в какой-то кокон. На самом деле, мне представляется капсула со встроенным подобием скамейки. В ней нет окон. Снаружи она голубая, нежно-голубая, пушистая. Внутри она обшита

длинным, голубым, забавным мехом. Она достаточно большая, чтобы я могла в ней передвигаться. И очень удобная. Она подходит мне по размеру. Многие вещи не подходят мне по размеру, потому что я слишком низкая или слишком широкая. А она размером с туалет в самолете. Забавно, что я сравниваю её с туалетом в самолете, поскольку я ненавижу ходить по проходам в самолетах, они такие узкие, и мне кажется, что я не помещаюсь ни в проходе, ни на сиденье. Но в этом коконе я помещаюсь просто идеально.

- Это удивительное описание. Этот кокон как раз подходит вам по размеру, когда вы почти нигде больше не помещаетесь. Вот что вы создаете: место, где вы вписываетесь просто идеально. Мягко и правильно. Избавиться от него? Да никогда! Вы хотели бы всегда иметь это место, куда можно уйти, особенно учитывая, как часто бывает больно. Для меня это очень логично. Если кто-то скажет вам: «Давай сменим это место, куда тебе можно уходить, этот кокон, чтобы стать стройнее», - это прозвучит как страшная угроза. Это может быть единственное место, куда может уйти ваша сущность, та глубокая боль, и где вы можете освободиться от нее. Священное место. Безопасное. И более того, это пространство любви, потому что вы идеально вписываетесь в него, мир, где вы такая, какая вы есть.

- Да. - Она плачет.

- Я чувствую ваши слезы, как они льются. Так трудно быть в контакте с болью. Это почти как маленький ребенок, который упал, и кажется, что все в порядке, а потом приходит родитель, и ребенок начинает плакать. Я не могу плакать, пока кто-то не увидит, я не могу просто быть в этой боли наедине с собой.

- И моя мать, и мой бывший муж - люди не хотят видеть, как я плачу. Они говорят мне, что я слишком чувствительна, они стыдят меня.

- Вы не получили того, в чем нуждались, ответа типа: «О, милая, тебе больно, ты показываешь мне свою боль». Это должно быть встречено материнским вниманием, то есть: «Видя твою боль, как я могу успокоить ее? Как я могу защитить тебя от боли?» Слезы должны трогать за сердце.

- Это первое проявление жизни - плач. Едва он появляется из утробы матери, - говорит Меган.

- Да, а потом кто-то должен взять младенца на руки и сказать: «Я здесь для тебя».

- Я здесь для тебя, и как я могу помочь твоей боли? Это основа жизни. Сердцебиение, и кровь, и все те вегетативные процессы, которые происходят в теле, например, дыхание.

- Да, и самая фундаментальная потребности – в любви. «Я здесь для тебя». Они идут рядом - крик о любви и приходящая в ответ любовь. Потребности в любви не нужно стыдиться. Это самая фундаментальная потребность, которая у нас есть. Вы были младенцем. На вас не было и одного процента ответственности за удовлетворение этой потребности. Последний раз вы получали успокаивающую, теплую, обволакивающую любовь в утробе матери, в этом коконе.

- Да, в коконе, - говорит Меган. - В нем есть утешение, который я ощущаю всей верхней частью туловища - мысль о том, что обо мне заботятся. Кожа к коже, ребенок, которого держат на руках в самые ранние моменты жизни.

- Итак, выходит, вам все еще не хватает той ранней первичной близости, которая должна была возникнуть. И вы проявляете эту неудовлетворенную потребность в виде кокона, в виде величины тела. Место, куда вы идеально вписываетесь, мягкое голубое место, куда вы вписываетесь. И где вашим слезам есть место, где боли есть место, куда она может прийти. Вы можете плакать, пока не удовлетворите свою потребность. Может быть, это еще пятьдесят лет, может быть, это еще пять минут, неважно.

- Пока у меня не заболит голова и я не пойду спать.

- Да, потому что сон - это хорошо, дети любят спать. После того, как они хорошенько поплачут, иногда сон – как раз то, что нужно. Баюкать себя таким образом - вот что вам нужно. Это голод, скрывающийся за голодом. Меган, у вас должны сложиться отношения с этой болью. Это очень ценная вещь. Это происходит так или иначе. Признать это, если вы можешь, даже поблагодарить свое тело за то, что оно помогло вам создать этот кокон, - это может помочь. Это связано с переключением между белым рыцарем и женщиной в маске. Комфорт кокона, забота о себе уменьшат потребность в том, чтобы заглушить свою боль поведением, которое приводит к «срыву».

- Для меня это означает, что как бы я ни старалась игнорировать свое тело, в то же время я признаю, что оно мудрее меня, потому что если я буду внимательна, оно даст мне ключевые индикаторы. Это так важно для понимания того, кто я есть.

- Да. Это вроде бы всегда с нами, но в это так редко верят.

Заключительные мысли

Как и в случае с Изабеллой, тело Меган защищает ее, давая ей кокон в виде более крупной фигуры. Ее желание похудеть угрожает этому кокону и потенциально может выставить ее нежную, уязвимую, обиженную сущность на обозрение грубого, равнодушного, часто безразличного мира. Вместе мы обнаружили, что она может укрыться в коконе другими способами - позволяя себе плакать, а затем укладываясь спать, признавая, что она не получала той связи, в которой нуждалась, будучи новорожденной или ребенком, а позже, когда она вышла замуж, в своих романтических отношениях. Я надеюсь, что Меган, по мере того как она будет расти в этом более безопасном и здоровом понимании своих эмоциональных потребностей, будет интегрировать свое желание похудеть с желанием укрыться в коконе таким образом, чтобы они не отменяли друг друга; что ее белый рыцарь и женщина в маске смогут объединить свои усилия для защиты лучшего и высшего блага Меган.

Глава 10. Лэйн: действие силы

*«Есть вещи, которые я хочу, есть вещи,
которые мне нужны, и я намерена получить их»*

Лэйн пришла ко мне, пережив не одну, а две разрушительные, значительные связи: с отцом и отчимом. Ее биологический отец часто отсутствовал и срывался; отчим присутствовал, но физически и словесно оскорблял Лейн. Мать Лейн была бесправна, поскольку не защищала Лейн и не отстаивала ее собственное жизненное пространство. Когда мы встретились, Лейн призналась, что чувствует себя подавленной и недовольной размерами своего тела. Во время наших сессий мы начали определять, что стоит за голодом, что является посланием ее депрессии, и как пройти через травмы ее детства.

Лейн описывает себя как «худенького ребенка» до пяти лет, когда ее родители развелись. С тех пор она считает, что у нее были проблемы с весом.

- После развода я жила с мамой. Мой отец был в поле зрения совсем немного. Он всегда был ненадежным, человеком типа «где-то трава всегда зеленее». За одиннадцать лет, что мои родители были женаты, у него было пятьдесят восемь работ! Я знаю это, потому что адвокат моей мамы заставил ее подсчитать их. За эти годы он раздавал обещания направо и налево, но всякий раз что-то случалось в последнюю минуту, и он не мог их выполнить.

Однажды отец Лейн пришел домой и сказал своей семье: «Я уволился с работы, и завтра мы переезжаем в Калифорнию». Поскольку мать Лейн не чувствовала, что у нее есть право голоса в этом вопросе, она тоже уволилась с работы и собрала все вещи для переезда.

Некоторые чувствительные дети начинают заполнять пустоту, в которой должен был быть родитель. Для психики Лейн безответственность отца была проблемой; поэтому она стала чрезвычайно ответственной, особенно за свою мать.

- Я непреклонна в том, чтобы быть последовательным человеком, отчасти потому, что я не хочу быть похожей на своего отца. Если я говорю, что

собираюсь что-то сделать, я это делаю. Если я не уверена, то я не говорю, что собираюсь это сделать.

Мать Лейн, как и многие женщины того времени, беспрекословно жила в рамках патриархальной системы, в которой по умолчанию считалось, что хозяин в доме - мужчина. Если бы мать Лейн была посмелее и создала в семье модель женского суверенитета, где женщина меньше подвержена влиянию импульсивного мужчины, Лейн, скорее всего, выбрала бы другой путь. Вместо этого Лейн выбрала путь ответственности за свою мать. Когда ребенок принимает на себя родительскую роль, становясь опекуном своего родителя, его исцеление позже потребует от него, когда он станет взрослым, научиться следовать своим собственным жизненным потребностям и призваниям. Когда она стала тем, кем не был ее отец, она пошла по пути, отрицающему его путь, вместо того чтобы идти своим.

Лейн нужно исследовать, кем она была бы без этого наследия. Ей нужно быть менее ответственной за других и более ответственной за себя.

Есть, чтобы заполнить дыру

Почему Лейн выбрала время развода своих родителей, чтобы начать переждать и полнеть? Возможно, заполняя роль ненадежного отца, она оставила дыру там, где жила ее собственная жизненная сила.

- Что движет вашим желанием похудеть? - спрашиваю я.

- Я бы хотела похудеть, но для меня дело не во внешности. Многие женщины думают, что им нужно выглядеть как супермодель. Но не я. Мне нравится заниматься физическими упражнениями. Мне нравится ходить в походы. Я быстро задыхаюсь, когда иду в поход или поднимаюсь в гору. Приходится останавливаться на полпути, а то и два-три раза, только чтобы подняться на холм. Еще я сертифицированный аквалангист, и мой вес очень мешает мне. Сейчас я не могу заниматься подводным плаванием, потому что никак не могу найти подходящий по размеру гидрокостюм. Просто попытаться влезть в него будет очень сложно.

- Если это то, чего вы хотите, как вы думаете, почему вы до сих пор не похудели? - спрашиваю я. Это важно, потому что у людей всегда есть теория о том, почему они не худеют. И хотя они работают над тем, чтобы похудеть в

соответствии с этой теорией, она часто бывает неполной и даже является частью проблемы, поскольку отвлекает внимание человека от более глубоких движущих сил.

- В моей семье были случаи довольно серьезной депрессии. Думаю, во многом мое отношение к еде основано на этом. Я обращаюсь к пище как к способу почувствовать себя лучше. У моей матери, отца, бабушки, тети, дяди и двоюродных братьев были проблемы с депрессией.

- С вашей точки зрения, что такое депрессия?

- Это большая черная дыра внутри меня, которая засасывает все. Из нее очень трудно вырваться. Я использую еду, чтобы избавиться от депрессии. Кормление черной дыры означает, что она питается чем-то, кроме меня.

Мне вспоминается дыра, которая остается, когда ребенок выполняет родительскую роль: дыра вместо собственного «я».

- Что вы едите, когда чувствуете себя подавленной? - спрашиваю я, предполагая, что она воспринимает свою депрессию как зверя, которого нужно кормить.

- Обычно мороженое. Молочные коктейли с арахисовым маслом из «Дэйри Квин», с дополнительным арахисовым маслом. Я всегда любила арахисовое масло, и если соединить его с мороженым... - Она мечтательно замолкла.

- Когда вы пьете молочный коктейль с арахисовым маслом, что с вами происходит? Что происходит в вашем теле?

- Это помогает мне почувствовать себя расслабленной и удовлетворенной. Как раскрывающийся цветок. - Она двигает руками и кистями, как раскрывающийся цветок.

Интересно, что именно эта идентификация с природой приходит на ум Лейн. Неудивительно, учитывая ее любовь к пешим прогулкам и подводному плаванию.

- Если бы вы были таким цветком и посмотрели бы из сознания этого цветка, из сердца этого цветка, - расскажите, какой вы цветок?

- Я - покой.

- Интересно. Я никогда не видел покой с поднятыми руками, раскрытыми таким образом.

Я фокусируюсь на руках, потому что никогда не видел, чтобы покой так выражали. Я верю, что разум ее тела выражает то, что не выражают ее слова.

- Я тянусь вверх в бытие.

- Покой, почему ты здесь, внутри Лейн?

- Это помогает ей быть связанной с миром, с собой. - Она сидит долгое время молча, раскинув руки, просто чувствуя. - Это помогает мне восстановить связь. Нельзя соединиться с другими, пока не соединишься с собой. Но более того, даже на более глубоком уровне моя связь с землей должна быть восстановлена.

Я никогда не слышал, чтобы кто-то так ясно говорил о необходимости связи с землей. Ее тело, послание цветка, говорит о том, что земля - это ее лекарство.

«Почему?»

«Потому что эта связь была разорвана, повреждена, пострадала из-за отсутствия моего отца».

«Похоже, что для вас было бы исцелением взять на себя обязательство регулярно выходить на улицу и ощущать связь».

Жестокое обращение ранит людей по-разному: ущемленное чувство собственного достоинства, разрушенное чувство доверия, повышенный страх, омраченное чувство красоты, отсутствие веры в свой интеллект и даже глубокая недостойность существования - почти духовная рана. Но я никогда не слышал, чтобы кто-то заявлял, что его отношения с землей были нарушены, пока Лейн через мудрость цветка не сказала, что ей нужно побыть одной, на природе, чтобы восстановить связь. Это вновь напомнило мне об уме и мудрости коренных народов, которые больше говорят о том, что их связь с землей - это часть их связи с самими собой.

Удивительно, что молочные коктейли с арахисовым маслом вызвали у нее такое озарение. И все благодаря тому, что внутри нее что-то раскрылось, как цветок, и этот цветок, чтобы расти, ищет связи с землей, в которой жаждет укорениться. Как прекрасно, что в глубине души она знала, что было повреждено и как это нужно восстановить.

В наших желаниях заложены глубокие и прекрасные смыслы. Мы все обладаем великолепным разумом, чтобы найти свой путь, даже в тех направлениях, о которых и не думали. Размышляя о молочных коктейлях Лейн, я вспоминаю наставления Юнга. Он говорил, что Бог скрыт (Deus

abscondidis), и что мы находим Бога не в церквях или священных местах, а там, где меньше всего ожидаем: в навозной куче. Для Лейн это означало в ее депрессии.

Во время второго интервью Лейн сказала мне: «С нашей последней встречи я выпила один молочный коктейль с арахисовым маслом, и он был не очень вкусным. Моя потребность изменилась, потому что я осознала, в чем эта потребность заключается. И теперь у меня есть другой способ удовлетворить эту потребность. Я провожу много времени на своей веранде, в одиночестве, с книгой или без книги, сидя или стоя, утром или вечером, просто наслаждаясь пространством. Я обнаружила, что это помогает мне центрироваться».

Она не боролась с привычкой пить молочный коктейль; вместо этого она смогла интегрировать этот импульс. Борьба с тем, какие мы есть, работает только в воинственные моменты жизни, когда умение бороться и потребность бороться являются критическими качествами.

Я смотрю на Лейн. Она сидит передо мной очень твердая, центрированная, как старец. Ее связь с землей дала ей связь с собой. Я хочу углубить ее отношения с этой центрированностью.

- Я чувствую силу в том, как вы сидите, - говорю я. - Что бы вы сказали из этого места, из этой позы?

- Думаю, я бы сказала: «Есть вещи, которые я хочу, есть вещи, которые мне нужны, и я собираюсь их получить», - говорит Лейн. - Мне кажется, что я сейчас переживаю перерождение Лейн. На протяжении большей части своей жизни я отодвигала себя на второй план. Кем я должна быть для моей матери, для моей бабушки, для моего мужа, для моих детей, для моих коллег, для всех остальных? Я наконец-то поняла, что мне нужно быть той, кем я должна быть для себя. Но мне трудно бороться со стремлением сделать других людей счастливыми.

Это одна из причин ее депрессии. Ей нужно соединиться с собой. На самом деле, та черная дыра, которую нужно накормить, была ее собственными потребностями, вызывающими к ней. Таким образом, и депрессия, и голод содержат один и тот же мощный разум. Борьба с ними превращается в борьбу с самой собой, со своим истинным «я».

Лейн начала чувствовать зов собственных потребностей, собственной души. Связь с землей соединила ее с собой. Теперь ей нужно найти силу, чтобы жить этой связью, жить этой истиной. Для этого нужно выяснить, кто украл ее силу. И тут на сцену выходят ее отношения с жестоким отчимом.

Выкрасть обратно свою силу

- Мой отец был хамом, но отчим был еще хуже. Я помню, как он назвал меня тупой дрянью, когда мне было девять или десять лет. Кроме того, он плепал меня, щипал, хватал, тряс и оставлял синяки на руках.

- Боже мой, - говорю я, отшатываясь. - Какие жестокие слова и руки. От этого у меня слезы на глазах и ярость. Как вела себя ваша мама?

Я спрашиваю об этом, потому что когда другой родитель не предпринимает решительных действий, став свидетелем насилия, это поддерживает насильника и позорит пострадавшего ребенка, который усваивает убеждение (часто на всю жизнь), что он неправильный, плохой и достоин жестокого обращения.

- Сначала я рассказывала маме, и она ругала его. Он плакал и обещал, что больше никогда так не поступит. Пару недель он вел себя хорошо, а потом все возвращалось на круги своя. Пару раз она угрожала, что уйдет.

Но она не ушла; она была беспомощной, бесправной, и это бесправие унаследовала ее дочь.

- Когда мне было лет одиннадцать или двенадцать, на пикнике, где было много людей, я села на качели, - вспоминает Лейн. - Мой отчим закричал на меня с другого конца двора: «Слезай с качелей, а то сломаешь, потому что ты - ребенок, который весит тонну!» На глазах у всех этих людей! Это было очень унижительно.

- Это отвратительно грубые слова, Лейн, и тем более учитывая, что это было в общественном месте. Мне очень жаль.

Когда человека унижают публично, процесс исцеления часто усложняется, потому что как будто весь мир смотрит и либо соглашается, либо ничего не делает.

Лейн выдержала жестокое обращение отчима, и как только смогла, поспешила уйти из дома и поступить в колледж. Она надеялась, что сможет

поддерживать отношения с матерью, не мучаясь с ними обоими под их крышей. Уйти-то она ушла, но, как мы увидим, у нее все же не было сил противостоять ему - противостоять внутренней критике, которая сформировалась в результате его издевательств и мешала ей следовать велениям собственной души.

Когда она уходила, он сказал: «Как только ты покинешь мой дом, тебе больше никогда не будут здесь рады». В этот момент мать Лейн решила уйти от него. Она попросила Лейн помочь ей переехать, пока муж будет на конференции. Мать знала, что есть большая вероятность того, что если он узнает об этом, то физической расправы не миновать. Лейн в течение многих лет брала удар на себя, приняв роль ее спасателя.

- Моей матери пришлось заново строить свою жизнь и перестать терпеть столько дерьма от людей.

- Что для этого потребовалось? - спрашиваю я, зная, что Лейн понадобится тот же потенциал.

- Сила.

Я замечаю определенную гордость, когда она произносит это слово - уверенная, четкая, ясная часть ее личности.

- Из-за моего отчима я не думаю, что достойна чего-то хорошего. Я слышу его голос в своей голове, который говорит: «Ты не можешь этого сделать, ты недостаточно хороша». Этот голос трудно убить.

- Что вы не можете сделать? Приведите мне несколько примеров?

- Речь не столько про реальные вещи, а скорее про общее чувство недостойности. Голос говорит, что ты недостойна, что ты не можешь делать что-то. Ты не достойна быть любимой, - говорит она, затем замолкает.

- Вы боретесь с этим.

- Я хочу убить этот голос.

Я хочу узнать поближе того, кто говорит эти слова, и того, кто против этого, а затем заставить их спорить друг с другом.

- Расскажите мне больше об этом голосе.

- Это всегда был голос моего отчима. Я ушла из его дома, но взяла его с собой.

Освобождение от внешнего мира - большое достижение, но большая война часто происходит внутри нас самих.

- Помогите мне лучше представить его, - прошу я.

- Он всегда казался злым. Ему вечно надо было делать больше, лучше, он всегда понукал, подталкивал, всегда толкал и тыкал. Все всегда было недостаточно хорошо.

- Если бы я разговаривал с ним, я бы сказал: «Я вижу, как ты все время что-то делаешь и понукаешь других. Ты выглядишь неудовлетворенным, все недостаточно хорошо, так ты это видишь? Почему бы просто не оставить все как есть, сесть и успокоиться?»

Лейн отвечает с силой, как ее отчим:

- Всегда есть что-то, что еще нужно сделать. Огород нужно прополоть.

- Но я чувствую злость и враждебность.

- Все должно быть сделано, все должно быть сделано правильно, а единственный правильный способ - это по-моему.

- Я думаю, что есть разных способов, но ты считаешь, что есть один способ - по-твоему. У тебя обычно получается сделать по-своему?

- Конечно! Я давлю на людей, пока они не сделают то, что я хочу.

На самом деле, Лейн нужна разумная доза такого отношения. Вместо того, чтобы подстраиваться под других, ей нужно попытаться сделать так, чтобы другие подстраивались под нее - под то, что ей нужно и чего она хочет.

- Если кто-то говорит: «Я буду давить на тебя, и нет другого способа изменить меня или общаться со мной», это порождает сопротивление, - говорю я.

- Да, этот «кто-то» воспринимает сострадание как слабость.

- Есть победитель и проигравший. Точка. Как вы справляетесь в жизни с такой ситуацией, с битвой за власть?

- Я держусь подальше от таких ситуаций. Но во многих случаях я в конечном итоге подавляю то, что мне нужно или чего я хочу, просто ради того чтобы не вступать в спор и не говорить об этом.

Мы изолировали нападающего, и Лейн нужно сражаться с ним, бороться с ним, пока она не интегрирует часть силы для утверждения своих желаний и

потребностей. Ее убеждение, что она должна подавлять эту часть себя, подрывает ее самостоятельность, заставляя ее отвечать за других, а не за себя.

- Его нет в моей жизни уже семнадцать лет, но он все еще играет такую чертовски важную роль в моей голове. Почему так? Почему я не могу полностью забыть об этом? - спрашивает она.

- Из нашего разговора я понял одно: причина того, что вы не можете сделать следующий шаг или забыть об этом, - в том, что вы не чувствуете готовность отстаивать свои собственные потребности, желания и волю по отношению к другим. Вы не создали в себе полную свободу, чтобы сказать: «Бывают моменты, когда я должна следовать тому, что верно для меня, независимо от того, что верно для других. Я собираюсь использовать свою силу, чтобы отстаивать свой собственный путь». Ваши отношения с отчимом не закончены. Южноамериканские шаманы сказали бы, что он - союзник, что кажется нелогичным, но я объясню. В этой системе верований союзник - это сила, которую ты встречаешь и сражаешься с ней. Это может быть человек, болезнь, растение. После борьбы с ней у тебя появляется лекарство, которое ты можешь предложить обществу. Часто случается так, что ты можешь уйти, присвоив себе некоторые силы, которыми обладал противник. Ты берешь эти силы себе, но не для того, чтобы злоупотреблять ими, а чтобы служить своей истине, своему призванию.

