

КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОНРАВИЛИСЬ МНЕ

# ЗА\*БАН, НО НЕ СЛОМЛЕН

Как побороть весь мир,  
но при этом остаться собой



Кэролайн Дунер

**Кэролайн Дунер**  
**За\*бан, но не сломлен.**  
**Как побороть весь мир, но**  
**при этом остаться собой**  
Серия «Книги, которые  
понравились мне»

*indd предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68406539](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68406539)*  
*ISBN 978-5-17-150274-4*

### **Аннотация**

За\*бан, но не сломлен – девиз, с которым многие идут по жизни. Рабочие будни, выходные, праздники – в каждый из этих дней приходится бороться с безжалостной действительностью. Пора вырваться из этого безумия и сделать шаг навстречу адекватной жизни.

Кэролайн Дунер – писательница, актриса и певица – тоже в какой-то момент поняла, что ее все достало. Достало соответствовать чьим-то ожиданиям, достало обманывать себя, достало просто жить в этой суматохе! Надо что-то с этим делать! Так родилась книга «За\*бан, но не сломлен». Автор на примере

коротких историй рассказывает, как побороть весь этот мир, но при этом остаться собой и не сломаться.

В книге автор расскажет, как:

- выяснить, можно ли вам уставать;
- испробовать все диеты;
- чрезмерно драматизировать;
- начать бояться будущего!

Уже заинтригованы? Скорее открывайте книгу и получайте заряд положительных эмоций от каждой главы!

Содержит нецензурную брань

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение: как попасть в ловушку страха	7
Как не стать психопатом	18
Как поддаться влиянию культа	24
Как сохранить чудо-зуб	31
Как писать Господу	38
Как стать одержимой едой	44
Как начать паниковать по поводу своего лица	51
Как сосредоточиться на неправильном лечении	57
Как показать всем, что ты облажался	71
Как испробовать все диеты	78
Как чрезмерно драматизировать	88
Как молиться о новом лице	94
Конец ознакомительного фрагмента.	98

# Питер Холлинс

## За\*бан, но не сломлен

### *Как не сойти с ума*

Caroline Dooner

Tired as F\*ck: Burnout at the Hands of Diet, Self-Help, and  
Hustle Culture

Caroline Dooner c/o P. & R. Permissions & Rights Ltd.

© Caroline Dooner

© ООО Издательство «АСТ»

© Захватова О., перевод

\* \* \*

Данная книга содержит советы и информацию, относящиеся к охране здоровья. Она дополняет, но ни в коем случае не заменяет советы вашего лечащего врача или любого другого квалифицированного специалиста в области здравоохранения. Если вы знаете или подозреваете о наличии проблем со здоровьем, прежде чем приступать к медицинской программе или лечению, рекомендуется проконсультироваться с врачом. Информация, приведённая в настоящей книге,

актуальна на момент публикации. Издательство и автор снимают с себя ответственность за любые медицинские последствия, связанные с применением предложенных в книге методов.

*Посвящается всем, кто устал*

# Введение: как попасть в ловушку страха

Несколько лет назад, прочитав книгу Мари Кондо «Магическая уборка», я, как и многие другие, решила убрать из квартиры всё, что не «вызывало радости». В то время я переживала жизненный кризис, и мне казалось, будто избавление от ненужных вещей поможет почувствовать себя... **как-то иначе**. Легче? Свободнее? Увереннее?

В итоге я избавилась от пухлых подушек, томящихся на дальних полках шкафа: они не вызвали позитивных эмоций. Я выбросила нарядные платья, купленные для походов в музыкальный театр, куда я по-прежнему **заставляла** себя ходить; выкинула коробку с коллекцией разномастных пуговиц, которую собирала годами (всё равно мне бы не пришлось ими воспользоваться, ибо **швея из меня никудышная**). Прощайте, двенадцать спутанных устаревших компьютерных проводов! Прощайте, сломанные зонтики! Прощай, моё прошлое! **Ничто из вышеперечисленного не приносило радости**. Что-то из вещей я отдавала, что-то – выбрасывала. На помойку отправлялись целые мешки сломанной кухонной утвари и ни с чем не гармонирующей обуви. Я расчищала и расчищала, до тех пор, пока квартира почти не опустела.