- В моем случае, - отвечает Лейн, - это внутренняя борьба. Этот голос, который я слышу, это чужое существо в моей голове, на самом деле является моим собственным. Так что борьба с ним на самом деле не уничтожит его, а сделает частью меня.

- Да, в детстве вы научились идти против своих собственных потребностей и импульсов. Вместо этого вы учились быть полезной другим. Сейчас, на самом деле, вы сражаетесь с этой обусловленностью. Это шаманский вызов; вам нужно украсть силу отстоять свое «я» у идеального «союзника», вашего отчима, который давил на всех вокруг, чтобы получить то, что он хотел. Вам нужна гомеопатическая доза этого препарата.

Мы вступаем в бой, чтобы Лейн могла вступить в контакт с этой новой силой.

Я говорю:

- Если бы я был этим отчимом, я бы сказал: «Есть вещи, которые я хочу сделать, и ты должна сделать их по-моему, и только так. Не перечь мне».

- Часть меня на самом деле дрожит внутри.

- В каком-то конкретном месте?

Она указывает на свой живот.

- Давайте попробуем проследить, как он содрогается. Если усилить эту дрожь, что бы вы сделали?

- Я бы втянула его до конца.

- Давайте, верьте в свое тело и в то, что оно делает. - Она втягивает живот, обхватывает руками колени. - Каково это - делать так? - спрашиваю я ее.

- Ощущение закрытости. Я замыкаюсь в себе.

Это так важно; Лейн «закрывается» для внешнего влияния.

- Отлично, это весьма разумно. Оставайтесь с этим сжатием, позвольте всему своему телу двигаться еще дальше, чтобы делать еще больше того, что оно делает. Защищайте свое тело и его разумность.

Голосом отчима я произношу: «Кажется, ты не открыта тому, что я говорю тебе».

- Почему я должна быть открыта тому, что ты говоришь? - отвечает она с уверенностью и силой.

Я чувствую полноту ее власти. В ее закрытости есть огромная сила, которую со стороны легко увидеть в ее крепкой спине, коленях и руках, которые как панцирь облегают ее мягкий живот. Я чувствую, что игра уже закончена. Для меня нет выхода. Я слышу ее вопрос скорее как заявление.

- Как бы вы назвали это качество? - спрашиваю я.

- Я перешла от дрожи к силе, - говорит Лейн. - Сейчас я действительно чувствую себя сильной. Как будто я втянулась, выстроила свою оборону и готова идти в наступление. Готова к борьбе.

- Я чувствую это. Если кто-то говорит: «Ты недостойна делать определенные вещи, тебе следует сосредоточиться на других людях», что бы вы ответили? - спрашиваю я.

- Чушь.

- Но разве другие люди не важны?

- Да, но если ты не сильна, если ты не здорова, то как ты можешь давать что-то другим? - отвечает она.

- Значит, вам нужно сосредоточиться почти исключительно на своих собственных нуждах и желаниях?

- Нет, у меня есть дети.

- Как вы узнаете, когда защищать собственные потребности, а когда нет?

- Я не знаю, я все еще учусь этому. - Лейн улыбается. - Но чувствую готовность к борьбе.

Заключительные мысли

Оба отца Лейн жестоко обращались с ней: один - пренебрежением и безответственностью, другой - прямой агрессией и подавлением. Без матери, которая могла бы противостоять этим силам, показать пример собственной ответственности и самостоятельности, Лейн оказалась втянутой в роль ответственного взрослого и защитника. Эта роль не только вредна для ребенка, она может привести его, как это произошло с Лейн, к отказу от ответственности за свои собственные потребности, импульсы и жизненный путь.

Чтобы измениться, Лейн нужно было справиться с влиянием этих двух отцов - во-первых, соединиться со своими потребностями и импульсами, а во-вторых, соединиться с силой, чтобы отстаивать эти потребности и импульсы.

Что я узнал о проблемах Лейн с весом? У Лейн внутри была дыра, которую нужно заполнить. Она называла это своей депрессией, с которой боролась. Эта дыра была не разрушительной ямой, которую нужно было избегать, а сильным голодом, который заставлял ее стать своей истинной сущностью. По мере того, как она больше соединялась со своим истинным «я», что проявилось на нашей сессии в том, что она идентифицировала себя с цветком, жаждущим связи с землей и питания от солнца, голод начал ослабевать.

Но соединение со своей сущностью в природе было первым из двух важных и взаимозависимых шагов. Ей также нужно было найти в себе силы отстаивать свое «я» в противовес тяге быть полезной для других. Борьба за власть с интернализированным отчимом стала тренировочной площадкой для развития этой силы. Это редкий шаг для многих, поскольку большинство из

нас хотят быть совсем не похожими на человека, который над нами издевался. Конечно, мы не должны использовать эту силу для насилия над другими, но если мы полностью отвернемся от этой силы, это может помешать нам претендовать на силу, необходимую для поддержки нашего собственного жизненного замысла. Мы с Лейн сделали первый шаг, когда сознательно включились в эту борьбу. Затем она нашла, как эта сила будет служить ей.

Глава 11. Жасмин: Ты же не будешь причинять вред тому, что красиво

«С возрастом я стала замечать худых белых женщин, их типы фигуры. Я никогда не буду четвертого размера. Однако какая-то часть меня очень хочет быть такой. Значит ли это, что я хочу быть похожей на белую женщину? Разве это не ненависть к себе?»

Жасмин - женщина сорока одного года, работающая в компании в числе всего трех афроамериканок из 150 сотрудников. Часто она испытывает трудности с дыханием из-за аллергии и беспокойства. Она описывает ощущение, как будто наковальня лежит на ее груди, не давая легким расширяться. Иногда она принимает лекарства, но они могут усугубить симптомы и сделать ее более тревожной.

(Сейчас, спустя годы, когда я пишу эту главу, мне интересно, знала ли Жасмин, что вероятность заболевания астмой у афроамериканок на двадцать процентов выше, чем у белых, не принадлежащих к латиноамериканской группе, и почти в три раза выше вероятность умереть от нее²¹? Это важно, потому что симптомы любого рода, включая эмоциональные и физические, могут быть связаны с расой, то есть они могут быть вызваны или усилены расизмом, который существует в истории и культуре США и многих американских организаций. Если рассматривать ее аллергию и тревогу только как индивидуальную проблему, это маргинализирует влияние расизма, укрепляя идею о том, что с ней что-то не так, вместо того чтобы включить понимание того, что с миром, в котором она живет, тоже что-то не так. Вера в то, что «со мной что-то не так как с личностью, как с человеком», порождает стыд).

Жасмин согласилась принять участие в моем исследовании, потому что ей было некомфортно в ее нынешнем весе. Путь тела Жасмин отражает не только

²¹“ Asthma and African Americans,” U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health, accessed June 19, 2020, <https://minorityhealth.hhs.gov/omh/browse.aspx?lvl=4&lvlid=15>
Не судите тело по обложке / Дэвид Бедрик — М.: МИПОПП, 2023

ее гены и пищевые привычки, но и последствия расизма: лишение власти и контроля, которые привилегированные белые люди считают само собой разумеющимися.

В начале нашей беседы она рассказала мне о недавнем сне. Она пыталась скрыться от преследовавших ее полицейских. В конце концов она припарковала свою машину, и друг сказал: «Вот тебе машина». Это был красивый, красочный кабриолет Кадиллак. Она хотела взять его, но подумала, что если она это сделает, то ее обязательно поймают, потому что он очень яркий. Она подумала: «Вместо этого я должна сесть на Крайслер Пт Крузер», хотя эта машина ей не нравилась.

Этот сон оказался весьма провидческим, как часто бывает в снах. В нем видно, что ее что-то преследует и что у нее есть два альтернативных способа реагирования: проявить себя ослепительно и броско (о чем мы узнаем больше) или слиться с толпой, быть менее заметной. Это решение, с которым сталкиваются почти все маргинализированные группы людей: насколько я адаптируюсь, приспособлюсь, чтобы я, невинный человек, не «попался»? Когда я говорю «попасться», я имею в виду все, что угодно: от грязных взглядов незнакомца, который считает, что такие люди не должны существовать, не говоря уже о том, чтобы быть яркими, до задержания и последующего выстрела офицера полиции, хотя ты безоружен и законопослушен.

Какова же будет цена этой адаптации для моей культуры, души и тела?

- В жизни можно пересест в меньший, менее броский автомобиль, - говорит она, - но спасёт ли это? Не думаю, что это будет очень приятно. Но, с другой стороны, если взять Кадиллак, тебя поймают.

- Я слышу, что для вас вопрос о расе и расизме - это часть разговора о весе.

- Абсолютно верно, - говорит Жасмин.

Затем мы долго говорим об афроамериканских женщинах и мужчинах, которые обладают силой и открыто выражают себя: о ярких, выразительных людях, таких как Майя Энджелу и Корнел Уэст. Жасмин пока не чувствует себя комфортно в такой роли.

Мы решаем сознательно поисследовать, как ее борьба с полнотой и весом является проявлением этой главной дилеммы черной женщины. Лежит ли ключ в том, чтобы стать меньше, или она на самом деле жаждет более глубокого понимания размера и формы своего тела?

Личная история Жасмин.

Когда Жасмин было двенадцать лет, ее старшая сестра умерла. В течение многих лет она говорила людям, что она единственный ребенок, пытаюсь вести себя так, будто сестры никогда не было.

- Она покончила с собой. Она была очень худой, шестого размера. Я помню, как думала: «Ого, я даже не могу влезть в ее одежду», когда она была на десять лет старше.

Проблема размера тела, стыд за тело присутствовали уже тогда.

Жасмин глубоко вздохнула.

- Я чувствую тяжесть в груди, когда говорю об этом.

Тесная связь между симптомами тела и нашей эмоциональной жизнью редко принимается во внимание. Эта тяжесть, которую легко обозначить как проявление физического заболевания, например, аллергии или проблем с легкими, явно связана также с эмоциональными переживаниями. Не то чтобы наши эмоции были причиной наших физических симптомов, но они зеркально отражают друг друга. Тело и разум не разделены, они часто говорят вместе.

На отношение Жасмин к размерам своего тела повлияла культура ее семьи и доминирующая белая культура, хотя они различались.

- Дома мы никогда не беспокоились о весе и не говорили о размерах. Мама верила в здоровую еду, а не в перекусы. Утром мы ели яйца, тосты, пшеничные сливки. Я наедалась едой, а не закусками и десертами. За пределами дома все было по-другому. Во втором классе я помню девочку, которую на детской площадке дразнили за то, что она толстая. Мальчики называли ее Толстушкой, Свинюшкой. Мне было жаль ее, я заметила, что они задевают ее чувства.

(Я сперва не спросил о расовой принадлежности девочки или мальчиков, но, дорогой читатель, возможно, ты догадываешься).

- А потом я подумала: «А что насчет меня? Может, и я толстая?». Я была крепким ребенком, не очень дряблым, просто здоровым ребенком. Я особо не задумывалась об этом и не выносила вердикта своему весу. Но семя было посеяно.

У Жасмин, как и у многих женщин, с которыми я беседовал, была похожая ранняя история, в которой было посеяно семя ненависти к своему телу и стыда. Многим было бы легко не заметить расовую динамику, хитроумно вплетенную в эту болезнь. Для многих диетических программ было бы легко относиться к ней как к человеку, которому нужно больше дисциплины или здоровых привычек в питании, отвергая тот факт, что Жасмин не заинтересована в диетах, и что в культуре ее черной семьи не было стыда за тело. Любая программа по снижению веса, которая не видит расовых последствий, позорит Жасмин, поскольку не учитывает влияние расизма на ее представление о себе.

Допустим, Жасмин или другая цветная женщина приходит к коучу по снижению веса и говорит: «Я хочу похудеть». Если коуч не спросит, почему, и не поймет расистские взгляды, которые считают ее толстой, слишком крупной, то коуч купится на ранящий взгляд расизма. Это может усилить интернализированный расизм, который некоторые цветные женщины испытывают в отношении своего тела, когда белый культ стройности навязывается цветным женщинам. Неспособность осознать влияние расизма на вес тела и образ тела чернокожих женщин усиливает стыд через приобщение к белым стандартам красоты.

Двойная связка: этическая дилемма

Мы продолжаем наш разговор, исследуя больше двойных стандартов, которым она подвергалась.

- С возрастом я стала замечать худых белых женщин, их типы тела. Я никогда не буду четвертого размера. Однако какая-то часть меня очень хотела бы быть такой. Значит ли это, что я хочу быть похожей на белую женщину? Разве это не ненависть к себе? Это же выражает нелояльность [своей расе].

Я вспомнила, как Карен Пайк описала эту динамику в своей статье «Что такое интернализированное расовое угнетение и почему мы его не изучаем?»

Признание скрытых травм расизма», когда она написала: «Навязывание стандартов красоты белых может заставить некоторые расовые меньшинства чувствовать себя непривлекательными и желать более похожих на белых черт».

Я спрашиваю Жасмин, будет ли ей комфортно сыграть в ролевую игру, чтобы исследовать эту двойную связку: либо чувствовать дискомфорт из-за большого черного тела, либо чувствовать себя нелояльной из-за желания иметь худое белое тело. Она соглашается, и я начинаю, говоря:

- «Я бы хотела выглядеть как худые белые девушки и женщины». Что бы вы мне ответили?

- Ты не можешь так думать, это так нездорово, - говорит она. - Ты должна найти способ почувствовать, что ты красива.

- Не могу. Я впитывала это убеждение всю свою жизнь. Я не знаю, как это сделать.

- Я тоже не знаю, но мы должны найти способ. Я говорю людям, что вешу 80-85 килограммов, но на самом деле я вешу 100. Если бы мне удалось уменьшить размер до десятого, это было бы потрясающе. Шестой размер был бы еще лучше. Десятый размер - это нормально, но это не мой идеал.

Ни Жасмин, ни я не знаем, как избавиться от вреда, который создает это расистское представление, когда она начинает рассказывать о стыде, который заставляет ее скрывать свой истинный вес.

Я напоминаю ей о ее предыдущем высказывании.

- Возможно, быть шестого размера смертельно опасно. История, которую вы рассказали мне о своей сестре, показывает всю опасность этого размера.

Жасмин не считает себя самоубийцей, как и не считает себя идущей по стопам сестры. Но есть и другие способы убивать себя понемногу каждый день, прикрываясь, сливаясь с другими и не показывая себя такими, какие мы есть на самом деле. Внешне расизм убивает людей непосредственно через телесное насилие и постоянное распространение ненависти и страха. Расизм также убивает изнутри, когда он интернализован.

- Именно, - говорит она, - и я начинаю понимать, что размер может быть вопросом жизни и смерти, учитывая, сколько людей умирает от расстройств пищевого поведения.

Осознание Жасмин отражает то, как это понимание растет в последние годы по мере того, как появляется все больше исследований о расстройствах пищевого поведения у чернокожих женщин, которые ранее были недостаточно представлены в исследованиях, что приводило к предположениям, что они не страдают от булимии и анорексии. В настоящее время исследования показывают нам, что признание стресса, вызванного как современным расизмом, так и травмой поколений, имеет решающее значение для истинного понимания роли расстройств пищевого поведения в жизни чернокожих женщин.

- Правильно. Когда вы говорите, что вы на 20 килограммов легче, чем на самом деле, это маленькая смерть той неучтенной части вас. Это приспособление к норме и культуре, которые не являются по-настоящему вашими. Что значит быть шестого размера?

- Стройная, белая - такой и нужно быть. Это контроль, не только над определенными людьми. Это контроль над тем, что все достается тебе легче. Тебе не нужно так много работать. Это легче, не так тяжело. Мне постоянно приходится терпеть оскорбления, небольшие. Например, на работе я получила письмо, адресованное другой женщине - другой чернокожей женщине. Нас всего трое из 150 человек. Хочется ответить «Ну ты, ублюдок». Мне всегда приходится сдерживать себя.

- Чтобы ваша работа не оказалась под угрозой, потому что это может быть смертельно опасно для вашего статуса в этой компании. Поэтому вы ничего не сказали, даже что-то гораздо менее провокационное. Вы не сели в «Кадиллак».

- Вот именно, я взяла Крузер.

Когда Жасмин выбирает Крузер вместо Кадиллака, даже в своих мыслях она подавляет и душит ту часть себя, которая идентифицирует ее с Кадиллаком, из страха перед тем, что с ней произойдет - от дискриминации, насмешек, домогательств, смерти - если пойти дальше и воплотить свой врожденный шарм.

Неудивительно, что Жасмин тянется к худым и белым, потому что им позволено быть полностью открытыми - видимыми, поддерживаемыми, и им дана большая свобода действий, позволяющая быть яркими и свирепыми.

- Могу ли я спросить о расовой принадлежности девочки в вашем рассказе о втором классе?

- Она была черной.

- А мальчики?

- Боже мой, они были белыми. Я даже не замечала этого раньше. Я не могу в это поверить, - говорит Жасмин.

Это часть стыда, вызванного расистской культурой, которая подтверждает, даже диктует, что раса не является важным фактором, что цвет кожи не нужно замечать. Но это ослепление интернализируется, делая мир бесцветным, скрывая динамику расизма от глаз цветных людей.

Каково же следствие этого? Люди стремятся найти свои собственные ограничения, ошибки, слабости и патологии, вместо того чтобы увидеть влияние расистской культуры. По сути, они обвиняют жертву - себя.

- Я понимаю, как привлекательно быть худой и белой, - говорю я. - Контроль, легкость, власть, свобода. Это очень привлекательное предложение. Кто бы не соблазнился?

- Верно, - говорит Жасмин. - И еще безопасность. Есть чувство защищенности. Ведь не будешь причинять вред тому в своём окружении, что красиво. Мужчины защищают тебя! Ты даже можешь использовать свою силу во благо, для свершений. Это всесторонне хорошая вещь - это панацея!

Ведь не будешь причинять вред тому в своём окружении, что красиво. Это настолько сильный мотив.

Хотя реальность далеко не безоблачна - мужчины каждый день насилуют, избивают и убивают красивых, худых белых женщин, - это убеждение имеет силу не только для женщин, которые, относительно говоря, более защищены, но и для женщин, которые чувствуют, что не вписываются в защищенную категорию.

- Ух ты, как будто быть худой и белой - это ответ на вопрос жизни, - говорю я.

- Абсолютно верно, - говорит она четко.

- Вы действительно хотите, чтобы жизнь была проще, безопаснее? - спрашиваю я.

- Да, - говорит Жасмин, - потому что когда твоя жизнь легче, счастливее, ты приносишь в мир прекрасные вещи. Ты убираешь с дороги все остальное.

Пока она это говорит, я вижу красочный Кадиллак ее мечты и гадаю, какую форму примет прекрасное в ней.

- Что бы вы могли сделать, если бы у вас была такая безопасность и привилегии?

- Я была бы добрее и проще к себе. Меньше тревожилась о будущем. Я бы действительно могла помогать людям, которым нужна помощь.

- Понятно. Сначала это облегчило бы вашу тревогу, а затем помогло бы раскрыться вашим дарам. Что бы раскрылось больше?

- Любовь, доброта. Во мне много любви. - Ее глаза наполняются слезами. - Ох, меня захлестывают эмоции. Не так часто такое выходит наружу. Я беспокоюсь, что этой любви могут сделать больно. Моя любовь хочет выйти наружу, но это не всегда безопасно.

- А, значит, Кадиллак, красота, которая есть в вас, - это ваша любовь. Ух ты. Но вместо этого вы выбираете Крузер, чтобы затаиться.

Соматическая работа: тяжесть тревоги

Пока продолжается наш разговор, Жасмин кладет руки на грудь.

- Я хочу убрать с груди эту тяжесть, похожую на наковальню.

- Могу я положить руку на вашу грудную клетку? - спрашиваю я. - Если да, то я стану немного похож на наковальню.

Я спрашиваю так, чтобы она чувствовала себя в большей безопасности от моего прикосновения, но я все равно должен внимательно слушать, чтобы понять, не колеблется ли она, потому что не все могут легко сказать «нет».

- Да, мое сердце хочет избавиться от этой тяжести, - говорит Жасмин, как будто ее сердце сопротивляется давлению.

- Вы можете оттолкнуть мою руку, сосредоточьтесь на этом.

Она делает глубокий вдох и выталкивает мою руку, расширяя легкие. Это важное место, потому что ранее она говорила, что у нее проблемы с дыханием.

Теперь я понимаю, что отталкивание «наковальни» - своего рода лекарство для этой проблемы.

Чтобы она чувствовала себя менее уязвимой оттого что мои руки находятся близко к ее груди, и чтобы она получила доступ к большей силе, я предлагаю ей встать лицом друг к другу и надавить своими руками на мои.

- Пусть ваши руки толкаются, как будто они часть вашей грудной клетки.

Она делает хороший толчок и говорит:

- Я не могу полностью отпустить это, но теперь я чувствую себя спокойнее. Я избавилась от этого.

- Значит, это часть того, что вызывает ваше беспокойство. Наковальня лежит у вас на груди, и ваше сердце отталкивает ее, успокаивая вас.

- Я очень давно не чувствовала достаточной безопасности, чтобы отталкивать. Но теперь я снова живу.

Заключительные мысли

Жасмин пришла ко мне в надежде найти способ похудеть. Было ли это связано со здоровьем? Нет. Хотела ли она стать красивее или привлекательнее? Не совсем, потому что, как мы выяснили, она не чувствовала себя непривлекательной в мире своей черной семьи, только в белом мире.

Почему она чувствовала, что ей нужно приложить усилия, чтобы похудеть? Жасмин хотела защиты, поддержки и свободы, которые сопутствовали идее быть худой и белой.

И какое благо, по ее мнению, она получит, если проживет жизнь с привилегиями и преимуществами быть худой и белой? Она получит возможность раскрыть свою самую глубокую сущность, самый глубокий дар: свою любовь.

Как Жасмин этого добьется? Как она достигнет этой цели, если не путем похудения, которое не дает никаких гарантий того, что она туда попадет? Ей нужно противостоять системе, которая подавляет ее внутри и снаружи, чтобы она могла двигаться, любить и творить в этом мире как та великолепная личность, которой она на самом деле является.

Глава 12. Франческа: вырваться из малости

«Я же огромное существо. Если вы дадите мне лишь маленькую задачку, я создам большие трудности, чтобы удовлетворить свой огромный голод».

Франческа не раз попадала в тюрьму за преступления, связанные с наркотиками. Совсем недавно она провела два года в тюрьме за хранение наркотиков. Если бы она явилась в суд, то, возможно, получила бы более мягкий приговор. Это был не первый раз, когда она не явилась в суд или нарушила условия условно-досрочного освобождения.

- Почему вы не являлись на судебные заседания? - спрашиваю я.

- Я бы сама никогда не пришла в суд, если бы меня не поймали и не притащили. Зачем? Сдаться, чтобы попасть в тюрьму на два года? Если бы я знала, что попаду за решетку, я бы притворилась, будто готова стрелять в полицейских, чтобы меня убили.

Франческа сейчас на свободе, но, как вы увидите, она воспринимает обычную жизнь как своего рода тюрьму. Она учится в школе, но не хочет одновременно работать, потому что боится, что ее оценки пострадают. У нее гепатит С. Она определенно не хочет нормальной работы. Она считает себя прорывным художником. Употребление наркотиков дает ей возможность мгновенно вырваться из обыденной жизни.

Франческа вышла из тюрьмы уже десять лет назад, но до этого она часто сидела в заключении. У нее был период, когда она нарушала условия условно-досрочного освобождения, не ходила в суд, и ее вновь отправляли за решетку. Франческа говорит, что она была очень свободным человеком, но ее желание быть свободной заставило ее идти против системы, и она поплатилась за это большим сроком. Можно сказать, что она сама хочет оказаться в тюрьме, чтобы связаться со своим желанием вырваться на свободу. Этот бессознательный паттерн также можно обнаружить у многих сидящих на диете. Они мечтают почувствовать себя лучше за счет снижения веса, а затем вырываются из плана

похудения, основанного на самокритике и стыде за свое тело. Свобода, пусть и неосознанная, - это очень мощная сила.

Франческа всегда была свободной личностью; ее всегда было нелегко сдержать или как-то запереть. На самом деле, когда я спрашиваю ее о ранних воспоминаниях, она начинает рассказывать о переживаниях, которые у нее были в возрасте всего нескольких недель (первый человек на моей памяти, вспоминающий истории из этого возраста).

- Я лежала в своей кроватке. Я родилась с двумя зубами. Когда мне было две недели, один из зубов застрял в неплотно сплетенном одеяле. Я плакала и билась, и мой зуб застрял в одеяле. Я потянула за одеяло и вырвала его. Это меня испугало.

Даже тогда она не сдержалась и вырвала зуб, чтобы освободиться.

Когда Франческе было пять лет, ее отца уже не было рядом. У нее было четверо братьев и сестер.

- Мы готовили еду и были предоставлены сами себе. Мама работала по ночам, мы сами вставали в школу, приходили домой, а она уже уходила на работу. Когда возвращалась, мы уже лежали в постели.

Наркотики были выходом для Франчески. В семь лет она выкурила свой первый косяк. К тринадцати годам она колола метамфетамин.

- По большей части метамфетамин меня и вырастили.

Франческе никогда не было легко. Она всегда противостояла трудностям и непреодолимым обстоятельствам, но она выжила и боролась за свою свободу. В каком-то смысле она была на равных с любым врагом, с любыми трудностями. Некоторые дети смягчаются, увядают и уходят в себя, но только не Франческа. Она выросла сильной, яростной и решительной - борцом за свободу с самого начала.

- Инстинкт выживания во мне, наверное, огромный. Даже когда я не хочу бороться, я борюсь. Когда я сидела в тюрьме, я была самой маленькой девочкой, но почему-то даже самые большие и сильные женщины боялись меня. Позже я сошлась с парнем, который издевался надо мной, пытался меня убить.

Самый маленький ребенок

Франческа была одной из самых некрупных женщин, принявших участие в моем исследовании. В отличие от других женщин, которые рассказали, что в детстве у них были проблемы с весом, Франческа всегда была довольно маленькой.

Когда я спрашиваю ее о том, когда она впервые осознала свой вес, она отвечает:

- Когда я пошла в школу в возрасте примерно пяти лет, я помню, что была меньше, чем большинство детей. В седьмом классе дети носили первый или второй размер, а я все еще носила детскую одежду. Одежда других детей была более взрослой.

Когда я говорю Франческе, что в четвертом классе большинство девочек борются с тем, что считают себя слишком тяжелыми, она удивляется; с ней такого не происходило. Наоборот, она хотела быть больше, а не меньше.

- Когда я была ребенком, я чувствовала себя маленькой, как будто не могла защитить себя. Меня дразнили, преследовали дети. Говорили, что я не такая, как они.

Да, некоторые люди едят, чтобы стать больше или, точнее, чтобы соприкоснуться со своей величиной!

- Что бы вы могли делать, если бы были больше? - спрашиваю я.

- Избить их. - Она смеется. - Меня всегда задирали самые большие, я всегда была самой маленькой. Мои папа и мама, пьяные и дерущиеся с кулаками, мои старшие сестры и братья, пристающие к младшим. Думаю, эта динамика «больше-меньше» всегда была рядом, если подумать. Когда я попала в тюрьму в последний раз, я была главным пекарем и набрала много веса.

Большие силы преследовали Франческу, будь то старшие братья и сестры, ужасные условия детства, наркотики, жестокие мужчины или тюрьма. Один из моих учителей однажды сказал мне, что большие дары «сновидят» большие трудности. Он имел в виду, что мы не только жертвы сил, направленных против нас; великие силы в нас почти приглашают великие, равные и противоположные силы против нас. Это, безусловно, относится и к Франческе. Вопрос в том, как Франческе соединиться, принять и осознать, насколько большой, насколько могущественной личностью она на самом деле является?

Переживание своего тела

- Как вы ощущаете свое тело сейчас? - спрашиваю я.

- Я чувствую ожирение. Мне хочется есть, и я ем, причем постоянно. Я знаю, что должна заниматься спортом и не есть сладкое.

- Как вы понимаете, что у вас ожирение? - спрашиваю я. Хотя этот вопрос может показаться бессмысленным, стыд нацелен на конкретные области нашего тела - руки, щеки, бедра или живот. Чтобы разобраться с телесной битвой, в которой она участвовала, нам нужно было выяснить, где именно находится место стыда.

- В основном это не извне. Я смотрю в зеркало и вижу отвратительный жир на моих ногах, на животе, на руках, везде. - Чтобы усилить ее восприятие себя, я прошу ее представить, что я и есть та «Франческа» в зеркале. - Поговорите со мной, скажите мне, что вы видите, - прошу я.

- Я бы сказала: «Ты отвратительна, тебе нужно похудеть, это мерзко. Посмотри на свои руки. Что мне надеть сегодня, чтобы прикрыть тебя?»

- Что значит - я отвратительна? - говорю я.

- Ты толстая, дряблая и отвратительная. - Мы достигли необходимой конкретики; презрение в ее голосе - настоящее.

- Что хорошего в отсутствии жира? Я вызываю у тебя отвращение.

- Да, я не хочу, чтобы кто-то видел меня без одежды. - Если раньше Франческа боролась с огромными внешними силами - братьями и сестрами, другими детьми, ужасными условиями детства, наркотиками, сокамерницами, жестокими мужчинами, - то теперь она борется с другими врагами, но с теми же силами внутри. Ее тело и ее взгляд на свое тело служат ей полем битвы, как и ее внешняя борьба.

Как и многие женщины, Франческа - сильная личность, которая не может свободно выражать свою силу. И поэтому ее сила расщепляется, проявляясь менее осознанно, менее обдуманно и, как некоторые говорят, менее здоровыми способами. Эта менее осознанная сила проявляется в сильной самокритике и мощных внутренних битвах с этой критикой, особенно в отношении своего тела.

Теперь мы можем увидеть критическую динамику, работающую против того, чтобы Франческа похудела. С одной стороны, стремление Франчески стать больше основано на потребности защищать и отстаивать себя - любить себя. С другой – она соприкасается со своим могуществом, сражаясь с великими силами. Она нашла битву, которую с готовностью предоставляет культура - женщина, сражающаяся с образом своего тела.

Чтобы еще больше раскрыть силу, накопившуюся в ее борьбе с весом, я расспрашиваю Франческу о ее опыте осуждения: она смотрит в зеркало, видит жир и испытывает отвращение.

- Что вы чувствуете, когда вас критикуют? - спрашиваю я.

- Я чувствую стыд, отвращение к себе. Я испытывала эти чувства всю свою жизнь.

- Где эти чувства сильнее всего? - Поскольку борьба происходит в ее теле, я хочу получить ответ от ее тела.

- Желудок, голова и сердце.

- Помогите мне прочувствовать то, что вы чувствуете физически.

- Зажатость, беспокойство, сжимание, напряжение.

Она сжимает руки. Я вижу, что ее руки делают хватательное движение, когда она говорит, и прошу ее так же хватать и сжимать мою руку.

- Правда сделать это? - спрашивает она и смеется, как будто я сошел с ума, зная, насколько она сильна.

- Сделайте на двадцать процентов, - говорю я, помня, что она может выглядеть маленькой, но на самом деле довольно крупная.

Она начинает, потом останавливается. Выглядит дезориентированной. Потом продолжает и вдруг начинает плакать.

- В последнее время я все время думаю о том, как я отношусь к себе, и кажется, что это никогда не пройдет. Я не могу заставить это исчезнуть.

Это всегда было так для Франчески. В ее переживаниях столько чувств, энергии, силы и разочарования, и теперь ее переживания обнажились перед нами обоими.

- Я вспомнила, как мне было два года. У меня была маленькая плюшевая собачка, я любила эту собачку. Я так злилась, сжимала ее и хватала.

Она сжимала руки, как будто хватала и скручивала подушку.

- Это внутри, - говорю я.

- Да, это внутри. Это плохо.

Я хватаю подушку, рыча, кручу и сжимаю ее.

- Да, разорви ее на части, - говорит она, улыбается и нервно смеется.

- Пусть ваш ум станет умом, который это делает, - предлагаю я.

- Не знаю, хочу ли я, чтобы вы видели меня такой.

Теперь мы вплотную подошли к корню ее борьбы. Она не только не хочет, чтобы люди видели ее толстой, она не хочет, чтобы люди видели ее яростной и сильной, какой она и является на самом деле. Пока она не отучится стыдиться и бояться своей силы, она, скорее всего, будет набирать вес, чтобы стать больше. Тело чудесным образом переносит проблемы, которые мы не можем решить, в размер, форму и симптомы.

Я подбадриваю ее дальше, и она начинает рычать и крутить подушку.

- Да, но громче. Самые громкие и самые изматывающие звуки, которые только можно издать.

Теперь она действительно увлечена.

- Несколько мужчин сказали, что я их пугаю. Как будто я похожа на снежного человека, ужасного снежного человека. - Она вытягивает руки. - Он огромный, почти как бог, настолько огромен.

Сдержать снежного человека нелегко, даже пытаюсь убедить его питаться более здоровой пищей. Прежде чем йети сядет на диету, он должен осознать, что он и есть йети.

- Почувствуйте это в себе. Отпустите свою обычную реальность, свое обычное представление о себе.

На самом деле я прошу Франческу выйти из себя - из своего меньшего, менее сильного «я». Я надеюсь, что она соединится со своей силой, отождествится с ней, будет владеть ею, станет ею на мгновение. Я надеюсь, что она будет наслаждаться ею, подружится с ней, чтобы она больше не обращалась против нее, чтобы она могла жить открыто. Чтобы она могла любить ту, кем она является на самом деле - сильную женщину.

- Я боюсь этого. Это пугает. Я хочу убежать и спрятаться. Как тогда, когда я была маленькой девочкой. Мне приснился сон, что есть такая штука, которая преследует всю мою семью. Во сне оно знает, где мы, а мой папа встает и пытается нас защитить.

Это существо во сне Франческа - она сама, ее сила, то, чего справедливо испугалась ее семья, когда она вырвалась наружу и столкнулась с их отрицанием, шаблонами и насилием. Во сне люди часто убегают от чего-то: тумана, монстра, родителя, безликого существа, зла, тигра. Но что если мы не будем убежать от этого? Что если мы встретимся с ним лицом к лицу? Мы можем обнаружить, что монстр - это наша сила, сила, которую семья и культура научили нас бояться. Вот куда мы отправимся дальше.

- Почувствуйте себя снова снежным человеком, почувствуйте себя им, будьте им.

- Никто не сможет причинить мне боль, они будут бояться меня. Ничто не может причинить мне боль. Ничто. Одна только оболочка может остановить ядерную бомбу.

- Ничто не может причинить вам боль, Франческа, ничто, - говорю я.

Она начинает плакать.

- Мне нужно сесть.

Франческа нуждалась в такой защите в своей жизни, когда она росла, подвергалась побоям, насилию, употребляла наркотики, сидела в тюрьме, не имела защиты со стороны родителей. Но когда я узнал Франческу поближе, я поверил, что она нуждалась в этом не только в молодости, эта защита и сейчас ей нужна. Возможно, ей снова придется столкнуться со своей зависимостью или стать жертвой ее и опасностей такого образа жизни. Возможно, она возьмет на себя большие задачи, достойные ее силы, или выйдет за рамки традиционных сексистских ролей в отношениях.

Она начинает рассказывать мне историю о Лохнесском чудовище, которую она слышала.

- Мальчик нашел его в виде яйца, - рассказывает она, - и оно выросло и превратилось в огромное Лохнесское чудовище. Маленький мальчик возвращался и видел его, а чудовище брало его с собой в плавание. Пришла

армия, чтобы убить его. Они стреляли в него, но ничто не могло причинить ему вреда.

Армия не смогла его убить, но оно подружилось с маленьким мальчиком. Франческа рассказывает мне свою собственную историю, включая историю употребления наркотиков, а затем и набора веса - как это «чудовище» подружилось с ней, помогало ей с самого раннего возраста. Как его не смогла убить целая армия. То, что Франческа уже много лет не принимает наркотики, означает, что она нашла способ подружиться с этим монстром.

- Раньше я думала, что Бог послал мне наркотики, потому что они глушат боль. Я не думаю, что большинство людей смогли бы пережить то, через что я прошла.

- Чудовище может быть другом, который порой не только избавляет от боли, - говорю я, думая, что наркотики не только снимали боль, но и были ее доступом к монстру.

- Да, иногда оно способно на убийство, - говорит она. - Я всерьез боюсь этой его части. Она связана с той частью меня, которая не хочет, чтобы мне причиняли боль. Когда мне причиняют боль, это чудовище становится таким огромным и разрушительным. В каком-то смысле мне это даже нравится. Но это нездорово.

- В чем-то нездорово, а в чем-то защищает и придает сил.

Я хочу продолжить разворачивать отношения между Франческой и чудовищем. Если она ополчится против этого чудовища или попытается избавиться от него, даже с помощью диеты, ничего не получится. Чудовище - союзник, а не враг во всех основных сферах ее жизни.

Диалог с чудовищем

Я решаю сыграть роль Франчески и прошу ее сыграть чудовище.

- Я нуждалась в тебе, ты был рядом, ты защищал меня, - говорю я. - Ты всегда был рядом со мной, никто другой. Почему ты всегда был рядом со мной?

- Потому что тебе всегда причиняли боль, - говорит она.

- Почему ты был рядом со мной, а не с кем-то другим?

- Потому что я люблю тебя. - Она начинает всхлипывать. - Больше никто не любит.

- Ты любишь меня? - спрашиваю я, как будто я этого не знаю, не уверен в этом.

- Да, - она плачет еще сильнее, - это что-то очень сильное.

- Ты полон любви.

- Я думаю только о тебе.

- Прости, что я думаю о тебе как о большом мерзком чудовище, - говорю я.

- У меня есть большой, огромный друг, который всегда рядом со мной, который любит меня.

Франческа плачет, плачет и плачет. Мы попали в точку. То, что она узнала, что казалось нездоровым, то, чего она научилась бояться, то, что она научилась подавлять, на самом деле было любовью к себе.

- Почему это не побеждает зависимость? - нетерпеливо спрашивает она.

- Я же огромное существо. Если вы дадите мне лишь маленькую задачку, я создам большие трудности, чтобы удовлетворить свой огромный голод. Я не собираюсь подавлять зависимость, пока что-то достаточно большое, такое же большое, как зависимость, такое же огромное и такое же изматывающее, не заполнит твою жизнь. Когда это произойдет, я раздавлю зависимость, как...

- Как жука, - говорит она и смеется от узнавания.

- Мне нужно что-то большое, я хочу вырвать зубы, - говорю я, вспоминая ее раннее воспоминание.

- Точно, точно. Наверное, поэтому тюрьма была для меня таким значительным событием.

Дай мне съесть чизкейк или умереть!

Все планы диет и борьбы за вес сводятся к борьбе с едой: что есть, когда есть, сколько есть и почему есть. В этих глубоких стремлениях к еде люди достигают какого-то глубинного состояния. Короче говоря, мы все жаждем быть теми, кто мы есть.

Франческа жаждет фруктового чизкейка.

- Я делаю самый вкусный чизкейк. Но мне приходится делать как минимум два, потому что если я не возьму для себя целый чизкейк, то буду чувствовать себя обделенной. У него должна быть корочка из крекера с настоящим маслом.

Она - знаток; она знает до мельчайших деталей, чего она хочет, что ей нравится, чего она жаждет. Кто-то может сказать, что она жаждет сладкого, но тогда почему настоящее масло, почему фрукты, почему крекерная корочка? Нет, у Франчески, как и у других, есть желание, одновременно вполне конкретное и в то же время очень глубокое и проникновенное.

- Каково это - есть чизкейк? - спрашиваю я.

- Это как оргазм. Ммм, это любовь.

- Вот, откусите кусочек. - Я делаю движение, как будто даю ей кусочек чизкейка. Франческа вздыхает, как будто в восхищении. - Что с вами происходит?

- Я чувствую себя любимой, это напоминает мне о чудовище. Это расслабляет, это принятие, это как возвращение домой. Дом - это такая важная вещь для меня.

Потому что дом - это место безопасности, место, где у нее есть чудовище, которое ее защищает, место, которого у нее не было - она искала его в наркотиках и в каком-то смысле нашла его версию там - и место, которое чудовище пыталось помочь ей создать.

- Расскажите мне больше о доме.

Теперь, когда Франческа установила более глубокие отношения со своей силой, я хочу помочь ей подумать о жизни вне борьбы с едой, наркотиками и тюрьмой, не пытаюсь заставить ее сесть на диету, а интегрирую ее силу и подпитываюсь более глубокой любовью к себе.

- Когда мне было пятнадцать, у меня была передозировка. Я оставила свое тело. Это было так потрясающе - я была серой массой. Мои друзья были там, кричали мое имя. Я была невесомой, я плавала и плыла, хихикала и делала эти странные вращения. Это дом.

Многие люди пытались отговорить ее от таких мыслей, но это только позорит человека за то, что он пережил и желает глубокого духовного опыта. Чтобы помочь человеку не использовать опасные наркотики для обретения этого состояния, нужно ценить состояние, а не наркотики.

- Давайте вернемся к этому состоянию. Какую жизнь вы бы создали?

- Все, что я захочу. Я была собой, но я была всем, или, по крайней мере, я была жизненно важной частью всего. Но что-то заставило меня вернуться, и это было так разочаровывающе. Это меня так разозлило.

Это важно. Ее разозлило то, что она не может быть дома, и это вывело на свет чудовище. Итак, теперь мы знаем цель, святой Грааль, который ищет чудовище: дом, не только физическое или эмоциональное состояние, но и духовное.

- Расскажите мне больше о жизни, которую вы бы создали в этом духовном состоянии дома.

- Это была бы жизнь моя и других, это было бы как быть одной из миллионов молекул. Я была бы сутью того, чем было все.

В чизкейке есть частичка «дома»; именно туда ее пытается затащить огромность, чудовище. В жажде чизкейка есть стремление достичь глубокого состояния, попробовать трансцендентность, которую часто дает опыт, близкий к смерти. И в «чизкейковом блаженстве» дома и в состоянии передозировки Франческа была оторвана от обычной жизни. Когда она попадает туда, это дает ей возможность взглянуть на жизнь с другой стороны. Как она выразилась: «Это как связь с чем-то более глубоким, находясь при этом в центре жизни».

Заключительные мысли

В критике Франчески своего тела заключена огромная сила. Как и у некоторых других женщин, ее сила расщепляется, становится критикой и выражает себя через нападки на тело. Она использует критику («Ты толстая и уродливая»), но сила, стоящая за ней, - это нечто другое, живой уголек, великий дух. Эта сила находит себе место для жизни и разрывает Франческу на части. Она всегда разрывала ее на части, с самого детства. Теперь она разрывает ее на части из-за ее веса.

Это важный момент, касающийся внутренних критиков. Иногда они обладают огромной силой, но содержание не имеет значения. Сила, которую Франческа направляет против себя, - это более глубокий момент. То, с чем она когда-то боролась снаружи, теперь она использует для борьбы с собой внутри.

- Если бы не наркотики, я могла бы стать кем-то действительно большим в своей жизни, действительно большим, - говорит Франческа.

- Вы предназначены для чего-то большого. И просто жить нормальной жизнью, учитывая все, что вам пришлось пережить – это уже большое дело. Но я знаю, что вы хотите большего.

- Я не думаю, что большинство людей смогли бы пережить то, через что я прошла. Нужно быть очень сильным человеком, чтобы проводить рядом со мной хоть сколько-нибудь времени. Мне суждено стать великим учителем. Иначе зачем бы я прошла через все это?

В «обычной» жизни Франчески нет места воину, гладиатору, могущественному шаману, противостоящему огромным силам. Где она вела эти бои? В наркотиках, в тюрьме, против собственного тела. Ее великие, героические битвы происходят на поле боя тела. С небольшой поддержкой и добротой эта модель может измениться.

Глава 13. Вера: встряхнуться

«Ты можешь быть в разных темницах. Это могут быть твои отношения, твоя работа, что угодно. Тебе нужно вырваться»

Вере шестьдесят два года, и она счастлива, что после целой вечности недовольства своим весом в последние несколько месяцев она наконец-то начала сбрасывать килограммы.

- Я просто открыла для себя, как дисциплинированно заниматься спортом и есть то, что нужно.

Дисциплина часто рассматривается как ключ к успешному снижению веса. Но есть причины, по которым фокус исключительно на дисциплине может сбить людей с пути. Во-первых, хотя слово «дисциплина» (discipline) имеет тот же корень, что и слово «ученик» (disciple), что подразумевает отношения между любящим учеником и учителем, на практике дисциплина часто связана с исправительным отношением к себе и наказанием, особенно для тех, кто вырос в более карательной культуре или семейной среде. В результате многие из нас справедливо сопротивляются и даже бунтуют против «дисциплинированности», не следуя своей стратегии похудения. По сути, то, что выглядит как бунт или срыв наших усилий, на самом деле может быть результатом того, как любовь к себе реагирует на карательную атмосферу, которую действительно необходимо сменить.

Во-вторых, как я уже отмечал, за нашим голодом часто скрывается более глубокий голод, который побуждает людей к перееданию или увеличению размеров тела. Когда эти мотивы не рассматриваются, люди часто обвиняют себя в том, что они недостаточно дисциплинированы, вместо того чтобы исследовать эти более глубокие мотивы. Короче говоря, повышение дисциплины без учета наших истинных базовых потребностей редко бывает устойчивым.

- Что именно вас дисциплинирует? - спрашиваю я.