Спустя несколько дней, когда временный кайф от вида тридцати пяти вешалок в пустом шкафу испарился, я поняла одну важную истину: проблема заключалась отнюдь не в вещах; я не испытывала радости от **самой жизни**. Она вызывала страх, изматывала. И так продолжалось долгое время.

Меня тошнило буквально от **всего**: от актёрских прослушиваний; от карьеры, требующей приёма успокоительных средств; от ощущения, что я недостаточно продуктивна, недостаточно интересна, недостаточно напориста, недостаточно продвинута. Меня тошнило от онлайн-знакомств, от неудачных свиданий и от чувства **вины** за то, что я просто хотела побыть дома. После пятнадцати лет (более половины жизни на тот момент), проведённых за книгами по саморазвитию, я **слишком** устала от бесконечных попыток самосовершенствования.

Я чувствовала себя измотанной, хотя и понимала, что **не заслуживала** страданий. Я прекрасно знала, что у большинства людей жизнь намного тяжелее, но даже при таком раскладе они как-то справляются с трудностями. Справляются, потому что **должны**. Так что же со **мной** не так? Что это? Слабость? Лень? Я расценивала выгорание как личный провал. И какой бы слабой и ленивой я ни выглядела, я не могла отрицать главное: я **устала**. Мне оставались два варианта: либо продолжать в том же духе и, возможно, устать ещё **больше**, либо предпринять какие-то действия для изменения сложившейся ситуации.

Суть в том, что моя усталость была глубже, чем простое физическое изнеможение (хотя и оно определённо имело место). Я руководствовалась взглядами о человеческой ценности, опиралась на убеждения относительно продуктивности, которые на тот момент до конца не понимала. Вот их посыл: **«Вы всегда должны стремиться к большему, всегда должны самосовершенствоваться. Расслабиться можно только тогда, когда вы достигнете поставленной цели и станете более эффективными»**. В результате мне казалось, **будто быть собой** – это недопустимая роскошь. Я считала, что принимать себя такой, какая я есть, – это неправильный подход, потому что природа моей личности **ограниченная и недостаточно целостная**. Я верила, что, пока я не исправлю недостатки, мне так и придётся страдать. У меня не получалось наслаждаться жизнью, не получалось расслабиться. И причина крылась не только в том, что я выбрала напряжённую жизнь и карьеру, но и в том, что мне постоянно приходилось заниматься самосовершенствованием и бесконечно **чего-то добиваться**. А поскольку цель из раза в раз смещалась, я так ничего и **не достигала**. Всё это превратилось в замкнутый круг. Я не ощущала спокойствия, что, в свою очередь, нервировало ещё больше.

Обычно, когда мне становилось плохо, чтобы найти выход из трудной ситуации, я сразу обращалась к книгам по самопомощи. Но в этот раз меня посетила другая идея: вместо того, чтобы читать **очередную** литературу, обещающую

исцелить меня на клеточном уровне, я поняла, что пришло время **остановиться**. Спустя десятилетия бешеного само-совершенствования я вдруг осознала: чтобы побороть усталость, пора бросить попытки себя улучшить. Мне надоело. С меня **хватит**. Я больше не хотела выступать в роли проекта. В тот момент единственным, что приносило мне облегчение, стал **отдых**. Отдых от самосовершенствования. Отдых от саморазвития. И, **если это вообще возможно**, отдых от собственного жестокого разума.