- У меня есть большая собака, которую нужно выгуливать каждый день. Она весит 47 килограммов. Я всегда говорила, что слишком занята, чтобы заниматься спортом после работы. Теперь я заставляю себя бегать с ней один

раз утром и два раза после работы. Еще я стараюсь не есть много после пяти вечера. Я понимаю, что мне просто не нужно так много еды. Все психологические причины, которые привели к тому, что я набрала столько веса, отступили. Я рада. Люди смотрят на тебя, когда ты толстая, и думают: «Она не умеет сдерживать себя, у нее нет самодисциплины».

У Веры есть ощущение, что она победила проблему, что после шестидесяти двух лет она справилась с ней, и теперь у нее есть необходимая дисциплина.

- Если бы я обратился к вам и попросил: «Дорогая мудрая женщина, пожалуйста, научи меня тому, что ты узнала о дисциплине», что бы вы ответили?».

Я надеюсь раскрыть более глубокое понимание Веры, сделать более осознанными сильные стороны и выявить потенциальные границы ее мышления.

- Вы должны понять, что значит иметь эту дисциплину или как она выглядит. Потому что переждать и не заниматься спортом - это противоположность дисциплине. Например, я ела тосты с маслом в девять вечера. Я ведь родом из Висконсина и люблю масло. Или картофельное пюре с большим количеством масла».

- Ммм, тосты с маслом, это вкусно, - говорю я. Мы оба смеемся, признавая нашу принадлежность к общему племени любителей масла.

- Вы – Дзен-мастер дисциплины, - говорю я. - «Я просто хочу тост, я знаю, что есть вещи, которые мне нужно сделать, но я просто хочу тост». Что бы вы мне на это сказали?

- Нужно знать, как к этому подойти, как внедрить эту дисциплину в свою жизнь через структуру. У меня очень структурированный день, у меня есть собака, я иду на работу...

- Но что происходит в более-менее свободное время? Как можно превратить это свободное время в структуру? Как можно структурировать его, чтобы не думать так много о еде и удовлетворении любой произвольно возникающей психологической потребности?

- Структура возникает, когда активности больше, чем пассивности. Именно в пассивности и заключается проблема, - говорит она, когда ей это приходит в

голову. Мы с Верой обнаружили более глубокое понимание дисциплины - это борьба с пассивностью.

- А, - говорю я, - значит, есть структура и пассивность.

- Да, нужно следить за своим поведением.

Я вижу, как ее рука делает каратистский рубящий удар, указывая на стремление быть ясной и прямой.

- Да, вот так и действуйте, прямо в лоб, - говорю я, поощряя ее, повторяя энергию ее удара. - А я стану вашей пассивной частью.

Я беру на себя роль той части, с которой она находится в конфликте, чтобы лучше понять этот внутренний конфликт, который она переживает.

Она смеется.

- Я бы схватила вас и трясла. Я бы вцепилась вам в лицо.

- Ого, это сильно, - говорю я, глядя на ее лицо, пока она движется ко мне.

- Но хватать, трясти людей - так оно не работает, - говорит она. - Нужно быть открытой, нужно уметь делать выбор. Нужно делать выбор, а не быть пассивной.

- Я все еще хочу узнать эту часть вас, которая может схватить кого-то. Можете ли вы говорить со мной из этого места?

Я прошу Веру вернуться к ролевой игре, где я играю ту ее часть, которую она хочет встряхнуть. Я надеюсь дать Вере больший доступ к этой силе антипассивности, которая сейчас проявляется в импульсе схватить и встряхнуть.

- Послушай, тебе шестьдесят два года, - говорит она. - У тебя лишний вес с пятнадцати или семнадцати лет.

- Да, но я просто не знаю, что с этим делать, - говорю я, продолжая играть свою роль.

- С этим можно кое-что сделать. Ты можешь сделать выбор и изменить свой образ жизни, чтобы не лежать и не переждать. Между 6 и 9 часами вечера займись чем-нибудь другим.

Я вижу энергию, которая оживляет ее, когда она высказывает эти мысли, энергию, которая является ключом к более глубокому пониманию дисциплины, даже чего-то сверх дисциплины.

Она говорит:

- Сделай что-нибудь с этим. Вот как я. Я не могу позволить себе больше тратить годы на пассивность. Первое, что мне нужно сделать – это взять все под свой контроль. У меня высокое давление, высокий уровень холестерина, и все такое прочее. Я принимаю антидепрессанты.

Я говорю, пытаюсь сопереживать: - Действительно пора, ты принимала антидепрессанты, у тебя высокий уровень холестерина. Хватит!

- Пора, - говорит она.

- Что еще ты хочешь встряхнуть во мне? Разбуди меня, пожалуйста, продолжай. Что еще я должна сделать со своей жизнью? - Я снова возвращаюсь к ролевой игре.

- Уходи из дома.

- Что это значит, мне переехать?

- Выйти из дома. Сидеть дома, смотреть телевизор – все это поощряет пассивность, - говорит она жестко, свирепо.

- А что скажешь про направление моей жизни? Что еще я должна прекратить? - Я задаю эти вопросы, потому что у многих людей, когда они обращаются к своему глубинному разуму, возникают идеи, выходящие за рамки изменения привычек питания и физических упражнений.

Она смеется.

- Я обнаружила, что когда я путешествую за границу, живу в разных местах, я сразу же сбрасываю 20 килограммов. Это происходит само собой.

От ежедневной дисциплины к свободе

Что-то изменилось, что-то стало глубже. Мы только что узнали, что путешествия - это эффективная стратегия похудения, но она совершенно отличается от того, что Вера называла дисциплиной: стараться не есть поздно, ходить на прогулки. Это изменение, которое происходит не путем противодействия повседневной пассивности, о которой она говорила до сих пор; это изменение, которое происходит автоматически с определенным изменением жизни. Эти 20 килограммов сбрасываются в совершенно другой парадигме.

- Как это происходит?

- Меняется окружение. Это отличный способ испытать жизнь, понять жизнь.

Она откашливается, что указывает на более глубокие чувства.

- И когда вы говорите «пора» изменить свою жизнь, вы имеете в виду отправиться в далекий путь.

- Дело в страхе, - говорит она. - Нужно преодолеть некий барьер страха, чтобы выйти за пределы пассивности.

- Я понимаю, - говорю я, возвращаясь к роли. - Что еще я должна преодолеть, за какие рамки выйти?

- Тебе нужно выбраться из тюрьмы, - говорит она. - Ты можешь быть в разных темницах. Это могут быть твои отношения, твоя работа, что угодно. Тебе нужно вырваться.

Я вижу, что энергия теперь живая, она вся в ее распоряжении. Мы выпустили джинна ее глубинного разума. Он больше не преследует ее, заставляя не есть тосты на ночь - он хочет, чтобы она вырвалась на свободу. В то время как Вера жаждет похудеть, она еще больше жаждет быть свободной в своих отношениях, в своей работе, в своей жизни.

- Я часто чувствую себя запертой на своей работе. Она очень напряженная и не приносит удовольствия.

- Если бы вы дали мне напутствие по поводу этой работы, что бы это было?

- Иди в Корпус мира, - говорит она четко, уверенно, как будто давно знала этот ответ. И смеется. - Это то, о чем я уже давно думаю.

Несмотря на то, что Вера регулярно думала о смене работы, ей никогда не приходило в голову, что это может быть решением проблемы ее недовольства своим телом. Ей не приходило в голову, что даже желание поесть может быть выражением жажды более глубоких перемен. Ее прежнее представление о дисциплине не включало в себя такого рода решение.

- Ах, не просто выйти наружу, а вообще выйти «из коробки», вырваться из всей тюрьмы.

- Точно, все эти установки культуры, которые навязывают людям, кем они должны быть, как они должны жить. Когда ты находишься вне культуры, тебе не нужно на это вестись. Это намного проще. Я планирую, когда выйду на

пенсию, вступить в Корпус мира. Я знаю, что в Южной Африке я буду счастливее, даже несмотря на большие трудности. Это важно для меня. Я не хочу быть здесь. - Ее глаза наполняются слезами. - Вот тогда и находишь себя, особенно когда ты одна. Ты сталкиваешься с жизнью, настоящей жизнью, и выживаешь. - Ее переполняет страсть, но не та страсть, когда она критикует себя, пытается быть более дисциплинированной, а та, когда она чувствует себя живой. - Когда ты за границей, от тебя не ждут, что ты ассимилируешься. Это невозможно. В этом пространстве между двумя культурами так много свободы. Когда я нахожусь за границей, я воспринимаю себя как аборигена с окраины.

Теперь я понимаю, что разум, который питал убежденность Веры в необходимости дисциплины, на самом деле был направлен на то, чтобы встряхнуть ее и вывести из своего рода пассивности - не пассивности повседневной жизни, а пассивности, которая мешает ей стать тем человеком, которым она действительно является, жить жизнью, которая действительно принадлежит ей.

- Вы - борец за свободу, вы сражаетесь за свою свободу.

- Каждый раз, когда я делаю большой скачок в своей жизни, я не позволяю себе думать о «что если» - я просто двигаюсь вперед. Если начинаешь думать о страхе, тебе конец.

Сейчас она смеется, перебивает, улыбается, участвует. Она живая, оживленная.

- Мне нравится эта часть вас - в ней есть ответ. В ней есть живость.

- Да уж, из-за этого у меня было много неприятностей на работе. Из-за этого я там держусь на волоске.

Даже когда жизненный голод неосознан, он все равно продолжает жить. В данном случае он все еще угрожает пошатнуть безопасность работы Веры.

- Да, с одной стороны, ваше отношение угрожает вашей безопасности, но с другой стороны, эта безопасность возводит тюремные стены. Встряска, разрушение тюремных стен вполне может быть тем антидепрессантом, который нужен вашему организму.

Вера - абориген с окраин. Она способна жить служением, бороться с необычными проблемами. Но эта великая сила в ней была обращена,

использовалась для того, чтобы научить ее дисциплине и бороться с переизбытком. В глубине души эта сила предназначена для гораздо большего. Она хочет встряхнуть ее жизнь, освободить ее. И тогда лишний вес просто уходит. Я решаю поговорить с ней об этом поподробнее. Она рассказывает мне о своей истории путешествий и переездов.

- Я ушла из дома на следующий день после окончания средней школы. Мне не терпелось уехать, и я это сделала, отправившись в Африку. Позже я переехала в Африку. Потом я училась в Сенегале, в университете Джакарты. До прошлого года я состояла в отношениях двадцать четыре года. Мы не всегда жили вместе, но мы были преданы друг другу. После того, как я ушла от него, началась работа с дисциплиной. И я подумываю о том, чтобы пойти в Корпус мира. У меня хорошо получается реализовывать большие проекты.

- Этот встряхиватель - это вы.

- Я не отождествляю себя с встряхивателем, не вижу себя такой, мне нужно соединиться с этим. Да, этой части не нужно думать о диете. Она свободная личность. Интересно, насколько работа в течение всей жизни научила меня соответствовать определенным стандартам поведения, в отличие от этой другой стороны, которая хочет просто сесть в машину и ехать, сидеть в спокойствии и просто принимать все происходящее. Я борюсь с этим.

- Это две силы вашей жизни: то, что создает рамки, и то, что пытается вырваться на свободу.

Это очень важно для любых устойчивых усилий Веры по снижению веса, потому что любая программа, план или дисциплина, скорее всего, также создаст «коробочку». А там, где есть коробочка, когда речь идет о Вере, есть и крик свободы, который, скорее всего, будет еще сильнее.

Она продолжает:

- Когда мне было двенадцать лет, я помню, мы все загрузились в машину и поехали в Чикаго. Когда я увидела пригород и все эти крошечные пригородные домики, я подумала: «Никогда не буду жить такой жизнью. Хотя это то, чего все хотят».

Вера не росла в одном из этих «крошечных» домиков; ее воспитывали католические монахини. Возможно, она предпочла бы воспитываться в семье, но ситуация позволила ей поставить под сомнение такой образ жизни.

Возможно, она даже чувствует, что эти домики могут быть слишком маленькими коробочками.

- Вырваться наружу, - говорю я, - это даже более мощная сила, чем дисциплина. Та огромная сила, которую вы используете, чтобы вырваться, может помочь вам во многих других делах.

Диета, помимо всего прочего, - это коробочка, которая слишком мала для нее.

Масляная жизнь

Вера говорит, что ее любимый продукт - масло. Мы начинаем исследовать этот голод, вкус, который она ищет.

- Каково это - есть тост с маслом?

- Главное – это его текстура, это телесное удовольствие.

- Вот вам теплый тост, масло тает и затекает в щелочки.

Я придерживаюсь телесного, чувственного опыта, чтобы получить доступ к ее соматическому интеллекту.

- О да, - говорит она, - он пропитан маслом.

- Вот он, откусите немного. На что это похоже? Что происходит с вами, когда вы его едите?

- Я чувствую удовольствие. Это очень приятно.

- Что за удовольствие? Удовольствие как от массажа стоп? Удовольствие как от лежания на лугу?

- Ну, еще должна быть соль - я не ем несоленое масло. То есть, несоленое масло - это хорошо, но не то же самое. И оно должно быть на чем-то, например, на картошке, мягкое и сливочное. Это как детское питание.

Вера игнорирует мой вопрос о качестве удовольствия, потому что погружена в переживание своего опыта. Это всегда хороший знак.

- И маленький ребенок ест это теплое, влажное, сливочное, слегка соленое масло. Что бы делал этот ребенок?

- Это как сосать большой палец. Я делала это до одиннадцати лет. - Она нашла способ самоуспокоения и, понятно, полагалась на него дольше обычного. Когда она перестала, масло стало приемлемой заменой. - Я могу

делать это сама. Мне больше ничего не нужно, не нужно быть рядом с кем-то еще, извиняться за что-то.

Видите свободу? Беспричинное удовольствие. Нет и речи о том, правильно это или неправильно. Это до всякой правильности и неправильности. До появления коробочки. Это ее нирвана.

- Мне не бывает одиноко, я дорожу этим. Но в масле нет безопасности, нет дохода, нет друзей.

- Но в мире масла нет вопросов ни о безопасности, ни о доходе, ни о друзьях.

- Так что же такое масло? - спрашивает она.

- Когда у вас есть масло, вы испытываете глубокое чувство собственной природы, и никакой коробочки. Вам нужна жизнь с маслом, масляное лекарство, - говорю я. Мы оба смеемся. - Лекарство из масла - это такое состояние ума. Состояние ума ребенка - никаких мыслей, никакого страха, никакой необходимости быть рядом с другими, никакого чувства вины. Никаких коробочек. Это состояние абсолютной свободы.

- Пустой ум, - говорит она. - Это суть жизни.

Это глубже, чем свобода повседневной жизни, это духовная свобода.

- Напоминание о сути жизни, - говорю я. - Почему вам надо вырваться? Потому что есть монахини, которые сажают вас в коробочки, а есть память о масле, которая напоминает вам, что нужно вырваться и достичь того, на что способен человек.

Заключительные мысли

Вера - не просто человек, который сидит сложа руки и чувствует себя спокойно; у нее есть огромный голод, направленный на то, чтобы вырваться из коробочек. Вот почему она хочет пойти в Корпус мира и взяться за большие проекты. Она борец за свободу и преобразователь; ее покой - это не только спокойствие, но и сам процесс преобразования. Когда она не свободна, например, работает на ограничивающей работе в США, ее энергия направлена на диету и физические упражнения. Она сосредотачивается на дисциплине и делает врагом свою повседневную пассивность. Однако, когда она идет глубже и вырывается из своей коробки и живет в другой стране, или меняет работу,

или заканчивает отношения, лишний вес уходит, и она использует свою силу для более далеко идущих целей.

Глава 14. Моника: ранящая мать

«Когда я была маленькой, и дети обижали меня, я хотела пойти к своей маме, но она была одним из самых больших обидчиков в моей жизни.»

Одна из самых печальных вещей в системе ценностей нашего общества - это когда матери вредят своим дочерям, критикуя их за вес. Я не говорю о поддерживающих советах матери или о формировании в семье сознательного отношения к здоровому выбору и приготовлению здоровой пищи. Я говорю о постоянной, яростной критике и пристыжении маленькой девочки со стороны человека, в котором она больше всего нуждается и которому доверяет.

К счастью, за последние несколько десятилетий в сознание родителей проникло много информации о вреде такого поведения. Но все еще существует поколение женщин, чьи матери считали, что для их маленьких дочерей нет ничего лучше, чем говорить им, что им надо сесть на диету, иначе они будут толстыми, отвергнутыми, несчастными и без друзей.

Как говорит Моника: «Когда я была маленькой, и дети обижали меня, я хотела пойти к маме, но она была одной из самых больших обидчиц в моей жизни». Несмотря на то, что Моника уже взрослая, ее мать продолжает подвергать ее болезненной критике, когда они разговаривают. Моника также страдает от приступов тревоги.

В нашей совместной работе мы исследовали, какие неудовлетворенные потребности помогает удовлетворить еда, и какими способами Моника может дать себе то, в чем нуждается, не противореча при этом цели похудеть.

- Когда вы стали осознавать свой вес? - спрашиваю я.

- Мне было пять или шесть лет. Я ходила в католическую школу, и моей маме пришлось специально заказывать форму моего размера, который был больше среднего. Потом она оказалась слишком длинной, и ее пришлось переделывать. Мама была очень расстроена. У нее всю жизнь были проблемы с весом, и это повлияло на ее отношение ко мне. Мама думала, что из-за большого веса я никому не понравлюсь, что меня станут дразнить, что у меня

не будет друзей. Кажется, вместо того чтобы сопереживать мне, она испытывала отвращение. Мама всегда заикливалась на том, как она выглядит. Я выглядела плохо в ее глазах, я не соответствовала ее стандартам. Я не помню, что она говорила, но помню, что плакала. У отца до сих пор хранится фотография, на которой я сижу у него на коленях. С красными и опухшими глазами. С этого возраста все только усугублялось. Она говорит, что пыталась мне помочь, но мне было больно.

Отвращение матери к телу дочери проникает в психику с такой яростной решимостью, что может повлиять на отношение женщины к собственному телу на всю жизнь. Некоторые женщины учатся «быть матерью для себя», пытаются похудеть, мотивируясь отвращением и стыдом за свое тело на долгие годы. Вместо того чтобы материнство ассоциировалось с любовью, воспитанием и защитой, материнство становится наказанием, вызывающим отвращение и стыд.

- В детстве я была клоуном в классе. Взяла на себя роль весельчака. У меня было много друзей, я была популярна, но в ущерб себе, потому что я не была верна себе. Весельчак - это не совсем то, кем я была на самом деле. Я могла пошутить над своим весом раньше, чем кто-либо другой. Все считали меня счастливым ребенком, но внутри я была очень несчастна и подавлена. Я всегда думала, что если я когда-нибудь выпущу наружу то, что было внутри, то начну плакать и буду плакать вечно. Что стану несчастной. Что могу покончить с собой.

- Как жаль, что вам пришлось носить все это в себе. Когда ваша детская грусть соединилась с мыслями о самоубийстве?

- Я начала часто думать об этом в старших классах, когда три разных подростка покончили жизнь самоубийством в моем районе. Я не предпринимала никаких действий до колледжа. Моя семья была католической, поэтому я не хотела причинять им боль, открыто убивая себя. Но думала, что если попаду в аварию, то они будут чувствовать себя по-другому. Я выпивала, садилась за руль, просыпалась в другом месте, не зная, как туда попала.

Суицидальность Моники была реакцией на психическое убийство. Часть ее самой была убита. Чувство человека, что он может убить себя, на самом деле

может быть положительным знаком того, что у него есть способность и решимость «покончить» со старой жизнью. При надлежащем внимании, расширении возможностей и осознанности эта способность может помочь перевернуть всю свою жизнь и не причинять себе вреда. Моника в конце концов смогла это сделать.

- Это и есть своего рода самоубийство, - говорю я, - отречься от себя, отбросить себя и стать клоуном.

- Да, и я устала от этой игры. Мне казалось, что я ношу маску. Это уже достаточно неприятно - испытывать боль, а тут еще и мучения от того, что я даже не являюсь собой. Я так долго играла, что даже не знала, кто я. Единственное, что я знала о себе, это то, что у меня лишний вес.

Знать о себе только одну вещь - это ужасная фиксация для Моника, потому что ее вес, помните, «питается» отвращением и стыдом, калеча развитие других областей ее жизни и души.

- Недавно я немного похудела и спросила маму: «Как ты думаешь, это действительно помогло мне, что я сбросила вес?». Мне еще было куда худеть, но я хотела получить ее одобрение. Она лишь ответила: «Я беспокоюсь о твоём здоровье. Очевидно, эти минус 40 килограммов пошли тебе на пользу».

- Это очень важно, - говорю я. - Слова вашей матери - это попытка помочь, но тон и отношение выдают другое сообщение. Это обидно и стыдно, и так трудно защитить себя из-за двойного послания.

Когда такой влиятельный человек, как мать, последовательно передает двойные послания - я забочусь о тебе, но ты мне отвратительна - очень важно, чтобы человек начал видеть эти двойные послания. В противном случае человек купится на первое сообщение - я забочусь о тебе - и останется слеп ко второму - ты мне отвратительна, хотя второе сообщение все равно ранит. Если это не прояснить, человек может прожить жизнь, в которой ему причиняют боль снова и снова, но он не может доверять собственному восприятию и опыту плохого обращения, боли или насилия. Этот недостаток доверия к себе и является основой стыда.

- Около двух лет назад, - рассказывает Моника, - мне должны были сделать операцию на пазухах носа. Я не сделала ее, но в процессе подготовки к

операции сбросила около 40 килограммов. Доктор был очень впечатлен и поддержал мою потерю веса.

- А недавно, поскольку я болела синуситом, я сказала маме, что мне нужно показаться врачу. Она спросила, зная, что я снова набрала вес: «Он видел тебя в последнее время?» таким тоном: «Боже мой, как ты сейчас выглядишь». Я отменила прием и пошла к другому врачу, хотя предпочла бы пойти к тому.

- Мне было бы стыдно, если бы кто-то сказал мне такое, - говорю я. - Многие женщины избегают посещения врача из-за того, как врачи говорят с ними об их весе.

Это правда, многие женщины не ходят к врачам, потому что не хотят вставать на весы, чтобы врач сделал холодный или критический комментарий. Это просто слишком болезненно.

- Однозначно. Я боюсь ходить к врачам. Даже когда я хожу к своему лору, он делает замечания по поводу моего веса. Когда я сбросила сорок килограммов, я почувствовала себя намного лучше. Но мне предстояло сбросить еще больше веса. И я подумала: «Зайти так далеко и все еще сбросить недостаточно». Я просто сдалась.

Восстановление себя

Чтобы помочь Монике восстановить доверие к собственному опыту, ей необходимо соединиться со своими глубинными чувствами и реакциями на оскорбления, критику, стыд и отвращение. Мы возвращаемся к некоторым из ее болезненных переживаний и создаем пространство для того, чтобы ее истинные чувства проявились и были засвидетельствованы. Так происходит исцеление стыда.