Если вы измотаны, единственный верный ответ – это отказ от нагрузки. И да, мне нужно было вырваться из замкнутого круга. Я нуждалась в отдыхе – не только для тела, но и для души. Мне следовало отказаться от вбитой в голову идеи под названием «я должна». Мы живём в культуре, **не понимающей** и не уважающей выгорание. Все мы пропитаны верой, будто усталость – это слабость, будто нам нужно взять себя в руки и бороться с **ленью**. Именно это я и пыталась делать, хотя и безуспешно. И тогда я дала себе разрешение отказаться от культуры, убеждающей нас в том, что мы **всегда** недостаточно хороши и недостаточно продуктивны. Я хотела выяснить, возможно ли просыпаться по утрам и **не** чувствовать вины или страха.

Четыре года назад я вдруг осознала, что любые попытки сбросить вес изматывали меня до предела. Диеты вредили мне физически, психически и эмоционально. Именно тогда я и решила прекратить. Я купила брюки большего размера

и сознательно отказалась от большинства ошибочных представлений о еде, весе и здоровье. Я изучила некоторые из основных причин заикленности на теле – и всё это в итоге вылилось в книгу «Диета «Пошло всё к чёрту»» (англ. «**F\*ck It Diet**»).

Решение отказаться от всеобщей мании диет полностью изменило мою жизнь. А ещё через несколько лет я сделала второе важное открытие: оказывается, культурные ожидания касались **не только** еды и веса, но и всего остального. **Культура диет** насаждает нам убеждение, что мы всегда должны стремиться к **контролю** над едой и телом. Она утверждает, что меньше есть и быть стройнее – это **всегда** лучший из вариантов. На самом же деле диеты – это всего лишь часть целой культуры, одержимой контролем, стремлением к трудоголизму, личной ответственностью и гиперпродуктивностью. Как оказалось, налаживая свои отношения с едой, я боролась лишь с небольшой частью огромной культурной парадигмы, поклоняющейся контролю и самонаказанию. Так что **теперь** мне оставалось одно: послать к чертям **любые** культурные ожидания, безостановочно меня удушающие, и отказаться от идеи, будто каждую секунду дня я **обязана** работать, самосовершенствоваться и оставаться продуктивной. И что я придумала? Я приняла решение дать себе время на отдых, предоставить **значительный период для расслабления и исцеления**. И, чтобы придать ситуации побольше драматизма, я взяла **целых два года** перерыва. Мне хоте-

лось чего-то радикального, чего-то эпического. И я чувствовала, что одного года будет недостаточно.

Я не сомневаюсь, что под словом «**отдых**» большинство людей понимают либо передышку от работы или физической активности, либо старый добрый сон. И хотя все эти вещи прекрасны, важны и являются **неотъемлемой** частью отдыха, на самом деле я говорю о чём-то большем, чем просто сидеть, лежать или сократить физическую деятельность. Я не хотела подходить к отдыху как к одному занятию из огромного списка дел (хотя это тоже хорошо!). Я стремилась подойти к нему как к образу жизни. Я знала, что просто сидеть или заставлять себя лежать – недостаточно. Я должна была избавиться от стресса, должна была избавиться от сопротивления и чувства вины, должна была **разрешить** себе паузы и найти в отдыхе противоядие от тревоги и выгорания, которые я испытывала на протяжении многих лет.

И да, мне всё ещё приходилось работать. Я не могла и не собиралась лежать без дела в течение двух лет. Поэтому мой отдых был связан с работой над убеждениями и умением расслабляться. Мне нужно было понять, как обрести спокойный ритм и придерживаться его в долгосрочной перспективе. Не только в работе, но и во **всём**: в диалогах с собой, в возложенных на себя ожиданиях. Я хотела разобраться, как бороться с чувством **недостаточности**. Я должна была научиться давать себе разрешение на перерыв, даже во время рабочей деятельности. Мне нужно было освободить-

ся от давления, которое я постоянно на себя оказывала, поработать над чувством вины и раздражением, возникающими при **любой** попытке взять паузу. Это не означало, что я полностью откажусь от работы. Да, моя цель заключалась в том, чтобы **прекратить** заниматься карьерой, которая меня изматывала и лишала сил, однако это вовсе не значило, что я перестану заниматься спортом, стану сидеть без дела или проводить двадцать часов в сутки в постели. Мой подход заключался в другом: я хотела перенаправить ту энергию, с которой я подходила к жизни. По крайней мере, такова была задача и надежда. Моей новой целью стал отдых и **разрешение** на него.

\* \* \*

Много лет назад, пока я пыталась выбить из головы всё то, чему нас учили о весе, здоровье и питании, я узнала о социальных детерминантах здоровья. И я была потрясена. **Почему** они никого не волнуют?! Почему никто о них не говорит?! Всё, о чём мы рассуждаем, – это похудение, «правильное» питание, физические упражнения и новейшие диеты. Нам никогда не рассказывают, что хронический стресс, плохой сон, бедность, расизм и все виды угнетения **вливают на наше здоровье куда больше**, чем еда<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> L. Bacon and L. Aphramor, Body Respect (Dallas: BenBella, 2014).

Вместо того чтобы предоставить людям всестороннюю медицинскую помощь, в которой они нуждаются (сон, поддержку, доступ к врачам, психотерапию, безопасное пространство для исцеления и разрешение на отдых), нам легкомысленно предлагают сесть на очередную диету и похудеть. Или пройти курс очищения. Или интервальное голодание. Или кетогенную диету. **«Просто похудейте! Это же так просто!»** Как будто не доказано, что «похудение» в 95 % случаев приводит к обратному результату<sup>2</sup> и только усугубляет хронические проблемы со здоровьем<sup>3</sup>. Как будто пить сок сельдерея или переходить на дорогие диеты доступно обычному населению, не говоря уже о том, что это **совершенно** бесполезно для большинства людей<sup>4</sup>. При этом никто не говорит о том, что имеет более важное значение: **доступ к отдыху и покою.**

Настоящая книга повествует о моём личном опыте жизни в культуре, поощряющей продуктивность и «личную ответственность». О том опыте, который выбил меня из колеи. Я

---

<sup>2</sup> Grodstein et al., “Three-Year Follow-up of Participants in a Commercial Weight Loss Program: Can You Keep It Off?” *Archives of Internal Medicine* 156, 12 (1996): 1302—6; D. Neumark-Sztainer et al., “Why Does Dieting Predict Weight Gain in Adolescents? Findings from Project EAT- II: A 5-Year Longitudinal Study,” *Journal of the American Dietetic Association* 107, no. 3 (2007): 448—55

<sup>3</sup> K. Strohacker and B. McFarlin, “Influence of Obesity, Physical Inactivity, and Weight Cycling on Chronic Inflammation,” *Frontiers in Bioscience* (2010): E2:98-104

<sup>4</sup> L. Bacon and L. Aphramor, “Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift,” *Nutrition Journal* 10, 9 (2011), <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>.

делюсь своей историей, потому что знаю, что я не одинока. И вы не одиноки. Многие из нас изнуряют себя в попытке стать «лучшей версией себя». Но что, если ожидания, которые мы на себя возлагаем, несправедливы? Что, если игра подстроена? Что, если мы стремимся к чему-то, созданному маркетинговыми компаниями, журналами и **Instagram**? Что, если придуманная «лучшая версия» на самом деле является **невозможной**? Что, если **усталость** никогда не исчезнет, пока мы не освободимся от этого давления?

Многие из нас непозволительно строги к себе. Многие из нас постоянно стремятся к красоте и худобе, сидят на строгих диетах и ищут чудодейственное лекарство среди духовной самопомощи. Многие из нас стремятся к совершенству и одобрению посредством губительного трудоголизма. Многие из нас пытаются втиснуть себя в рамки, в которые мы не вписываемся и в которых нам не место. Многие из нас, желая иметь всё, даже не обращают внимания на признаки истощения организма.