- Давайте вернемся к тому, что произошло, когда ваша мама произнесла фразу типа: «Врач видел тебя такой?» Что с вами произошло в этот момент?

- Я подумала: «О Боже, я не могу вернуться к нему. Он будет разочарован, как я разочарована в себе». А потом я вспоминаю все те обидные вещи, которые говорила моя мама, и мне просто хочется свернуть ей шею.

Моника делает хватательное, удушающее движение рукой - пример того, как ее тело общается со мной. Я принимаю это физическое проявление, зная, что ее истинная реакция на мать проявляется телесно.

- Давайте продолжим это движение рукой. Сделайте это движение еще раз и почувствуйте свою реакцию.

Она снова делает удушающее движение, говоря: «Я просто хочу, чтобы она прекратила. Мы в этом уже тридцать три года. Мне уже тридцать девять. Это было проблемой почти всю мою жизнь. А теперь, когда я стала матерью, это еще обидней. Когда ты мать, в тебе столько безусловной любви. Я чувствую ее, а почему моя мама не чувствовала? Когда я была маленькой, и дети обижали меня, я хотела пойти к маме, но она была одной из самых больших обидчиц в моей жизни.

- Где еще вы чувствуете это хватающее ощущение? - спрашиваю я, чтобы установить более глубокие и устойчивые отношения с разумом ее тела.

- В горле и во рту. Я сжимаю челюсть. В горле как будто большой комок, и когда я глотаю, я действительно чувствую его. Это похоже на боль в горле, когда я пытаюсь говорить, это почти больно.

Я не удивлен, что это происходит в горле, потому что она хочет придушить кого-то, но она также пережимает свое собственное горло, отрезает свое собственное подлинное самовыражение. (Это не редкость, когда агрессия интернализируется, вымещается на самом себе, если она не может свободно выражаться вовне). Я даю ей маленькую подушку, чтобы она могла выплеснуть свою жестокость наружу. Она хватается ее и начинает плакать.

- Остановись! Просто перестань! Меня это больше не беспокоит. Я говорю это, но на самом деле, это продолжает ранить.

Она думает, что ее это не должно беспокоить. Она хочет преодолеть эту реакцию. Многие люди говорят: «Перестань переживать», но это продолжается, и внутри нее есть то, что может положить этому конец, этот голос, который говорит: «Прекрати, просто прекрати!».

Стыд почти всегда мешает нам почувствовать полное выражение нашей боли, гнева или сопротивления. Людям говорят, что эти чувства являются показателем отсутствия психологического здоровья, тогда как на самом деле все совсем наоборот: они освобождают от стыда.

Я спрашиваю: «Можете на мгновение закрыть глаза? Когда вы слышите голос, который говорит «остановись», насколько он громкий?»

Я надеюсь, что Моника теперь расширит свой опыт осознания собственной истины, переходя от тела к звуку и голосу. Я надеюсь, что она почувствует себя в своем теле, в своем движении, в своем голосе, в своих ушах - везде.

- Это похоже на крик.

- Давайте попробуем вместе, громко.

У Моника сильный голос, и я хочу поддержать ее реакцию, ее выражение.

- Хватит уже! - говорит она чуть громче. - Но я не знаю, могу ли я так кричать. К тому же, она меня не слышит. Например, когда я рассказываю ей о том, что случилось, когда я была ребенком, она говорит: «Я никогда этого не говорила. Это неправда». Так что в дополнение к первоначальной обиде, она заставляет меня чувствовать себя безумной, отрицая это.

- На что похоже безумие? Вы бы кричали или как будто были бы в коме?

Я спрашиваю, потому что слово « безумие» часто указывает на свободу чувств или самовыражения, выходящую за пределы зоны комфорта человека. Люди часто чувствуют себя безумными, когда ситуация делает их безумными, то есть когда им дают двойные послания, когда их ставят в двойную связку. (например, «Я тебя разозлю, но ты не должна злиться»).

- У меня осталось не так много слез, я даже не знаю. Может быть, кричать, или лежать на полу, свернувшись в клубок. Хочется кричать, но трудно подобрать слова. А потом просто кататься по полу, сходя с ума.

- Вот так? - я искажаю лицо, стону и кричу. - Стоп! Разве ты не слышишь, разве ты не слушаешь?

Мы возвращаемся к использованию ролевой игры. Я изображаю ее мать, надеясь, что Моника сможет найти силу своего голоса теперь, когда мы исследовали его глубже.

Я говорю:

- Что? Я просто забочусь о тебе, что я должна прекратить?

- Но ты не заботишься, ты причиняешь мне боль.

- Я просто пытаюсь помочь.

- Я больше так не могу, - говорит она, трясая мою руку. - Ты лжешь, ты делаешь мою жизнь хуже, и я больше так не могу. Ты моя мама, и ты причиняешь мне больше боли, чем кто-либо когда-либо причинял. - Она

трясет меня сильнее. - Прекрати, - говорит она еще громче, - - это должно прекратиться.

Ее лицо покраснело, я вижу, как увеличиваются ее глаза. Я вижу этот мощный голос и силу, которая начинает выходить наружу.

Чтобы помочь ей еще больше, я переключаюсь. Я говорю ее словами:

- Стоп, стоп, стоп. Я хочу свернуть тебе шею. Почему ты не уходишь? Что бы я ни делала, ты все еще там. Ты сводишь меня с ума.

- Вот и все, - говорит она. - Мне кажется, я хожу по кругу, снова и снова.

- Я схожу с ума, заберите меня отсюда, я не могу этого выносить!

Я начинаю говорить с паникой. Я становлюсь безумным.

- Люди не знают, что у меня внутри, - говорит Моника, пытаюсь приблизиться к своей истинной сущности.

- А вы сами знаете, что внутри вас? - спрашиваю я. Я думаю о роли клоуна, которую она играла в детстве, чтобы быть принятой, чтобы справиться со всем осуждением, которое исходило от матери, и о том, как это препятствовало ее собственному самопознанию.

- Вряд ли я знаю, что внутри меня. Думаю, это сила, но я боюсь ее. Это дух.

- Чего вы боитесь?

- Если я действительно скажу то, что должна сказать, это изменит всю мою жизнь. Все бы изменилось, не только мои отношения с мамой, но и все остальное. Я бы собрала вещи, ушла от мужа. Это было бы изменение во всем. А теперь, поскольку я сама стала мамой, я должна сдерживать это.

Когда люди вступают в контакт с давно подавленным истинным «я», возникает ощущение, что все должно измениться. В каком-то смысле это действительно так, потому что перемены, которые они собираются совершить, переориентируют их отношения с собой, другими людьми и окружающим миром.

- Если бы вы выпустили это наружу, все бы изменилось. Почувствуйте снова эту энергию.

Она сжимает кулак и напрягает челюсть.

- Дорогой дух, - говорю я ей, - ты бы все стер, изменил абсолютно все.

- Я бы начала все с начала и стала тем человеком, которым должна была стать. Я не знаю, понимаю ли, что это такое.

- Дорогой дух, ты должен знать, каким человеком на самом деле является Моника. Пожалуйста, скажи мне, кто она.

- Кажется, она где-то близко. Она потеряна, но думаю, ее можно найти. Но в том, чтобы найти ее, есть страх. В конце концов, я довольно легко приспосабливаюсь, я могу принять все. Я могу прожить так всю жизнь.

Моника близка к осознанию своей силы и глубокому самопознанию того, кто она есть, но страх и приспособляемость все еще работают против нее. Она переключается туда-сюда между старой идентичностью и новой, более истинной. Возможно, диалог между той ее частью, которая хочет выйти наружу, которая хочет не потеряться, и той, которая боится, поможет ее осознанию и ясности. Мы продолжаем.

Я говорю:

- Вы сдерживаете меня, но меня невозможно сдержать. Я никогда не был полностью сдержан. Я всегда был здесь.

- Я боюсь тебя, - говорит она. - Мне нужно держать тебя внутри, я не знаю, что ты сделаешь с другими в моей жизни.

- Ты права, что боишься меня. Я бы пожертвовал всем, я бы все изменил.

- Не знаю, смогу ли я принять тебя прямо сейчас.

Я снова меняю роли, проверяя, сможет ли Моника войти в контакт с той частью себя, которая была сдержана.

Я говорю:

- Мне нужно упаковать тебя в коробку, сдержать тебя.

- Ты вредишь моему духу, моему телу, - отвечает она.

- Я не знаю, что делать, я слишком боюсь выпустить тебя.

- Часть этого нужно выпустить, - говорит она, - я не могу больше терпеть то, как я себя чувствую.

- Как ты это сделаешь? Я боюсь. Ты вызываешь у меня панические атаки, заставляя меня чувствовать себя так плохо. Как мы можем это сделать?

- Несмотря на то, что я такая сильная, я боюсь это сделать, - говорит она.

Я чувствую близость между Моникой и мной, а также между Моникой и ею самой. Мы знаем, кто она и где она находится в своей истории, в своем личном развитии. Она ведет переговоры с двумя частями себя. Борьба с этим внутренним конфликтом имеет решающее значение для следующих шагов в ее развитии.

Я говорю: - Дорогой дух, можем ли мы сейчас немного выпустить тебя и сделать это безопасно для меня?

Моника отвечает: - Думаю, я могла бы выпустить небольшую часть этой энергии, а остальное заключить внутри себя – «обернуть» себя собой.

Я даю Монике подушку и прошу «обернуть» собой эту подушку.

- Я держу тебя очень крепко, но не для того, чтобы подавить. Я держу тебя, пожалуйста, не уходи. Скоро я позволю тебе стать свободнее. Я знаю, что должна буду это сделать, просто мне нужно сначала обхватить тебя и узнать получше.

Я чувствую близость, растущую между Моникой и силой внутри нее. Это совершенно великолепно. Это великолепный диалог между частью ее, которая сдерживает, и чем-то совершенно свободным и неизвестным.

Я говорю:

- Дух живет своей собственной жизнью. Когда кто-то подавляет его, он становится безумным и злым. Если для того, чтобы духу освободиться, какой-то вашей части нужно умереть, то оно того стоит.

Я вспоминаю о суицидальности, которая появилась ранее в жизни Моника и в нашем взаимодействии. То, что когда-то было опасным суицидальным настроением, теперь является силой, которую она может использовать для того, чтобы завершить прежнюю и начать новую жизнь.

- Этот дух всегда был здесь, - говорит она, - еще до того, как я появилась на свет. Я думаю, что он будет здесь и после моей смерти, так что это утешает. Часть духа заперта во мне, а часть свободна.

- Могли бы вы сознательно выпустить этот дух, чтобы сделать отношения с собой немного проще? - спрашиваю я.

- Этот дух во мне - не толстая, уродливая девушка, как мне говорили. Я знаю, что это не то, чем является мое тело. Если бы я могла медленно выпустить его, я действительно смогла бы добиться успеха в похудении.

- Дорогой дух, - говорю я, желая получить доступ к этому новому разуму, - я сижу и думаю: «Почему я снова пополнела? Пожалуйста, помоги мне. Что ты думаешь?»

- Моему духу на самом деле все равно, он просто принимает меня такой, какая я есть. Дело не в весе, а в том, что он принимает. Он уже знает, что во мне есть красота.

- Если вы хотите похудеть, путь к этому лежит через безразличие, - говорю я. - Это путь духа, путь принятия. Это не программа, это сдача, принятие, чтобы дух мог выразить себя. Это и есть путь. Возможно, вам придется идти вместе с духом. Я не знаю, нужно ли вам худеть или набирать вес, но то, как вы относитесь к себе, является ключевым. Вам нужно увидеть красоту в себе, красоту, которой вы и являетесь, так, как ее видит дух.

Это такое глубокое понимание для многих женщин, которые мечтают похудеть. Это действительно парадокс. Попытка похудеть часто является актом непринятия, прямо противоположным той силе, которая необходима. «Не заботиться» было освобождением ее духа, которое в итоге сыграло ключевую роль в росте Моники в последующие годы после нашей совместной работы.

Новости от Моники

Много лет спустя Моника написала мне. «После работы с вами я поняла, что эти стыд и вина - не мои». Общество и ее мать внушили ей, что она должна испытывать стыд. «Но поскольку на мне был лишний вес в виде стыда и вины, то у меня был и физический вес. Это был мой груз. Я должна была смириться с этим и принять свою роль в наборе веса. Я также должна была понять, как вина, стыд, оскорбления и боль сформировали то, кем я стала физически и эмоционально.

В это время я находилась в абьюзивных отношениях, потому что смирилась с ними. Я думала, что заслуживаю как раз такого мужа. Но когда я начала принимать тьму и печаль внутри себя, чувствовать и горевать, я начала сбрасывать эмоциональный груз, и это началось с ухода и, в конечном итоге, развода с мужем. Сброшенный вес был таким облегчением. Я почувствовала, что снова могу дышать. Я почувствовала легкость и силу».

Развод редко бывает легким или безболезненным, и прежде чем Моника почувствовала легкость и силу, она описала, как опустилась на самое дно и была со своей болью, которую ей «пришлось выдержать, чтобы найти в себе силы».

«Я не пыталась выбраться наверх. Я должна была сидеть в темноте, принимать ее и оказывать себе поддержку».

Она должна была принять себя такой, какая она есть, с теневыми сторонами и всем остальным.

«По мере того как уходил эмоциональный груз, я гордилась тем, каким человеком я становилась. Я приняла себя полностью. Не только эмоционально, но и физически. Благодаря нашей совместной работе, Дэвид, я приняла свое собственное тело, тело, которое, как мне говорили другие, было некрасивым, нездоровым, неприемлемым. Примерно через шесть месяцев после принятия я начала сбрасывать физический вес, и я делала это без каких-либо ограничительных диет или упражнений. Я была счастлива, и еда больше не была ни фокусом, ни защитным фактором. За этот год я сбросила чуть больше 45 килограммов. Мне нравилось, как я чувствовала себя физически. Я начала вести более здоровый образ жизни для себя, а не для того, чтобы угождать другим.

Я дошла до того момента, когда решила поставить для себя цель - определенный вес. Тогда потеря веса замедлилась, и в течение последнего года я то теряю, то набираю одни и те же 10 килограммов, что мне кажется интересным. Я изучаю причины этой закономерности».

Я поделился с Моникой соображением, что это может быть связано с силой и мощью, которые Моника находит в «безразличии», в принятии себя такой, какая она есть. Возможно, ее тело регистрирует этот целевой вес, это число, как вид беспокойства, который слишком связан с попытками угождать другим. Это также может вызвать старые модели сопротивления, связанные с диетой.

Необъективность цифр и их способность мутить воду счастья и самопринятия - это то, чему она продолжает учиться и заново учиться, особенно после того, как у нее был юбилей, который многие считают знаменательным.

«Когда мне исполнилось пятьдесят, я поняла, что я больше не цифра на шкале весов или мой возраст. Я гораздо больше, чем просто цифра».

Рост Моники проявился и в ее эмоциональной жизни. Сейчас она впервые вступила в здоровые отношения.

«Он успешный, умный и любящий, и он появился тогда, когда я наконец поняла, что достойна этого».

Глава 15. Келли: обходиться большим (а не меньшим)

«У меня никогда не было именно того, чего я хочу. Я говорю своим детям: «Не позволяйте никому влезать в вашу голову и говорить вам, что вы должны быть не тем, кто вы есть на самом деле».

Многих из нас с раннего возраста учат, что мы не являемся авторами своей собственной жизни. Наши собственные импульсы, желания и потребности зависят от того, как другие решат, достойны ли они, обоснованы или уместны. А иногда, даже если их считают достойными, авторитетные фигуры не хотят, чтобы им бросали вызов или сопротивлялись. Они контролируют ситуацию; их нужно «уважать».

Когда Келли была ребенком, родители учили ее: «Не говори, пока к тебе не обратятся». Ее также учили, что возражать или не соглашаться - это неуважительно, и что она должна быть счастлива получить все, что ей дают, даже если этого недостаточно, или, что еще хуже, это причиняет ей вред.

Слишком часто, как это было в случае с Келли, нас учат приносить свои желания в жертву эгоизму и стремлению к власти родителей и других авторитетных фигур. Мой учитель однажды сказал мне, что ребенок, которого заставляют делиться, прежде чем он сможет заявить: «Это мое», может быть неспособен отдавать без обиды в течение многих лет, если он вообще сможет заставить себя отдавать. Умение добиваться того, чего мы хотим, хвататься за

свои самые сокровенные желания, мечтать по-крупному и верить в свои стремления и желания может отойти на второй план перед якобы более благородными стремлениями отдавать другим, быть бескорыстным или служить чьей-то цели.

Келли называет себя перфекционисткой.

- Я никогда не любила читать вслух в школе. Я боялась, что меня вызовут. Я чувствовала такое давление, что даже не могла сосредоточиться. Я могла читать только про себя. Несмотря на это, я всегда хорошо училась.

Однако она не продолжила свое образование после средней школы, хотя очень хотела этого, но она чувствовала давление, заставлявшее ее подстраиваться под расписание и обычаи высших учебных заведений, а это ей не подходило.

Келли выросла в доме, который был прекрасным и радостным, но одновременно мучительным и жестоким. Когда она не вела себя в соответствии с ожиданиями родителей, они отвечали насилием. Мать давала ей пощечины, а если перечить отцу, тот действовал гораздо жестче.

- Моя мама - она не колебалась. Не имело значения, где ты находишься. Если я вела себя дерзко - дома, с друзьями или в магазине, она била меня по лицу. Мой отец был ярким сторонником дисциплины. Он не решал проблемы, когда они возникали, он ждал. Он был довольно строг с моим братом и старшей сестрой, но не очень строг со мной. Я видела, что он делал с моими братом и сестрой. Однажды я видела, как он ударил моего брата ногой прямо в живот.

Когда ее мать выпивала слишком много, что случалось часто, она становилась воинственной и буйной. В ответ отец избивал ее. Келли обычно стояла между родителями и уговаривала отца: «Она не понимает, что делает, она не понимает, что говорит. Ты делаешь ей больно. У тебя будут неприятности из-за этого».

И все же у Келли остались хорошие детские воспоминания: поездки на рыбалку и барбекю. Насколько она помнит, правила ее родителей отрицали ее собственную силу и власть. Чувствовала ли она себя чему-то хозяйкой? Была ли у нее возможность хотя бы заметить эту потерю? Возможно, не осознанно, но ее поведение в отношении еды показывает сильное стремление добиваться

именно того, чего она хочет (наконец-то!) – заказывать что хочет, не соглашаться ни с кем, кто говорит ей, что она не права, выразить свое разочарование по поводу всего, что ей не досталось, вместо того чтобы прибегать к слабому подобию благодарности. В идеале, Келли должна научиться использовать этот существующий личный авторитет и чувство собственного достоинства во всех сферах жизни, а не только в вопросах питания. Если эта проблема не будет решена, она будет причинять ей постоянные страдания, как в том, что она не следует велениям собственного авторитета, так и в том, что интернализированный авторитет других людей будет использоваться против нее в сферах, которые подрывают ее намеченные цели, саботируя любую диетическую программу, за которую она берется.

Это одна из причин, почему традиционные диетические программы не работают: сама их структура отделяет людей от их автономии, полномочий и власти. Многие эксперты по снижению веса настаивают на том, что людям просто нужно быть более «ответственными» и «дисциплинированными». Они не видят и не признают сложности происходящего на психологическом уровне: многие женщины не просто борются со своими привычками или голодом, они сопротивляются старым авторитетам, которые велели им молчать, не перечить, обходиться своими силами, быть благодарными и довольными любой мизерной подачкой.

- Потом я вышла замуж. Я не понимала, насколько контролирующим был мой отец, пока не вышла замуж за своего мужа. Я практически вышла замуж за своего отца. Он контролировал меня и был физически жестоким.

Подобно многим родителям, которые клянутся, что у их детей будет лучшее детство, чем у них самих, Келли нашла некоторое утешение в решении, что ее детей не постигнет ее участь. Она хотела, чтобы они получили и воплотили в себе полномочия, в которых ей было отказано.

- Я воспитывала своих детей в духе того, что они могут говорить и отстаивать свои интересы. Если мой ребенок приходил домой с жалобой на учителя, я вела его поговорить с этим учителем. Я хотела, чтобы они знали, что могут противостоять авторитетам, если они делают это с уважением.

Келли также отмечает, что ее коллеги считают, что у нее «гораздо больше авторитета, чем у меня есть на самом деле». В этом есть несоответствие,

повторяющее то, как ее родители отделяли ее от своей власти. Она отождествляет себя с тем, у кого власти и авторитета нет.

Борьба с весом

Келли боролась со своим весом с двенадцати лет.

- Это было летом перед шестым классом. Мое тело менялось. Обычно я могла носить одежду из одного учебного года в другой, но не в этот раз. Я всегда была худенькой, но теперь у меня появился живот. В тот год у меня появился первый лифчик. Мой папа пришел домой с работы с другом, и они сидели за кухонным столом. Мама достала мой лифчик из пакета и сказала: «Посмотри, что мы сегодня надели».

- Было трудно сказать: «Мам, перестань».

- Этого не потерпели бы.

Поскольку мать Келли строго следила за молчанием своих детей с помощью пощечин, Келли ничего не ответила, пока ее личное пространство нарушали, унижая ее перед отцом и его другом. Она также знала, что не может рисковать навлечь на себя гнев еще более вспыльчивого отца.

Быть униженной на глазах у других и не иметь никого на своей стороне, кто бы видел, заботился и защищал, - все равно что быть раздетым на публике. Как человек может утвердиться в своем авторитете, если он не может сказать, что для него правильно, а что нет, если он не может сказать: «Ой, это больно» или «Нет, это меня не устраивает»? Если этот основной опыт целостности человека не защищен, он никогда не сможет свободно дать согласие, когда на него оказывают давление, пока не сможет вернуть себе авторитет на этом фундаментальном уровне.

Борьба Келли со своим весом не становилась серьезной, пока не родились двое ее детей. Став взрослой, Келли узнала, что «я могу похудеть, если буду есть салаты и пить воду, но это временно». Она участвовала в программе физических упражнений до недавнего времени, пока не повредила лодыжку.

- Мой муж не понимает этого. Я не ем много вредной пищи и не пью газировку целый день. Но заметила: что бы ни случилось, я всегда нахожу выход в еде. Если у меня действительно плохой день, я съем тако со сметаной. Если неделя была очень удачной, и мы идем ужинать, я съем печеную

картошку со всеми наполнителями. Когда мой сын получил водительские права, я подумала: «Хочу приготовить ему действительно хороший ужин».

Еда является ответом – но на какой вопрос?

- Каждый прием пищи - это битва, - говорит Келли. - Мой голод - это состояние войны.