Таков был мой опыт. И неважно, как это выглядело снаружи: стресс и ненависть к себе разъедали меня **изнутри**.

На страницах книги я поделюсь собственной историей. Я расскажу о **негативных убеждениях относительно себя** и о том, какие изнуряющие действия я совершала в попытке себя исправить. Я делюсь своим опытом не по той причине, что считаю его самым драматичным, ужасным, изнуря-

тельным или интересным. Нет, это не так. Однако мои слова связаны с общей для многих темой: **убеждённостью** в собственной неполноценности. Эта убеждённость будет изматывать до тех пор, пока мы не увидим скрытый негатив. Я расскажу о перфекционизме, одержимости самопомощью, о недиагностированном расстройстве пищевого поведения, о том, как на каждом шагу наша культура аплодировала моему экстремизму. Куда бы я ни посмотрела, мне казалось, что меня поощряли **ещё больше**. «**Продолжай совершенствоваться!**» Что ж, я так и делала. Существует множество способов, которыми нас **заставляют** себя истязать, чтобы стать лучше – и обычно они ни черта не работают. И уж поверьте: оно того не стоит. А **потом** я расскажу вам, как я разорвала цикл изнурения. То есть... не поймите меня неправильно, **я всё ещё испытываю стресс. Я всё ещё устаю**. Но сейчас мне гораздо лучше, потому что я вышла на новый уровень отношений с отдыхом и продуктивностью. Спустя многие годы изнурительного труда я наконец-то научилась отдавать приоритет покою. И я очень надеюсь, что вы последуете моему примеру.



# Как не стать психопатом

Вчера вечером, уже лёжа в кровати, я набрала в **Google** запрос: «Любят ли социопаты собак?», а потом до глубокой ночи читала ответы людей, которые в той или иной степени идентифицировали себя с психопатами или социопатами. Каков результат? Сегодня я однозначно не выпалась и сержусь на себя. Впрочем, нашёлся и положительный момент: я сделала **множество** открытий. Например, я узнала, что социопаты **любят** собак, потому что те послушны, доверчивы и ими легко манипулировать. Жаль. А я-то надеялась, что собака послужит отличным фильтром, чтобы случайно не выйти замуж за убийцу.

На самом деле я почерпнула для себя много полезной информации. К примеру, я поняла разницу между **социо**патами и **психо**патами. Главным образом это соотношение **природы** и **воспитания** (согласно тому, что я прочитала; я ни в коем случае не называю себя экспертом по психопатам). Итак, из вышесказанного следует, что социопатами становятся, а психопатами – **рождаются**. Психопаты **буквально** появляются на свет с другим мозгом – с меньшим по размеру миндалевидным телом, – поэтому и не чувствуют тревоги или страха. **Что-о-о?** Да-да, всё верно. Психопаты **не** способны испытывать страх, как большинство других людей. И у них отсутствует совесть. Нет у них того тихого внутрен-

него голоса, намекающего на неправильное поведение. Очевидно, что отсюда вытекают серьёзные проблемы: серийные убийцы, лидеры сект и сумасшедшие начальники. И всё же, прежде чем детально погрузиться в проблему, я попыталась представить, каково это – не ощущать страх или тревогу. И вот тут я почувствовала лёгкую зависть.

Вы только представьте, насколько это легко! Шагать по жизни, как будто ты попал в видеоигру. Чувствовать себя богом среди глупых людей. Без всяких сомнений! Без постоянного самобичевания и беспокойства о себе! Без внутреннего голоса, который неустанно твердит, что вы живёте **неправильно!** Вот это да! Несправедливо...

На минутку представив, какую фантастическую свободу дает психопатия, я решила, что, **будь** у меня выбор, я бы всё равно не стала психопатом. Психопатия **не** является ответом на нашу усталость. Может, конечно, это и так, но в данном случае мы просто поменяем одну проблему на другую, более серьёзную.

Но... Что было бы, если бы я не ощущала тревоги? Я бы спала как младенец. То есть... я бы спала как психопат.

Раньше я не осознавала, насколько сильную тревогу испытывала. Я знаю... вроде бы сложно не заметить беспокойство, но всё дело в том, что долгое время я действительно думала, будто **жизнь не бывает другой**. Я считала, что постоянное чувство страха неустанно намекало на необходимость работы над собой. Я верила, что как только я исправлю изъ-

яны, все мои тревоги и страхи вмиг испарятся. Своё состояние я не определяла тревожным; я всего лишь думала, что это **доказательство** наличия миллиона недостатков, нуждающихся в доработке. Мне казалось, что, как только я **исправляюсь**, я больше не буду чувствовать себя напуганной и несчастной. Впрочем, так думают многие из нас, надеясь, что следующий купленный продукт или программа всё окончательно исправит и сделает нас спокойными и довольными.

Теперь я поняла, что некоторая тревожность – это нормально. Она показывает, что я не психопат, а человек со **здоровой** нервной системой и миндалевидным телом **нормального** размера. Некоторые виды тревоги являются химическими и генетическими. Некоторые из них – результат неразрешённой травмы и застревания организма в состоянии «борьбы, бегства или замирания», в то время как другие – следствие **усвоенных убеждений**.

Мой внутренний термостат всегда настроен на «умеренно тревожный» режим, но иногда он ломается и перегревается до «очень тревожного», и мне приходится открывать окна, впускать воздух и вызывать электрика. Я предполагаю, что в моём случае это **частично** связано с генетикой, и, к сожалению, здесь уже ничего поделать нельзя.

Однако **большая** часть моего беспокойства проистекала из убеждения, что я **обязана** производить на людей впечатление. Всё началось в далёком 1990-м году, когда мои родители поняли, что у меня очень хороший певческий голос. Я

не знаю, как они пришли к такому выводу, но мне постоянно твердили, что голос у меня **потрясающий**. И, сколько себя помню, я пела для людей и **очень переживала по этому поводу**.

– Кэролайн, ты так прекрасно поёшь [для трёхлетнего ребёнка]! Может быть, ты встанешь на журнальный столик и исполнишь песенку для своих тётъ и дядь?

– Хорошо! Какую песню? «Я маленькая голландская девочка» или «Как дела в Глокка-Морре»?

Я чувствовала постоянную потребность и желание производить впечатление на людей. Но когда они **впечатлялись**, легче не становилось, потому что **потом** мне приходилось **продолжать** впечатлять. Постоянное ожидание выступления начало меня нервировать.

И да, я **действительно** любила петь. Но ещё больше я любила поражать слушателей. С самого раннего возраста я стала переживать по поводу голоса. Я **слишком** критично относилась к пению, потому что хотела соответствовать мнению окружающих! Я боялась их разочаровать. Разве я могла подвести тётю Берни, когда она твердила всем подряд, какая я замечательная?

Что происходит с мозгом, когда человек постоянно получает похвалу за что-то, что на самом деле его нервирует? Эта тенденция сопровождала меня и будет сопровождать на протяжении всей книги. Стоит отметить, что ситуация всё ухудшалась и ухудшалась вместе с увеличением количества слу-

шателей и мест выступления. Впрочем, я думаю, что не одна такая. Все мы зациклены на том, чтобы выставлять себя в лучшем свете и получать похвалу. Кроме того, мы слишком редко останавливаемся, чтобы подумать, стоит ли оно того. Разве мы не можем просто **жить**?! Разве мы не можем наслаждаться маленькими радостями, не беспокоясь о чужом мнении?