Она считает себя ленивой, потому что не собирает и не приносит на работу здоровый обед. Но если бы она так делала, то не смогла бы вести внутреннюю битву на арене кафетерия.

- Я могу пойти в кафетерий и взять салат, но их салаты отвратительны. Я могу принять правильное решение относительно завтрака, но потом к обеду кто-то рядом со мной съедает картошку фри, и я думаю: «Боже, как вкусно пахнет. Это то, что мне нужно, чтобы пережить этот день». Я иду в кафетерий и смотрю на картофель фри, хожу туда-сюда в мыслях.

Я вижу, что Келли находится в постоянном конфликте, пытаюсь установить связь с чувством собственной власти, которое она потеряла в детстве.

Она называет себя ленивой и нападает на себя за принятие нездоровых решений, а одновременно заявляет о своей власти, делая то, что хочет, съедая то, что противоречит ее целям по снижению веса.

Битва Келли с едой была зеркальным отражением той битвы, в которую она не могла полностью вступить с внешними авторитетами. Она тянулась к еде как к самоутверждению, как бы говоря: «Это то, чего я хочу. Вы не можете указывать мне, что делать. Мне все равно, что вы думаете». Некоторым людям необходимо выиграть битву с диетой способом, который кажется нелогичным: победа означает поражение диетической программы и провозглашение своего авторитета и автономии.

Выходи, выходи, где бы ты ни был: выпустить внутренний авторитет наружу

Кто этот авторитет на другой стороне ее борьбы за питание и диету? Кто составляет ее диету? Чья это программа? Почему она должна согласиться с

ней? Почему бы не встать у нее на пути, как она вставала между отцом и матерью? Почему бы не относиться к себе так же, как она относится к своим детям, и не поддержать себя в противостоянии этому глупому авторитету? Вместо этого она ввязывается в борьбу, которая ежедневно приводит ее к унижению, конфликтам, замешательству и самокритике.

Вы можете увидеть эту связь. Она сражается в этой битве, чтобы вступить в контакт с собственным чувством авторитета, соединиться с ним. Но сейчас победить означает есть то, что кажется нездоровым. Как ей быть дальше? Это проигрыш, или выигрыш возможен? Допустим, выход есть, но сначала она должна интегрировать свой авторитет в ту часть себя, которая не является критиком. Это первый шаг, который она должна сделать, чтобы принимать решения, которые глубоко и по-настоящему жизнеутверждающие.

- Некоторые люди приходят домой и говорят: «Мне нужна маргарита». Я так не делаю, но я скажу: «Мне нужен ванильный латте». Выпить латте или нет - это одно решение, но потом я снова и снова возвращаюсь к нему: без кофеина или нет, с обезжиренным молоком или нет, с сахаром или нет. Я бы никогда не выбрала искусственный подсластитель, потому что химикаты хуже для здоровья. - Она смеется. - Я остановилась на обезжиренном молоке. Потом я думаю: «Мне больше нравится другое. Давай-ка поборемся минуту-другую». Это кажется утомительным.

Я предлагаю провести ролевую игру. Я хочу и дальше понаблюдать за тем, как ее стремление вернуть свою власть проявляется в еде. Я хочу сделать ее борьбу с диетической программой более осознанной. Я начинаю с того, что повторяю голос ее голода.

- Итак, - начинаю я, - мы идем в кафетерий. Картофель фри выглядит очень аппетитно. Ммм, я бы не отказалась от картошки фри.

- Не стоит есть эту картошку, - отвечает Келли. - Она вредная, из-за нее ты будешь накапливать жир. И картофель вредный - тебе не нужны углеводы. К тому же, если возьмешь картофель фри, то тебе захочется соус.

- Ммм, я действительно хочу к нему соус, раз уж ты об этом заговорила, - говорю я. Она смеется. Я переключаюсь на другую сторону битвы, на роль приверженца диеты. - Тогда съешь салат, а к салату можно подать соус, - говорю я.

- Я не хочу салат, - говорит Келли, - Я хочу картошку фри, она вкусно пахнет. - Она продолжает: - Тогда я пойду на компромисс и возьму куриные стрипсы. Это что-то вроде куриной грудки, и она не жарится во фритюре.

Келли тренируется не сдаваться, договариваясь о том, чего она хочет. Я надеюсь, что она научится делать это и в других сферах своей жизни.

- Я не хочу, чтобы ты ела куриные стрипсы, я хочу, чтобы ты ела салат, - говорю я.

- Тогда я буду салат с куриными стрипсами, нарезанными кубиками, - возражает Келли.

- Я не хочу, чтобы ты ела куриные стрипсы. В них много углеводов и лишнего жира.

- Я очень хочу почувствовать этот вкус жареного во фритюре.

- Тебе придется с этим смириться, - говорю. - Я против того, чтобы ты ела жареное во фритюре. Салаты - вот что тебе придется есть.

- Хорошо, но тогда они действительно должны быть вкусными. Есть ли в них вареное яйцо, голубой сыр, может быть, ломтики бекона?

Мы оба смеемся, когда внутренняя борьба становится более осознанной, а Келли все более творчески и свободно отстаивает то, чего хочет. Радость возникает, когда у человека появляется более правдивый, но более запретный голос.

Я хожу по кафетерию и говорю: - Я не хочу этого, я не должна это есть. Если мне очень нужен гамбургер, я не буду заказывать сыр, или булочку, или салат, или помидор, я съем его так. Я не буду брать картошку фри.

Это очень далеко, как я скоро узнаю, от роскошных, полных гамбургеров ее детства, которых она действительно желает.

Когда речь идет о питании, Келли ведет постоянные переговоры. У нее возникает желание получить удовлетворение, и она признает его, и в то же время оно провоцирует интернализированный авторитет, который работает против нее. Воссоздание этой битвы, битвы ее детства и жизни, - это именно то, что мы все делаем - находим место для проявления борьбы, которую мы не разрешили, может быть, с едой, может быть, в отношениях с другим, а может быть, с какой-то формой аддиктивной тенденции. Видение этого странного,

но очень человеческого «совершенствования» помогает избавиться от стыда. А когда стыд остается в стороне, его становится легче разрешить.

Эти интернализированные авторитеты часто проявляются в виде внутренней критики. Они являются основным источником низкой самооценки, нелюбви к себе. Многие женщины интернализировали эту критику в отношении своего тела и привычек питания, подчиняясь объективации, которую они испытывают во внешнем мире. Если не решить эту проблему в первую очередь, любая диетическая программа окажется в чужих руках и редко будет успешной.

Идя дальше, Келли необходимо противостоять этому внутреннему критику, этому похитителю авторитета. Она должна выкрасть обратно его авторитет и сделать его своим. Мы продолжаем ролевою игру.

Я говорю:

- Дорогой критик, который думает, что знает все лучше меня, почему я тянусь к картошке фри, куриным стрипсам, как думаешь?

- Слово «лень» постоянно крутится у меня в голове. Если бы ленивая часть меня не мешала, умная часть меня делала бы салаты и брала их с собой.

- И это все, по-твоему? Даже когда я приношу салат, мне хочется пойти в кафетерий и посмотреть на вкусняшки, которые я хочу. Как ты думаешь, почему я все равно стремлюсь к этой еде?

- Может быть, потому что другие люди могут ее есть. Другие люди могут сидеть и целый день есть «Доритос» и пить сладкую газировку, и они либо очень худые, либо им просто плевать.

- Ты очень критично относишься ко мне. Мне кажется, я тебе просто не нравлюсь.

- Ты ленивая. Ты не находишь времени, чтобы купить что нужно, не находишь времени, чтобы приготовить ужин и сделать салат. В доме не так чисто, как должно быть. Ленивая часть меня, когда я прихожу домой, хочет просто посидеть. Я должна подстричь газон, подрезать цветы и закончить картину. Мне нужно поменять масло. Сделать домашнее задание раньше, чем я его делаю. Обновить резюме.

- Ты не очень-то умный критик, - говорю я. - Единственная причина, которую ты можешь придумать, это то, что я ленива. Ты наблюдал за мной все

эти годы и не можешь придумать ничего другого. Ты не видишь моих интересов, моей потребности в счастье и отдыхе. Ты резкий, вызывающий, но не очень умный. У тебя зацикленное мышление, и ты придерживаешься его. Твоя критика никогда не помогала, никогда не приводила к устойчивым изменениям, но ты продолжаешь ее придерживаться.

Моя жесткая позиция заставляет Келли принять свою собственную сторону; она возвращается к поддержке той части себя, которая хочет есть то, что хочет, той части, которая сопротивляется ее критическому интернализированному авторитету.

- Я не буду есть салат, оставь меня в покое. Неудивительно, что я не могу заснуть. Ты не даешь мне спать всю ночь, рассказывая о том, что я не сделала.

- Но тебе нужно это сделать.

- Ну тогда ты уволен, - говорит Келли.

- Ты собираешься меня уволить?

- Если бы я думала, что у меня есть такие полномочия, то да, я бы от тебя избавилась.

Келли задумывается о том, чтобы вступить в свои полномочия, взять на себя ответственность за свою жизнь, сместить старого стража.

Жизнь пробуждает в нас лучшее - или, лучше сказать, пробуждает нас. У природы есть своя красота и идеальная симметрия - от птиц и червей, семян и дождей до каждого момента нашей жизни. Эта симметрия направляет нас к самим себе и своей роли. Мы должны верить, что, как только она интегрирует свою власть во внутреннего любящего свидетеля, она будет делать то, что хорошо для нее, лучше для нее, здоровее для нее.

Стать единым со всем

Так чего же по-настоящему жаждет Келли? Если бы она была в гармонии со своим авторитетом, к чему бы она потянулась? Как я уже говорил во введении, наш голод к жизни может быть обнаружен в нашем голоде к желаемым продуктам; нам просто нужно научиться задавать вопросы.

Я прошу Келли сосредоточиться непосредственно на еде, на том, чего она желает, без вмешательства внутреннего критика, который говорит ей, чего она должна хотеть.

- Что было бы самой запретной едой? Самой желанной?

- Наверное, чизбургер. В нем было бы все. В детстве у нас были большие домашние гамбургеры с большими булочками. Мы делали котлеты для гамбургеров с чесночным порошком, солью, рублеными помидорами, луком, порезанным кубиками, яйцом - почти как мясной рулет, плюс все, что на нем было.

- Когда вы говорите «все», что вы имеете в виду?

- Сыр Чеддер. Помидоры, майонез, горчица, кетчуп, сверху хорошая говяжья котлета, все не слишком тонко, все капает, как бы стекает по руке. Огурцы, не соленые, это должен быть свежий огурчик, а не те сладкие нарезанные огурчики. Мой отец был любителем сэндвичей. Он никогда не ел просто бутерброд с болонской колбасой, на нем было все.

- Что хорошего в том, что на нем есть все? Представьте, что вы готовите этот гамбургер так, как хотите. А что, если я скажу: «А нельзя ли обойтись без майонеза?»

- Майонез смешивается с кетчупом и горчицей, и они создают вкус. Дело не в самом майонезе, кетчупе или горчице, а в том, как они сочетаются, чтобы получить вкус, который нельзя получить никаким другим способом.

- А можно обойтись без булочки?

- Булочка должна быть. Без свежего хлеба это будет не похоже на настоящий вкус гамбургера. Это обертка бургера.

- Зачем огурцы? Мы не могли бы отказаться от огурцов?

- Я могу прожить без огурцов, но они являются частью вкуса. Их будет не хватать. Все должно быть на месте!

Мы наслаждаемся легкостью и страстью Келли в споре против компромисса с тем, чего она действительно хочет.

- А теперь представьте, если бы мы его приготовили. Вот он, румяный, с майонезом. Расскажите мне об этом так, чтобы я его захотел.

- Это действительно красиво, как все это разноцветие уместилось на круглом кусочке хлеба. И когда откусываешь его, то чувствуешь все вкусы, а не только один. Это было лучшее из моего детства: рыбалка и барбекю.

- Каково это - точно знать, чего вы хотите, во всех деталях?

- Если чего-то хочешь, а получаешь не совсем то, что хотел, то это не сработает, не удовлетворит желание. Ты съешь больше, потому что не будешь удовлетворен. Если есть возможность получить все дополнительные ингредиенты, то нужно получить их все. Нужно получить этот гамбургер именно таким, каким ты его хочешь. - Она подчеркивает свою мысль, делая рубящее «карате-движение».

- Расскажите мне больше о том, каково это - иметь именно то, что ты хочешь, ничего не упуская.

- У меня никогда не было именно того, чего я хочу. Я говорю своим детям: «Не позволяйте никому влезать вам в голову и говорить, что вы должны быть не тем, кто вы есть на самом деле». И все же я знаю, насколько я склонна к компромиссам. Я считаю, что важнее, чтобы другие были счастливы, в том числе, мои дети, хотя они уже взрослые.

«У меня никогда не было именно того, чего я хочу» - эти слова потрясли меня своей силой, ясностью и пронизательностью.

Достойный компромисс может получиться только тогда, когда обе стороны с самого начала четко понимают, чего именно они хотят. Все остальное - это жертва, жертва, которой требовали ее родители.

- Знайте и говорите точно, чего вы хотите, - говорю я. - Возможно, в итоге вы не получите этого, но нужно заявить об этом и знать это.

Я призываю Келли отнестись к этому исследованию как к своего рода практике йоги, спрашивая: «Это именно то, чего я хочу? Чего не хватает?» Она может спросить это о своих взаимоотношениях с мужем, с детьми, на работе. «Задайте себе вопрос обо всем в своей жизни. Вы обнаружите, что почти везде в жизни есть вор, который говорит: «Ты можешь обойтись чуть меньшим».

Многие вещи замалчиваются в детстве, и для Келли это было «Это именно то, чего я хочу».

Я предлагаю ей сделать первый шаг - есть все, что она хочет. Не навсегда, а хотя бы в течение нескольких недель, когда захочется. Дисциплина заключается в том, что нельзя себя останавливать. Если ты хочешь сыра, ты должна получить сыр. Если ты думаешь, что хочешь картошку фри, ты должна получить картошку фри. Нельзя говорить, что возьмешь лишь чуть-чуть.

Рост Келли

Позже Келли рассказала мне, что чем больше свободы она давала себе, чтобы получить желаемый гамбургер, тем меньше ей хотелось их есть. Она решила обходиться большим, а не меньшим, и стала есть меньше, а не больше. Это нередкий парадокс, связанный с диетой.

И она взялась за две задачи, чтобы «получить то, что хотела». Первая заключалась в том, чтобы перекрасить стену в нужный ей цвет. До этого она уступила мужу и членам семьи в выборе цвета. Некоторые члены ее семьи хотели перекрасить стены в белый цвет, который был более сине-зеленым; она же хотела перекрасить стены в белый цвет, который был более красным. Вы можете подумать, что это различие довольно незначительно; на самом деле, именно поэтому я нахожу его таким значительным. Но для Келли отстаивание того, чего она действительно хотела, даже таким, казалось бы, незначительным способом, означало освобождение от старого авторитета, который заставлял ее молчать.

Второй случай связан с планами вернуться к образованию - то, от чего она отказалась, отдав предпочтение роли жены и матери. Она не продолжила образование после окончания средней школы, хотя очень хотела этого, потому что чувствовала давление, заставлявшее ее подстраиваться под расписание и обычаи авторитета высшего учебного заведения, а это ей не подходило. Теперь она могла отстаивать свой собственный путь, свой собственный подход. Она знала, чего она хочет и как она хочет это сделать. Ей больше не нужно было лишать себя возможности получить высшее образование, потому что отказ от своей власти был слишком большой ценой. Ее власть не продается.

Я чувствовал, как в ней бурлили сила, гордость и жизнь, когда она объявила мне об этом решении.

Кто бы мог подумать, что возвращение в школу может стать диетической программой? Кто бы мог подумать, что перекраска стен может быть частью диетической программы? Келли просветила меня, объяснила, как это может быть на самом деле.

Глава 16. Шинейд: аутентичность решает

«Я чрезвычайно сильна. И я упряма до невозможности. И я мастер закрывать двери. Я контролирую двери, и я контролирую эту свободу, и мою силу не стоит недооценивать».

Женщин с детства приучают быть уступчивыми, облегчать жизнь окружающим, будь то улыбка и кивок при разговоре или спокойное и приятное поведение, в ответ на непрошенные сексуальные домогательства со стороны мужчины. В большинстве случаев такое поведение является автоматическим. Им не движут сознательные мысли типа: «Если ты не будешь вести себя так, тебя могут наказать». Сообщения варьируются от упрекающих замечаний, тонкого издевательства до враждебного нападения. Эти условия часто держат женщин в плену институционализированного сексизма. Но даже если внешнее, часто бессознательное поведение не противоречит нормам, тело точно знает, что происходит, и бунтует. Как понять бунт, если его сигналы не расшифрованы?

История Шинейд является ярким примером такой динамики. Когда этой ирландке было одиннадцать лет, пользующийся доверием и харизматичный священник домогался и насильвовал ее в течение нескольких месяцев. Когда она в конце концов рассказала своим родителям и обществу о его преступном поведении - перестала быть покладистой, совершив героический поступок в условиях огромного неравенства в динамике власти между ребенком и взрослым, женщиной и мужчиной, мирянином и священником, - она была очернена и опозорена на всех уровнях, начиная от своего отца, прихожан, школьных учителей, полиции, СМИ, школьных товарищей и даже своего терапевта, который подсадил ее на успокоительные препараты и предположил, что она была соблазнительницей. Сам епископ, когда узнал об этом, сказал Шинейд, что она разрушает жизнь священника, донося на него.

Как и у многих других женщин, одним из способов реакции ее организма на это мучительное преследование было голодание, а затем набор лишнего веса. Спустя столько лет Шинейд продолжает преследовать ее вес; она

воспринимает свое крупное тело как объект ненависти к себе и стыда. Она также не выходит из дома уже семнадцать лет. Всякий раз, когда она пытается выйти в свет, она испытывает головокружение - симптом, который проявляется и дома.

Когда мы с Шинейд беседуем первый раз, она рассказывает, что ранее в течение нескольких лет работала с психотерапевтом.

- Над чем вы работали со своим психотерапевтом?

- Он пытался помочь мне выйти из дома. Целью было заставить меня пройти небольшое расстояние по подъездной дорожке. Это так и не увенчалось успехом.

- Что хорошего в том, чтобы оставаться дома?

- Никто никогда не спрашивал меня об этом.

Это одно из смертельных последствий стыда. Вместо того чтобы поверить в природный разум Шинейд - разум, который сопротивлялся советам терапевта - ее бывший терапевт видел в Шинейд патологию, человека, нуждающегося в исправлении или коррекции, чтобы преодолеть ее сопротивление, преодолеть ее природный разум. Какими бы непреднамеренными и благонамеренными ни были эти усилия, они все равно учат человека не доверять себе. Такова цена, которую стыд требует от нас.

- Когда я пытаюсь подтолкнуть себя, заставить что-то делать, у меня кружится голова. Я не могу откинуть голову назад, не положив ее на мягкую подушку. Когда я хожу, я чувствую себя как пьяная. Самое захватывающее или пугающее то, что эта штука настолько непредсказуема, будто живет своей собственной жизнью.

- Это отличная фраза, - говорю я, связывая симптом с самой Шинейд, будто он даёт ей дистанцию для размышлений, говоря с ней о себе в третьем лице. – «Оно живет своей собственной жизнью».

Это у тела есть своя жизнь. Симптом уменьшает гибкость: ты не можешь уйти слишком сильно в эту сторону, слишком сильно в ту сторону. Другими словами, в какой-то части Шинейд очень мало гибкости - в хорошем смысле, то есть ее нельзя сбить с курса и заставить следовать диктатам сексизма.

- Да. Недавно я почувствовала, что у меня много дел по дому. Но потом меня одолела усталость. Головокружение стало таким сильным. Я подумала: «Я не выбирала этого, это не то, что я хочу делать».

- Вот где ваш процесс исполняет свой танец. Об этом вы говорили ранее, что были очень уступчивой: «Я привыкла уступать, или жертвовать собой, или прогибаться, или делать вид для других людей». Вы пытались быть более располагающей к другим людям, хотя вы чувствовали: «Нет, черт возьми, я больше не могу быть чем-то для кого-то другого. Я не могу этого делать». Возможно, вы не произносили эти слова вслух или не меняли своих действий, но ваши симптомы об этом сказали. Ваше тело говорит, что у вашего пути вполне конкретное направление. Вам стоит быть верной себе, идти по этому пути до самого дома. Вы не можете позволить себе остановиться в пути. Требование души так сильно, оно часто выражается через тело, и все же мы люди. Мы не можем на сто процентов соответствовать своей душе. Мы отклоняемся. Мы идем туда, идем сюда, у нас есть другие потребности, с которыми нам приходится бороться. Тем не менее, душа может быть нестигаемой. Это как: «Нет, точно на север, и точка. Дом - единственный путь». Она будет настаивать на этом.

Отчасти поэтому план заставить Шинейд пройти по ее подъездной дорожке не сработал. Шинейд находилась на пути к настоящей подлинности. Угождать кому-либо - терапевту, своей семье или культуре в целом - или делать что-то, чтобы казаться более социально приемлемой, было бы борьбой с лучшими ее качествами, стратегией, обреченной на провал.

- Когда я думаю о том, чтобы куда-то пойти, - говорит Шинейд, - я думаю о том, что меня увидят другие люди. Если бы я действительно хотела встретиться с подругой на улице, помешало бы мне мое тело сделать это? Чувство стыда, застенчивости и ощущение, что я потерпела неудачу, остановит ли оно меня? Определенно, определенно, да.

- Значит, если бы вы захотели этой встречи, это бы вас остановило?.

- Да.

- Это четкое «да», без колебаний. В нем есть сила. Вся вы как будто стоите за ним. Вся ваша сущность собралась вокруг этого «да». Вы не сдвинетесь с места даже ради этой встречи.

Обдумывая дальнейшие действия, я задаюсь вопросом: как мы можем пролить свет на телесный опыт Шинейд таким образом, чтобы не травмировать, не требовать, чтобы она двигалась в определенном направлении? Я поддерживаю ее намерение сделать так, чтобы тело ее не останавливало. И в то же время я хочу помочь ей сонастроиться с силой и разумом ее тела, заставляющего не двигаться. Именно этот конфликт нам нужно разрешить вместе.

Неподвижное тело

- На днях, - признается Шинейд, - моя старшая сестра сказала: «Дело не в том, что ты сильно крупнее других людей, набравших вес. А в том, что тебе неуютно в собственном теле. Ты такая неподвижная, такая скованная в том, как ты сидишь, как ходишь. И ты перестала общаться со своим телом. Раньше у тебя была яркая мимика, но это исчезло. Я люблю тебя, несмотря ни на что, но я вижу изменения, и мне больно смотреть, потому что я вижу, что ты несчастна.