Так что всем четырёхлетним детям, читающим книгу, я дам совет: **не** относитесь к своему голосу слишком серьёзно, потому что перфекционизм может аукнуться вам нервной дрожью и тревогой, и то, что вы могли бы по-настоящему любить, станет мучить вас и заставлять плакать. И даже в тридцать один год, когда вы будете петь на свадьбе лучшего друга, вместо радости вы будете чувствовать страх. Лучше затаиться на заднем плане, научиться радоваться простым вещам и **не** находиться в центре внимания. Там гораздо спокойнее.

Беспокойство изматывает. Истощает. Отвлекает. Влияет на разум **и** тело. Если вы не психопат, то вы, вероятно, **испытываете** некоторую тревогу. Я думаю, что в конечном итоге все мы должны задать себе вопрос: сколько в нашей жизни врождённого, химического, неизбежного страха, а сколько – **приобретённого** и случайно закрепившегося?

В конце концов я поняла, что **по крайней мере** часть моей тревоги исходила из культурного давления и обретённых убеждений, которые я никогда не подвергала сомнению.

Я позволила им управлять жизнью и чувствами. Вот примеры: «Ты должна контролировать вес, иначе ты безответственная», «**Никому и ничему** нельзя доверять, потому что без перепроверки и контроля провал неминуем», «Нужно оправдывать возложенные на тебя ожидания». (**Зачем?**) Отказ от многих убеждений принёс мне спокойствие, потому что внутренние голоса больше не управляли моим сознанием. Но я должна уточнить, что страхи никуда не пропали. На самом деле **понимание** того, что всегда будут существовать **неизбежные** факторы, влияющие на тревожность, уже **помогает** уменьшить давление. Тревога – это нормально! Это нормально – испытывать стресс. Все мы люди. Жизнь не всегда бывает гладкой и предсказуемой. Иногда под видом тревоги с вашим подсознанием говорит интуиция или даже собственное тело, и это является одной из причин, по которой так важно научиться чувствовать и доверять всему, что происходит внутри. Но **также** нормально – пытаться справиться с тревогой и поддерживать психическое здоровье. Ожидание, что мы можем и должны полностью излечиться от тревоги (или любых других страданий) самостоятельно, может само по себе оказаться токсичным. Оно заранее настраивает на неудачу и – по иронии судьбы – приводит к ещё большей тревоге.

# Как поддаться влиянию культа

Я много размышляю о культах. И экстремизме. И фанатизме. Я много думаю о разнице между **верой** во что-то (положительный оттенок) и догматическим идеологическим мышлением (отрицательный оттенок). И правда заключается в том, что грань между этими двумя понятиями очень размыта.

Меня всегда можно было назвать... **восприимчивой к влиянию культа**. Во-первых, я чрезвычайно доверчива. Во-вторых, я люблю получать одобрение от авторитетных лиц. В-третьих, у меня пугающе живое воображение, поэтому грань между реальностью и фантазией временами стирается. В-четвёртых, я **всегда** искала ответы, смысл, исцеление и понимание. В-пятых, я верю в волшебство, в то, что мы не можем увидеть глазами.

Именно по этой причине я **нередко** переступала черту и попадала под влияние культа: различные религиозные верования, диеты, духовная самопомощь. Я никогда не вступала в какие-либо **реальные секты** (о которых я знаю...), но искала чудодейственные средства с невероятным отчаянием и фанатичностью.

Что касается настоящего – я больше не отношусь к культурам с тем же легкомыслием, что и раньше. Важно отметить, что между **деструктивными** культурами и **мышлени-**