- Я слышу, что ваша сестра хочет, чтобы вы были более уступчивой по отношению к ней в том, как вы себя ведете и двигаетесь. Она против скованности. Я представляю себе ответ: «Это правда. Ты встречаешься с частью меня, которая не так подвижна. Я была слишком подвижной в своей жизни, и теперь это начинает всплывать на поверхность, я начинаю ощущать себя более сильной и менее готовой к сгибанию. Мое тело показывает, как это проявляется во мне.

- Точно, абсолютно точно, - говорит Шинейд. - Вы угадали. Так долго мне удавалось скрывать это, хорошо играть эту роль, а теперь я больше не могу этого делать.

- Сестра проявляет любовь, но это, тем не менее, стыдит ту часть вас, которая более тверда. Она смотрит на нее так, будто это патология, а не часть того, что рождает вас в следующей фазе.

- Вы абсолютно правы. Даже сегодня она сказала по телефону: «Мне так грустно после встречи с тобой», а я ответила: «Мне очень жаль, но что мне делать с твоей грустью и твоими переживаниями? Мне это не нужно».

- Молодец. Я бы сказал: «Дорогая сестра, эта жесткость необходима. Раньше я бы изменила свой внешний облик и выражение лица, чтобы унять твою печаль. Но это сбило бы меня с пути. Ты не ожидала, что мое исцеление будет выглядеть как большая неподвижность, ты ожидала, что я более счастливой, непринужденной, более легкой, а вовсе не более тяжелой. У тебя слишком узкое представление об исцелении».

- Да, - говорит Шинейд, - у нее традиционные представления о красоте.

- Верно. Самое хорошее в вашем разговоре с сестрой то, что он подталкивает вас больше сосредоточиться на своем теле. Негативная часть - это стыд, который сопутствует этому. Вот почему я сейчас выступаю в защиту вашей жесткости и вашего тела, потому что если мы собираемся обратиться к телу, мы должны начать с глубокого уважения к его жесткости, его размеру, его весу. Возможно, мы сможем сделать еще один шаг, но сначала мы должны сказать телу: «Прежде чем мы попытаемся превратить тебя в гибкое, более счастливое, легкое существо, я хочу, чтобы ты знало, что я собираюсь выслушать тебя, узнать тебя, проявить к тебе уважение и не относиться к тебе как к проблеме. Ты можешь оказаться не проблемой, а лекарством. Тогда, возможно, мы подумаем о том, как сделать так, чтобы тебе было легче встречаться с людьми, если ты этого хочешь. Но сначала я хочу послушать тебя».

На мгновение она замолкает, задумывается. Затем говорит:

- Это произошло после того, как священник надругался над моим телом - тогда я начала сидеть на диетах. Я либо была нездорово худой, либо набирала лишний вес. Я ходила туда-сюда, и ни то, ни другое не было очень приятным, так сказать. Когда я была худой, мои ребра торчали наружу, и я была похожа на человека, который долгие годы провел в лагерях. Я любила свои кости. Я была влюблена в ощущение всех этих костей в моем теле.

- Ух ты. Это удивительное высказывание.

- И я думала: «Я должна стать еще тоньше, чем сейчас». Конечно, я получала негативные отклики, но чувствовала себя потрясающе, я чувствовала себя красивой, даже если выглядела ужасно. Я исчезала. А когда я набирала вес, это было как защита, как некая оболочка, которая также защищала меня. Эти два состояния служили схожим целям, имели какие-то общие качества.

Исчезновение в тонкости или рост в защищенности: и то, и другое может служить одной и той же цели.

- Шинейд, я еще никогда не слышал, чтобы кто-то описывал это так четко и ясно, так красноречиво, как вы - красота исчезновения во враждебном мире, где быть видимой - слишком жестоко, а в теле с избыточным весом - вполне себе сносно, ведь оно тебя защищает.

- Спасибо. Я подслушивала, как члены семьи, друзья и другие говорили: «Я не могу смотреть на Шинейд. Она выглядит такой больной, что меня тошнит. Мне становится плохо, когда я смотрю на нее». И я подумала: «Ого. Я отдаляю их от себя, они не хотят на меня смотреть. Я действительно в этом преуспела». Я стала невидимой, и я была хозяином своего тела.

- Они видели худое тело, которое им не нравилось, - отвечаю я, - и чего они не видели, так это насилия, которое произошло до этого. Я хочу сказать вашему телу: «Ты дало мне информацию, ты рассказало мне об исчезновении. Я слышу о защите. Я хочу узнать больше о твоём послании и твоём разуме. Ты рассказываешь мне о насилии и его последствиях. И мы можем уделить время тому, чтобы узнать об этом, чтобы мы могли поддержать тебя так, как тебя следует поддерживать, с должной любовью и уважением, чтобы мы могли увидеть, что тело свободно стать легче, чтобы вы могли двигаться больше, или нет.

- Да, - говорит Шинейд, - я хочу чувствовать себя легче и стать более гибкой, но я также чувствую часть себя, которая незыблема. Она удерживает меня от того, чтобы быть замеченной, потому что я знаю, что меня встретит: стыд.

- Да. Так много невежества, подлости, насилия. Так много стыдящих людей, которые не знают, как смотреть на тело и видеть красоту или силу, которые не знают, как смотреть на тело и слышать историю. Как можно выходить в такой жестокий мир? Люди говорят откровенно грубые вещи, это тоже есть, но есть люди, которые скажут: «Что с тобой случилось, раньше ты была красивой?» или что-то еще. И поэтому один из способов дать вам иммунную систему, защищающую от этих сил в мире, - это иметь внутреннюю иммунную систему, которая видит вас должным образом. Насилие будет приходить извне. Мы

никак не можем предотвратить это. Но мы можем создать более глубокий взгляд, более искренний взгляд, взгляд без стыда. Мы можем сформировать это внутри, чтобы вы могли легче распознавать невежество и меньше его поглощать.

- Да, есть вещи, в которых я никогда бы не стала участвовать. Я бы никогда не пошла в бар и не стала бы просто тусоваться, это не по мне. Но есть маленькие вещи, которые я бы с удовольствием сделала. Может быть, лично встретиться с людьми, с которыми мы знакомы онлайн. Я бы хотела, чтобы мое тело не мешало мне это делать.

- Что-то очень сильное внутри вас хочет свободы выйти на улицу, а что-то еще более сильное, или такое же сильное, не может двигаться, не хочет, чтобы его видели, нуждается в защите. Не хочет даже идти по подъездной дорожке. Мы исследовали эту неподвижность разными способами. Возможно, Шинейд, вы сможете интегрировать часть силы, убежденности, власти этой неподвижности. И это даст вам больше свободы. Ведь если вам говорят, что выйти на улицу означает игнорировать то, что мудрость и любовь вашего тела проявляет в форме неподвижности – скорее всего, ничего не выйдет.

В целом это правда. Если человек хочет похудеть, не интегрируя мудрость и послание, которые несет в себе тело, когда становится крупнее, это в конечном итоге работает против этой мудрости, позоря ее. Это становится борьбой против своего тела, борьбой, которую почти невозможно выиграть.

Я решаю работать соматически, чтобы углубить исследование разума ее тела.

- Давайте на мгновение установим контакт с этой силой, почувствуем ее своим телом. Есть ли она в жесткости вашего тела? В твердости вашей спины?

- Жесткость в моем теле. Я очень сильно закрываю рот. У меня до боли скованность в челюсти.

- Почувствуйте скованность своей челюсти и выразите эту же скованность рукой. Пусть она схватится так же крепко, как ваша челюсть, крепче, чтобы челюсть не болела. Дорогая челюсть, дорогой рот, научи руку Шинейд сжиматься, смыкаться, напрягаться таким же образом.

- Да.

Я использую эту технику переноса соматического опыта в выражение рукой, чтобы избавить тело от боли и чтобы человек мог увидеть и показать, что происходит внутри.

- Теперь посмотрите через глаза скованности, почувствуйте скованность в руке, посмотрите этими глазами скованности. Изучите этого человека, забудьте о Шинейд как о мягком человеке, будьте только скованностью в течение следующей минуты.

- Да.

Шинейд превращается в свою нестигаемую неподвижную сущность.

- Дорогой жесткий человек, мы не думаем, что ты только жесткий, мы думаем, что у тебя есть послание, мудрость, возможности, сила.

- Я чрезвычайно сильна. И я упряма до невозможности. И я мастер закрывать двери.

- Ого. Что это значит?

- Это значит полностью закрывать и затворять двери. Не впускать никого внутрь и не выпускать никого наружу. Я контролирую двери, и я контролирую эту свободу, и мою силу не стоит недооценивать.

- Это вы, Шинейд. Заявите об этом. Владейте этим. Тот, кто владеет этим, будет иметь больше свободы, чтобы покинуть свой дом. Вы не можете выйти без этой силы. Вам не стоит пытаться выйти на улицу без этого. Так что если кто-то скажет вам недоброе слово, бросит оскорбительный взгляд или сделает жест, вы можете закрыть эту дверь прямо там и тогда. Вы можете сами выбирать это.

Меня потрясло то, что этот героический аспект Шинейд, который стыдили как «скованность», против которого боролись как против лишнего веса, вышел вперед и так элегантно заявил о своей цели, разуме, возможностях, силе. Не было никаких колебаний, никакого угодничества перед людьми. Это противоядие, которое необходимо многим женщинам, чтобы сохранить и развить свою силу и самостоятельность в мире, который ожидает от них - часто фатально - покладистости.

Позже я узнал, что священнослужитель, который домогался и насиловал Шинейд, запирает дверь своего кабинета, не позволяя ей уйти. С психологической точки зрения, он забрал у нее ключ - ключ, который она

должна была вернуть себе, ключ, который должен был находиться только в ее руках.

Успех Шинейд

Открытие Шинейд привело к тому, что она стала чаще выходить из дома. Но это оказалось не самым важным направлением ее пути. Вместо этого она углубилась в себя, в свои истинные чувства, в чувство социальной справедливости и возмущения по поводу жестокого обращения, особенно со стороны церкви (которое она выражала в своих публичных выступлениях), а также в желание изучать глубинную психологию. Ее духовная жизнь расцвела; ее общественный голос расцвел. Хотя многие сочли бы ее успех достижением более обыденных целей, я вижу, что она стала одним из самых подлинных людей, которых я когда-либо знал.

Глава 17. Киша: жить по-крупному

«Ты пришла сюда не для того, чтобы быть чьим-то половичком. В глубине души ты знаешь, кто ты есть. Ты приняла решение играть маленькую роль, потому что думаешь, что это безопасно, и тебе нужно отпустить это».

В процессе написания этой книги я часто задавался вопросом: Как бы выглядела женщина, не взрослевшая в обществе, которое позорит маленьких девочек и лишает их возможности чувствовать себя хорошо в своем теле, создавая пожизненную борьбу? Какой женщиной вырастет эта девочка?

Впервые я встретил Кишу в Facebook, когда она отреагировала на мои публичные посты с осуждением мужчин и белых за злоупотребление привилегиями и отказ признать свою роль в системном сексизме и расизме. Она была цветной женщиной, которая смело одевалась, что соответствовало тому, как она выражала свои мысли в словах. Я подумал, что она может принести ценный взгляд в эту книгу, и был благодарен, когда она согласилась дать интервью.

Киша - помощник директора школы в Нью-Йорке и преподаватель танцев. Она также сертифицирована в качестве ведущей практики подвижной медитации под названием FEM, которая фокусируется на возвращении силы женского начала, и имеет продвинутый сертификат по литотерапии (лечение камнями).

Сначала она рассказывает о том, как ей нравится то, что FEM создает безопасное пространство для чувственного движения.

- В условиях патриархата чувственность становится очень плохой вещью, потому что она означает, что вы либо просите о чем-то, либо манипулируете, а не просто является частью того, как люди действуют в мире. Так много вещей чувственны. Это естественно - исследовать все свои чувства, вдыхать цветы и ощущать свет. Но патриархат, поскольку ему было необходимо контролировать женщин, очень подавил это и заставил людей бояться.

Это лишь первый пример склонности Киши к полному восприятию жизни, не ограниченному угнетающими, общепринятыми системами убеждений. Мне предстояло узнать, что для Киши жизнь - это не проблема, которую

нужно решить, не болезнь, которую нужно вылечить, а праздник. Когда жизнь не является проблемой, стыд испаряется.

- Да, это патриархальная система, которая также интернализируется, - говорю я. - Энергии, голоса, системы убеждений - все они хотят контролировать тебя как женщину и меня как мужчину.

- Сильное мужское начало также необходимо, - говорит Киша. - Вам нужна решительность. Вам нужна способность защищать других, верно? Мы все нуждаемся в этом, поэтому мужское начало также божественно, но то, как оно выражается в патриархате, иногда довольно токсично и иногда очень контрпродуктивно. Это не священная мужественность. Я не из тех, кто думает и говорит: «О, все должно быть феминным». Абсолютно нет, потому что тогда ничего не будет сделано, понимаете?». - Она смеется.

Киша отличалась от всех других женщин, с которыми я беседовал, тем, что не только чувствовала себя комфортно, двигаясь и принимая свою воплощенную чувственность, она учила других делать то же самое. Я бы мог заметить это и сразу же воспользоваться ее мудростью в этой области, но я все еще был слишком поглощен написанием своей книги и своей ролью интервьюера и преподавателя. Каждый раз, когда я пытался быть полезным, поучительным или психологическим в своих намерениях, интервью теряло энергию, и Киша вела нас в другом направлении. Вскоре я узнал, что это я был учеником, а Киша - учителем и проводником.

Киша – учитель

- Я хочу обсудить с вами или узнать от вас, - начинаю я, - что такое размер тела, вес тела, стыд за тело и питание - куда бы мы ни пошли в этом направлении.

- Я из семьи, которая в некоторых отношениях просто замечательная, - отвечает Киша. - Очень яркие и творческие люди. Мой отец - очень успешный джазовый музыкант. Но в моей семье определенно есть нить зависимости. Наряду с творчеством и энергичностью, есть очень сильная нить меланхолии, какой-то очень глубокой родовой печали. Жизнь многих людей довольно сложна. Я не знаю, потому ли это, что так и должно быть, но именно так, по крайней мере в американской культуре, мы все устроили. У многих людей

есть какой-то механизм совладания, который помогает им прожить день. В моей семье у людей были зависимости, поэтому неудивительно, что у меня развилась пищевая зависимость, ведь у меня не было поддержки, в которой я нуждалась. Кроме того, я выросла в семье, которая породила некоторые вещи, сделавшие меня довольно уязвимой в этом мире.

- Значит, вы стали есть больше и становиться крупнее, потому что считали это способом справиться с жизненными трудностями?

- Да, но я хочу уточнить, что, хотя много раз я хотела быть меньше, более подтянутой, сильной и гибкой, я никогда не чувствовала, что я некрасивая.

Я подумал, что открылась дверь в ее детские трудности, паттерны и травмы, дверь, через которую я мог бы помочь ей пройти, чтобы мы могли раскрыть больше ее психологии. Но она ответила, как и в другие разы, «Да, но», показав мне, что даже эти истории не были симптомами, которые нужно устранить. Она чувствовала себя красивой; что-то в ней было нетронутым, ее отношения с телом были нетронуты. Я все еще учился.

- Это замечательно, - говорю я. - Возможно, вы первая женщина, которую я встречаю, которая так себя чувствует или признается в этом.

- У меня африканское происхождение. Из-за господства белых многие наши эстетические представления изменились, но не все. Поэтому некоторые из эстетических ценностей, например, оценка худобы, просто не имели для меня значения. Я никогда не чувствовала, что я не сексуальна. Я рано развилась, поэтому всю жизнь у меня было такое подтверждение, и даже сейчас, в пятьдесят восемь лет, я все еще, когда иду по улице, определенно привлекаю много внимания. Здесь, в Нью-Йорке, это не так, как в других частях страны.

- Она смеется. - Здесь вам вполне могут что-то сказать, когда вы проходите мимо.

- Я слышу, вы говорите, что ваша точка зрения складывается из вашей собственной сексуальности, нью-йоркской уличной культуры, вашего опыта, а также из ваших чувств, связанных с африканским наследием.

- Да. Я думаю, что в афроамериканском сообществе стигма вокруг веса появилась совсем недавно, - говорит Киша. - Я не росла в культуре, где крупные люди подвергались стигматизации. По крайней мере, если это и было так, то я об этом не знала. Я помню, как восхищались большими ногами.

У моего отца была подружка, и она рассказывала, как она носит вещи, чтобы ее ноги казались больше, и я помню, как люди всегда говорили мне, что у меня большие, красивые ноги. И не только мужчины. Однажды, когда мне было около тридцати, я каталась на роликах. Когда я снимала ролики, две афроамериканки остановились и стали говорить друг с другом о том, какие у меня красивые ноги.

Представьте себе, если бы все девушки получали комплименты от других женщин за то, что у них большое тело? Это была бы революция.

- Значит, вы ходите по миру, чувствуя себя хорошо в своем теле, все время.

- Почти, - отвечает она. - Иногда мне кажется, что в определенных кругах, если я буду вести себя так, будто действительно горжусь собой, люди будут говорить: «Да кем она себя возомнила?».

Она учит меня тому, что женщин стыдят не только за их внешность. Их также стыдят, когда они с гордостью празднуют свое тело.

-Что за круги?

- Мейнстримные круги, круги белых. Когда белые женщины получают комплименты, они часто как-то отмахиваются от них. «О, нет, спасибо. О, эта старая вещь?» Знаете, типа: «Я заплатила за это всего 2 доллара». И если вы этого не сделаете, люди будут на вас злиться.

- А если не пытаться соответствовать этим ожиданиям, как бы вы реагировали? спрашиваю я.

- Если бы кто-то похвалил меня за что-то, я бы сказала: «О, спасибо. Да, это правда». Но я не думаю, что мир готов к этому.

Я продолжаю мечтать о мире, который готов к тому, чтобы женщины шли по нему, гордясь своим телом и телесным выражением.

Поскольку Киша выросла вне белой американской культуры, она очень ясно видит и озвучивает то, что может быть подсознательным для белых женщин, что им не разрешается считать себя привлекательными. Они не могут открыто принимать комплименты, не опасаясь ответной реакции. Это похоже на внешнее подводное течение, которое ослабляет исцеление, уводя женщин от любви к себе к стыду.

То есть, если я скажу: «Вау, вы сегодня прекрасно выглядите. Мне нравится ваше платье, мне нравятся ваши очки», или что-то еще, для вас будет

естественным ответить: «Спасибо, это правда. Я люблю свое тело, я люблю свои очки, я чувствую себя сегодня просто замечательно». Это бросает вызов угнетающей парадигме - когда женщина, и особенно цветная женщина, говорит: «Да, я горжусь собой. Мне это нравится. Спасибо за комплимент. Вы действительно правы. Я здесь особенное, прекрасное существо».

- Верно. Это начинает меняться. Например, подумайте о том, как сильно люди приняли Лиззо [которая только что выиграла «Грэмми» в 2020 году]. Но когда мне было двадцать лет, мне было гораздо важнее нравиться людям. Конечно, я же человек, мне хочется нравиться. Но сейчас для меня гораздо важнее, чтобы я была собой, лучшей собой, какой я могу быть, и я понимаю, что некоторым людям я за это не понравлюсь, и это не моя работа - заботиться о них. Они должны разобраться в этом сами. Сейчас я действительно показываю себя. Мне нравится одеваться определенным образом. У меня очень, вроде бы, тонкий, но определенно провокационный стиль. Это просто мой стиль. Очень легко заметить, что я уделяю много внимания тому, как я одеваюсь. По тому, как сочетаются цвета, как выстраиваются узоры, видно, что я отношусь к себе так, как будто украшаю себя. Так, например, я не нравлюсь некоторым женщинам на работе, потому что им кажется, что если бы я лучше соответствовала тому типу женщин, которых они видят в журналах или СМИ, то они бы отнеслись ко мне с пониманием. Они исходят из того, что конкурируют друг с другом за мужское внимание, но если бы я выглядела худой и светлокожей, они бы приняли это легче, потому что так устроена эта иерархия.

Отношение Киши к женской конкуренции за мужское внимание и привилегиям, которые оно может дать, также является озаоряющим. Она стоит вне этого, наблюдая, как это создает танец боли.

- А эти женщины, они худые и белые? - спрашиваю я.

- Они могут быть не обязательно белыми, но поскольку превосходство белой расы все еще в действии, они обычно худые и светлокожие. Я не говорю, что эти другие женщины более или менее красивы, но я говорю, что у меня есть своя красота, и я действительно чувствую, что это часть моей работы - отстаивать собственную красоту, независимо от того, находит ли она отражение в окружающих. Верно?

И снова у нее был ответ, ответ настолько очевидный, но редко воплощаемый в жизнь - отстаивание собственной красоты разрушает конкуренцию между женщинами, лишает силы патриархальный взгляд, который и создает эту конкуренцию в первую очередь.

- Конечно! - говорю я. - Это потрясающе.

- Возможно, я не живу в мире, который видит красоту в людях, находящихся в той форме, в которой нахожусь я, и это печально. Но это так же, как в Китае, когда они бинтовали женщинам ноги. Люди думали, что это хорошая идея. То, что многие люди думают определенным образом, не делает это правильным. Многие люди решили, что широкие носы не привлекательны, что привлекательны только носы более угловатые. Мир мог бы согласиться с этим, но я не собираюсь с этим соглашаться.

- Мне нравится то, что вы говорите, я полностью вас понимаю. Вы живете в мире, где есть точка зрения, под которую вы могли бы подстроиться, если бы у вас не было достаточно личной силы. Слышать: «Ты не должна быть такой крупной, у тебя должен быть другой нос, ты должна быть светлее кожей, ты не должна быть такой кривой, ты не должна выставлять это напоказ или наслаждаться комплиментами». Это оказывает влияние на человека, верно?.

- Да, верно.

- Каково это было для вас, когда у вас еще не было этой стойкости, этой любви к себе?

- Некоторые вещи, в которые люди верят о черных женщинах – это самая идиотская чушь, которую я когда-либо слышала. Но мне приходится справляться со всем, что на меня обрушивается, потому что если я действительно сопротивляюсь этому, причем очень энергично и непреклонно, то меня воспринимают как стереотипную рассерженную черную женщину. Мне всегда приходится думать, как бы это сказать помягче? Я обнаружила, что во многих случаях более эффективно, когда я менее прямолинейна, когда я могу как бы подбрасывать людям крошки, чтобы они могли следовать за мной, а не заявлять об этом в лоб.

Киша повторяет проблему, которую болезненно осознают многие цветные люди. Находясь в ситуациях, где они обладают большей осведомленностью, мудростью и пониманием, они будут подвергаться нападкам, если будут вести

себя соответствующим образом. Если они открыто выступают в роли учителя, в моменте превосходя в своем понимании, бессознательная привилегия ощущать собственное превосходство, присущая миру белых, ставится под сомнение и быстро выливается в сопротивление, как бы говоря: «Как ты смеешь вести себя так, будто ты выше меня? Я выше тебя».

Совет Киши женщинам, которые хотят сбросить вес

- Был ли когда-нибудь период, когда вы хотели быть стройнее?.

- В моей жизни был период, когда я сбросила 40 килограммов, и я сделала это, катаясь повсюду на роликах. Не то чтобы я была противницей худобы, но я считаю, что красива по-разному, при любом размере. За последние два года я похудела на 27 килограммов, но это произошло благодаря переобучению моего мозга. Я использовала такую модель мышления: есть обстоятельство, и это обстоятельство всегда нейтрально, но у меня возникает мысль об этом обстоятельстве, и эта мысль приводит к чувству, чувство приводит к действию, а действие приводит к результату. Если у меня возникает тревожная мысль о каком-то обстоятельстве, я могу предпринять действие - успокоить себя едой, которую иначе не стала бы есть. И это действие приводит к результату - набору веса. Поэтому я действительно изучаю свое мышление. Как я могу думать об этом по-другому?

И это помогло мне исключить определенные продукты из своего рациона на довольно регулярной основе. Я избегаю сахара и мучного, хотя один раз в неделю я ем пищу вне рамок протокола. Это медленный процесс, потому что я не делаю ничего радикального, но питаюсь более осознанно.

Я решаю попробовать провести ролевую игру с Кишей, но не потому, что пытаюсь помочь ей совершить прорыв. У нее были прорывы задолго до нашей встречи. Я хочу учиться у нее более глубоко и предложить ее учение другим, которые, надеюсь, прочтут ее историю.

- Если бы я был женщиной, которая пришла к вам и сказала: «Я хочу похудеть», что бы вы мне ответили? Допустим, что я, возможно, просто не нравлюсь себе, и вы могли бы просветить меня, творчески поразмышлять вместе со мной.

- Если бы вы были моей очень близкой подругой и я заподозрила, что речь не только во внешности, я бы спросила: «Почему?» Если бы вы сказали мне, что это связано со здоровьем, тогда я бы действительно попыталась выяснить, как можно помочь сбросить вес. Если бы вы сказали: «Ну, я просто себе не нравлюсь», я бы предложила обратить внимание на свои мысли. Что заставляет тебя не любить себя?

Я отвечаю:

- Я думаю, что я слишком крупная, и я не нравлюсь людям, они не придерживают для меня двери и тому подобное.

- Хорошо, - говорит Киша, - тогда я бы попросила тебя подумать, как ты держишь себя, когда встречаешь других людей? Люди считывают твоё состояние, верно? Что ты сигнализируешь людям о себе?

- Ну, я как бы трушу. Я стесняюсь, одеваюсь нейтрально, чтобы люди меня не замечали.

- А что если мы пойдём в магазин и купим тебе одежду, в которой ты будешь чувствовать себя хорошо, в которой ты будешь чувствовать себя сильной, в которой ты будешь чувствовать себя на вершине мира? Она должна хорошо на тебе смотреться, тебе должны нравиться цвета. Мы постараемся сделать это очень чувственным опытом. Мы задействуем как можно больше чувств.

- Это слишком страшно. Может быть, когда я сброшу 15 килограммов, тогда мы пойдём по магазинам.

- Знаешь, что самое смешное? Люди считывают подсказки от тебя. Так что если ты не ощущаешь себя хорошо, ты можешь весить 45 килограммов, и получать от людей такую же реакцию.

- Ух ты, мне это нравится. Мне это нравится. Спасибо, что занимаешься этим со мной. Мне нравится урок, который ты мне преподаешь.

- Ты должна любить себя такой, какая ты есть сейчас. Мы такие невероятные. У нас так много возможностей. Мы можем менять своё тело. Мы можем менять свою внешность, цвет волос. Мы можем сделать так много всего, но нам нужно любить себя такими, какие мы есть сейчас, и даже тогда, когда мы планируем эти изменения.

- В том, как вы говорите о любви к себе, Киша, есть своя изюминка, которую я не всегда слышу. Некоторые люди думают, что любовь не похожа на то, чтобы пойти и купить красное платье. Они думают, что это что-то другое.

- Отчасти это про то, чтобы пригласить больше удовольствия в свою жизнь. Если вы очень чувственный человек, для вас может быть важна текстура. Вам нужны вещи, в которых вы действительно чувствуете себя хорошо, которые хорошо сочетаются с вами. Кроме того, мне очень нравится невероятное разнообразие нашего вида. Некоторые люди любят розы. Им нравится, что розы могут быть разных цветов. У некоторых есть шипы, у некоторых очень сильный, яркий запах, а у некоторых просто тонкий аромат. Я так отношусь к нашему виду. Я чувствую, что мы действительно невероятны, потому что у нас удивительное разнообразие.

- Что бы вы ответили женщине, которая спрашивает: «Сколько времени мне понадобится, чтобы обрести такую свободу? Сколько времени вам понадобилось, чтобы добиться этого?».

- Ну, нужно быть готовой отпустить что-то.

- Что я должна отпустить?

- Привычку играть маленькую роль. Потому что есть часть тебя, которая знает правду о тебе. Ты пришла на эту планету. Ты решила воплотиться. У тебя есть цель. Ты пришла сюда не просто так. Ты пришла сюда не для того, чтобы быть чьим-то половичком. Значит, в глубине души ты знаешь, кто ты есть. Ты просто приняла решение играть маленькую роль, потому что думаешь, что это безопасно или что-то еще, и ты должна отпустить это.

В этом суть свободы и мудрости Киши. Это отчасти психологическое: «Не играй по-маленькому», а отчасти духовное: «Ты пришла сюда не просто так». Это плавное смешение этих глубин, проявленное через ее движения, ее платье, ее слова и ее отношения с собой.

- О, это важная тема. Что, если я научилась играть маленькую роль из-за обидных замечаний и критики?

- Прими решение, что эти обижающие, критически настроенные люди не должны занимать место в твоём сознании. Это просто привычка - продолжать думать таким образом. Наш мозг довольно ленив. Он любит повторять одни и те же мысли снова и снова. Всякий раз, когда ты хочешь направить мысль в

новое русло, ты должна практиковаться в этом. Вот у тебя есть мысль, которую тебе кто-то внушил, и это была дезинформация, она не является правдой. Но твой мозг просто хочет продолжать держаться за нее, поэтому тебе нужно переучить свой мозг. Нужно говорить: «Это неправда» каждый раз, когда ты начинаешь так думать. И решить: «Какими мыслями я заменю эти мысли?»

Должен признаться, что обычно я не доверяю подобным идеям. Слишком часто, когда у людей есть неразрешенные раны и травмы, попытки изменить их мысли приводят лишь к тому, что они обходят, даже отвергают свои раны и истории. Но Киша была другой. Она знала свою историю. Она была эмоционально свободна в отношении преступлений, вызванных сексизмом и расизмом. Ее путь был направлен на свободу, а не на исцеление. Ее путь был гордостью и радостью. Ее путь был праздником. Ее путь - это учитель, который показал пример любви к себе.

- Я бы добавила, - говорит она, - что действительно верю в радость и игривость. Я верю, что они являются мощным оружием в борьбе против всех различных способов, которыми мы, люди, угнетаем друг друга. Если ты можешь привнести игривость и радость в свою жизнь, то иногда ты можешь изменить других людей, потому что они хотят получить что-то из того, что есть у тебя. Они хотят этой легкости. Им нужна эта игривость. Их это привлекает, и иногда это можно использовать, чтобы изменить их мышление, чтобы открыть что-то новое. Вот почему я считаю, что это очень мощное оружие.

- Это глубоко, - говорю я. - Я вижу в вас сияние учителя. Глубокого, а не просто того, кто говорит: «Я хочу научить тебя новой мысли». Это тоже хорошо. Но вы больше похожи на «Я хочу показать тебе, я хочу, чтобы ты прикоснулся к этому, я хочу, чтобы ты обнял это, я хочу, чтобы ты почувствовал это, я хочу, чтобы ты знал это. Я хочу изменить то, как ты думаешь. Я хочу изменить то, как ты живешь в своей коже и теле».

Я отношусь к этому очень глубоко, потому что это самое сердце моего намерения в этой книге. Для меня было таким благословением встретиться с Кишей и увидеть, насколько она живет этими принципами.

- Киша, я просто хочу поблагодарить вас за то, что вы так много делитесь со мной - вашим празднованием себя, жизни, разнообразия жизни, чувственности, радости. Я слышу это послание.

- О, всегда пожалуйста. А я действительно хочу поблагодарить вас. Мне нравятся ваши посты. Я часто перепощиваю их, потому что они такие красноречивые и очень тонкие. Вы как будто детектив, но детектив очень многих вещей. Детектив сердца, детектив человеческого духа, детектив языка, вы действительно можете связать воедино некоторые вещи, которые кажутся совершенно отдельными, но на самом деле очень связаны друг с другом, иногда коварным способом. Я очень благодарна вам за ту работу, которую вы делаете. Я вижу отклики на то, что вы публикуете, и вижу, что вы заставляете людей менять свое мышление.

Главный урок Киши

Дорогой читатель, возможно, ты думаешь: «Этот парень действительно преисполнен самодовольства, коли включил похвалу от Киши в свою книгу таким образом». Я тоже об этом подумал и почти удалил эту часть. Но в этом и заключается главный урок Киши. Будьте прекрасны, честны, счастливы, полны собой. Тогда вам не нужно будет искать другие, более социально одобряемые, но причиняющие вред самому себе вещи, чтобы чувствовать себя полноценным.

Я заканчиваю историей Киши, потому что она перевернула мой сценарий. Она выдернула ковер из-под моей личности учителя, целителя, проводника. И, когда я размышляю над другими историями, мне кажется, что все они не столько о психологических уроках, сколько о красоте, святости, неприкосновенности каждого из наших путей.

Каждый из нас в своей жизни сидит на своего рода подушке для медитации. Кто-то сидит на подушке физической болезни, борясь с телесными болями и ограничениями по мере выполнения своих обязанностей. Кто-то сидит на подушке трудностей в отношениях, ища подходящего человека, прорабатывая старые шаблоны с друзьями и партнерами, учась оставаться или учась уходить. Некоторые сидят на подушке сложных чувств - депрессии, тревоги или гнева, которые не отпускают и нарушают течение всего, что эти люди

испытывают. Но многие сидят на подушке телесного стыда - едят, постятся, взвешиваются, прячутся, сидят на диетах, переедают. Для некоторых это то, что они могут «исправить»; они могут справиться с этой борьбой. Но для большинства женщин, на пути которых стоит эта проблема, чья жизнь заставляет их сидеть на этой подушке, это борьба на всю жизнь.

Как только вы увидите, что это ваша подушка для медитации, она превращается из свободно болтающейся вещи, которую нужно преодолеть или «излечить», в место, где вы открываете свою силу, свою красоту, свой интеллект, свой духовный авторитет. Женские тела - их размеры, формы, голод и все остальное - становятся местом просветления.

В мире, который маргинализирует женское начало, женское тело и женскую мудрость, точка зрения Киши служит примером мудрости, которая необходима всем нам, чтобы прийти в равновесие, научиться любить себя и друг друга, заботиться о великой матери, нашей планете, нашей Земле.

Благодарности от автора

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить Кэндис Уолш как друга, союзника женщин и источник мудрости, изящества и красоты, которые легли в основу этого проекта. Кэндис, удостоенная наград писательница и опытный редактор, работала со мной над черновиками глав, расшифровками терапевтических интервью и уделяла часы диалогу между нами, чтобы помочь создать книгу, которая благодаря ее участию стала более понятной, увлекательной и сфокусированной. С большим уважением, дорогая Кэндис.

Философ Теодор Адорно метко подметил, что «необходимость позволить страданию говорить является условием всякой истины». Соответственно, я в долгу перед правдой, которой поделились со мной женщины, участвовавшие в исследовании, лежащем в основе этой книги. Они принесли в дар свои страдания и многое другое в виде ярости и слез, горя и стыда, а также глубокую мудрость, хранящуюся в их сердцах, умах и телах. Кроме того, они согласились принять участие в честном разговоре и обучении, которые возникнут в результате публичного рассказа их историй. В течение многих лет я трудился над написанием, редактированием и переизданием этой книги, чтобы почтить правду, которой они поделились со мной.

Кроме того, бесчисленное множество женщин поделились подобными историями на частных сессиях и в группах, которые я вел по вопросам снижения веса, стыда за свое тело и сексизма. Как мужчина, я обязан чтить все, чему они меня научили, просвещая других в меру своих возможностей.

Хотя в моей жизни много привилегий, некоторые социальные, некоторые личные, я не смог бы продолжать учиться, писать, обдумывать и пересматривать эту книгу без дружеских попутных ветров. Некоторые друзья были последовательны и настойчивы в том, чтобы этот ветер дул сильно и в нужное время. Я благодарен Индии Элейн Гарнетт, чья сила души была выкристаллизована уродливой тенью расизма в Америке. Ее благородная грациозность и яркая звездная любовь никогда не угасают. Ее мудрые руки написали предисловие к этой книге.

Я также благодарю Кэтрин Хизигер, которая поднимала меня, когда я падал, снова и снова, подхватывая меня песней, неся меня в своем сердце; Шевани Кардоза, которая научила меня мечтать по-крупному и твердо стоять в своей

силе; Каролин Райкер, которая всегда верила в силу и разум этой работы, переданные в форме ее пропитанных поэзией слов; и Леоноре Лоренцо, чья глубина воплощенного чувства после прочтения рукописи дала мне понять, что задача написать эту книгу была действительно призванием. Спасибо.

Более шестидесяти человек - психологов, психотерапевтов и женщин, которым хорошо известна сила патриархального взгляда, порождающего телесный стыд и ненависть к себе, - поделились своим видением, пониманием, оценкой, критикой и своими чувствами после прочтения рукописи. Знание того, как книга влияет на читателей, оказалось большим подарком, чем я предполагал. На самом деле, он был огромным.

Старейшина и учитель Арнольд Минделл вел меня по моему пути более двадцати пяти лет. В нашу первую встречу он спросил меня: «Дэвид, ты пишешь?». «Только в своих дневниках», - ответил я. У меня еще не было свободы, чтобы более серьезно относиться к своему призванию писателя. С тех пор я написал три книги и стал автором более ста статей и постов в блогах, опубликованных в различных изданиях. Арни всегда мечтал о том, чтобы моя жизнь была на шаг дальше и больше, чем могли видеть мои собственные глаза. Это дар, без которого я не был бы здесь, не писал бы эти признания.

Саломе Шварц консультировала и проводила меня через изгибы и повороты, муки и радости моих отношений, моей внутренней жизни и моих карьерных призваний. Ее глубокая вера в Дух всегда напоминает мне, что жизнь, которую я с нетерпением жду, - это та, которой я уже живу.

Джефф Браучер, редактор, отнесся к каждому слову, запятой и предложению с тонким мастерством, вниманием и заботой. Спасибо, Джефф, за твое внимательное отношение к моей рукописи.

Лиза Блэр, мой партнер, мой лучший друг, моя жена, относится ко всему, что я делаю, с благословением любви. Она относится к каждой моей мечте так, как она относится к своему саду - как к живой душе, достойной самой большой заботы для своего цветения. Голуэй Киннелл писал: «Иногда необходимо заново научить вещь ее прелести», чтобы она расцвела. Я, и все, что я чувствую, думаю и делаю, расцвело, потому что ее верные и самые нежные руки даровали мне это «переучивание».

Однажды утром, читая отзывы десятков женщин, прочитавших книгу, мы с Лизой отметили, что многие из них говорили о своих слезах, гневе, бессонных ночах, а также о болезненных и сильных воспоминаниях. Лиза сказала: «Дай мне полчаса, у меня есть идея для обложки книги». Я уже придумывал разные названия и пользовался услугами профессиональных дизайнеров, но когда я увидел, что она предложила, я сказал: «Это то, что нужно». Оглядываясь назад, я не удивлен, что она «увидела» лицо книги.

Об авторе

Дэвид Бэдрик, доктор юридических наук, дипломант процессуальной работы, вырос в семье, отличавшейся жестокостью. В то время как жестокость его отца была очевидна - ремень, кулаки и грубые слова, - отрицание и игнорирование насилия его матерью имело свою, более скрытую силу. Он вынес для себя жизненную установку: людям нужно верить. Эта вера была не только буквальной - то, что человек говорит, должно соответствовать какому-то объективному наблюдению, - но и психологической: то, что человек переживает и как он себя ведет, каким бы субъективным или, казалось бы, иррациональным оно ни было, заслуживает того, чтобы к нему относились как к священному посланию.

Высказывание этой установки в раннем возрасте вызвало критику со стороны каждого из его родителей. Отец называл его «мечтателем», что означало «лишенный разума и нереалистичный». Мать говорила ему: «Ты не можешь изменить мир».

К счастью, эти попытки осудить его попали в нужное место. Дэвид провел более двадцати пяти лет, изучая юнгианскую психологию и ночные сны. Он получил образование в области разрешения конфликтов, сосредоточившись на мировых проблемах (расовые, гендерные, неравенство, антисемитизм), и в конце концов поступил в юридическую школу в надежде «изменить мир». Получив высшее образование, он начал помогать женщинам и детям в условиях жестокости в семье, домашнего насилия, разводов и споров об опеке.

Первоначальное желание понять семейную и социальную динамику привело Дэвида к изучению организационной психологии в Университете Миннесоты. Это обучение легло в основу двенадцатилетней работы по изменению мира путем преобразования учреждений. Он консультировал и обучал менеджеров в компаниях 3M, Honeywell, United Way, ВМС США и десятках других.

Стремясь к более мощным трансформационным навыкам, он покинул Applied Personnel Technologies, консалтинговую фирму, соучредителем которой он был, и прошел клиническую подготовку по работе с отдельными людьми и крупномасштабными конфликтами в Институте процессуальной работы (ответвление Института Юнга). Он стал преподавателем и внештатным

сотрудником Института процессуальной работы, а затем и родственного института в Варшаве, Польша, где он проводил занятия о тесной связи между телом и психикой. Оставаясь преподавателем, он также является членом комитета по этике Института.

Страсть к преподаванию, изменению умов и сердец привела Дэвида к тому, что в течение восьми лет он был внештатным преподавателем в Университете Феникса, где преподавал курсы по работе с людьми (от клинического интервьюирования до проблемы зависимости и многообразия), философии (критическое мышление и этика) и разрешению конфликтов на магистерской программе по бизнесу. Именно там он начал изучать проблему стыда за свое тело и питание, когда женщина за женщиной представляли свои выпускные работы на курсе «Критическое мышление» о своих личных проблемах. Дэвид начал исследовательский проект с двадцатью одной женщиной, давшими разрешение записать несколько сессий по этому вопросу. Его результаты оказались нестандартными, в частности, стыд и ненависть к себе не только побудили многих женщин сесть на диету, но и помешали им добиться успеха в достижении цели.

Однажды он смотрел передачу «Доктор Фил», где женщины рассказывали о своих проблемах с потерей веса. Доктор Фил пытался мотивировать женщин, показывая им их собственные свадебные платья, одетые на худых девушек-моделей. Пораженный, Дэвид начал записывать детали подхода доктора Фила и то, как это вызывало стыд и отсутствие успеха, которые он обнаружил в своем исследовании. Это стало важным разделом его книги «Ответ доктору Филу»²², в которую также вошли главы на другие темы, от насилия в семье до проблем зависимости и власти. Профессор, поэт, писатель и активистка Никки Джованни, обладательница семи премий NAACP Image Awards, написала: «Наконец-то кто-то берется за доктора Фила со здравым смыслом и отличным юмором. Молодец мистер Бедрик, что решил снять перчатки и вступить в эмоциональную схватку со школьным хулиганом. «Ответ доктору Филу» - обязательная к прочтению книга».

²² David Bedrick. Talking Back to Dr. Phil: Alternatives to Mainstream Psychology. Belly Song Press, 2013

А признанные эксперты и авторы бестселлеров в области женского телесного стыда и потери веса Джейн Р. Хиршманн и Кэрол Х. Мантер написали: «Дэвид Бедрик понимает, что настоящие изменения или трансформация требуют оспаривания принятых догм, а затем подхода к проблемам с состраданием и любопытством. Это великий сторонник того, чтобы остановить безумие ненависти к телу и диет».

Понимая, что его послание слишком радикально для университетской программы, Дэвид переехал в Санта-Фе, штат Нью-Мексико, чтобы начать формирование того, что сейчас является Институтом исследований стыда в Санта-Фе, который предлагает занятия по теме стыда и травмы, а также телесного стыда и снижения веса.

Попутно он написал свою вторую книгу «Пересматривая активизм»²³, в которую вошли эссе о сексизме, телесном стыде и еде, а также рассуждения о роли психологии в социальной активности. В журнале *Foreword Reviews* написано: «Книга Дэвида Бедрика «Пересматривая активизм» стремится исправить индивидуальные и социальные несправедливости с помощью пера. В этой обширной подборке рассматриваются такие темы, как расизм, потеря веса и женская самооценка, а также текущие события и то, как Процессуальная психология может быть применена в индивидуальной жизни. Обычные читатели найдут утешение в этих практических эссе, дающих надежду тем, кто считает, что должен страдать молча и в одиночестве, а терапевты смогут подтвердить или оспорить свои методики». Книга «Пересматривая активизм» была удостоена награды *Foreword Review* как финалист премии *INDIES* 2016 года.

Дэвид также писал статьи на эту тему для блогов *Huffington Post* и *Psychology Today* и дал интервью более чем тридцати радиопередачам, включая *New Dimensions Radio*. Журнал *Psychology Today* опубликовал восемьдесят пять его статей, которые на сегодняшний день прочитали более двух миллионов человек.

Первоначальное исследование Дэвида о влиянии стыда за свое тело на усилия по снижению веса, самоуважение и раскрытие личных способностей

²³ David Bedrick. *Revisioning Activism: Bringing Depth, Dialogue, and Diversity to Individual and Social Change*. Belly Song Press, 2017

Не судите тело по обложке / Дэвид Бедрик — М.: МИПОПП, 2023

насчитывает уже шестнадцать лет и остается актуальным как никогда. Хотя стыд за свое тело - это, возможно, самая большая боль и причина, лежащая в основе почти всех усилий по снижению веса, его влияние почти никогда не упоминается в общепринятом мышлении и стратегиях. Также почти никогда не упоминается сексизм, являющийся важной частью формирования стыда за свое тело у женщин. Разговор с женщинами об их теле без обсуждения личного и социального стыда - это разговор, лишенный глубокой правды, истинной силы и пути к устойчивой любви к себе.

Именно отсутствие этой правды, ее полное отрицание перекликается с историей детства Дэвида и его установкой верить людям. Книга «Не судите тело по обложке» является выражением этого убеждения.