**ем**, направленным на приверженность убеждениям, существует разница. Деструктивные культы используют обман и преднамеренные методы контроля над сознанием, чтобы причинить **вред**. Идеологическое мышление также является важной частью деструктивных культов, но при этом оно распространяется и за их пределы. Идеалистическое мышление – это вид экстремизма, при котором люди верят, что «наш путь – единственно верный». Это отказ от любой неопределённости и любого сомнения и убеждённость в том, что вы и ваше сообщество – самые **хорошие**. И самое страшное, что этот экстремистский образ мышления присущ **не** только реальным сектам. Нет. Так люди относятся ко **всему**. Религия, диеты, фитнес, политика... и даже медицина и наука. Нам **нравится** принимать идеологию и делать её собственным мировоззрением. Так проще. Нам **нравится** отдавать свою власть какому-нибудь гуру или системе убеждений, или диете, или методике самопомощи, или оздоровительной практике. Все мы ищем смысл, принадлежность и чувство безопасности, и иногда нам кажется, что проще позволить кому-то другому диктовать нам, что думать и делать. Иногда проще поверить, что мы нашли спасение в **чьих-то руках**.

В нас заложено стремление быть частью общности, принадлежать и быть значимым. Мы всегда ищем безопасность среди своего племени, среди людей со схожим мировоззрением. И это совершенно оправданно. **Нам нужно здоровое взаимодействие. Мы не созданы для того, чтобы жить**

**в одиночестве.** А в современном обществе, когда большинство социальных взаимодействий происходит в Интернете (**особенно** после COVID), мы ещё сильнее жаждем единения с единомышленниками. К сожалению, это может обернуться против нас и привести к образу мысли «мы против них», который прекрасно подходит для культа. «Мы правы. Они неправы». Экстремистское мышление – это всего лишь механизм преодоления. Чёрно-белое всегда **кажется проще**, чем открытость к нюансам, сомнениям и тому, как на самом деле сложна жизнь.

Заметить экстремизм в отношении духовности довольно просто, однако люди могут придерживаться идеологических взглядов в отношении **чего угодно** – в том числе и науки. Это называется сайентизмом – когда считается непозволительным перепроверять научные убеждения или сомневаться в них. Во многих случаях научные теории, современная медицина и исследования считают абсолютными, забывая о том, что понимание науки меняется и развивается по мере обретения знаний. В науке всегда есть чему учиться. Она не статична – и никогда такой не была. В журнале **Quartz** приведена статья под названием «Будьте осторожны: любовь к науке похожа на любовь к религии». Автор Джейми Холмс пишет: «Вера в науку может выполнять ту же психически стабилизирующую функцию, что и религиозные убеждения»<sup>5</sup>. То же самое относится и к другим областям. Слово

---

<sup>5</sup> J. Holmes, “Be Careful, Your Love of Science Looks a Lot Like Religion,” Quartz,

«наука» в названии статьи можно заменить на «диета», «здоровье» или «работа», потому что мы можем иметь догматические, идеологические отношения с **чем угодно**. И многие из нас так и делают.

Многие секты, культовые группы и идеологии начинаются с действительно великих, благородных идей, но это не отменяет того факта, что экстремизм превращается в потерявший управление поезд. Даже социальные сети, несмотря на благие намерения, зачастую приводят к идеологии культа и мышлению толпы. Если человеку не разрешают ставить под сомнение какую-либо идею, поощряют наказывать и исключать из круга инакомыслящих людей, вынуждают следовать за массой во избежание возмездия, разве это не культ? Очень похоже на то. Я хочу сказать, что ни одна группа не застрахована от идеологического мышления, независимо от первоначальных намерений. Это заложено в человеческой природе. Мышление типа «этот путь – единственно верный» опасно, потому что оно не позволяет думать самостоятельно или допускать нюансы. Вот почему у самопомощи есть и тёмная сторона. Люди, утверждающие, будто они обладают **настоящим** исцеляющим лекарством, могут воспользоваться больными или отчаявшимися людьми. Именно по этой причине существует многоуровневый маркетинг, и именно поэтому так много людей влезает в пирамиды, платят вступитель-

ные взносы и не стремятся выбраться, даже невзирая на долги. Вот почему существует саентология. Вот почему в истории религий так много злоупотреблений властью. И именно поэтому многие из нас относятся к диетам, как к религии. Во многих отношениях диета таковой и является, потому что выполняет ту же самую роль. С её помощью мы стараемся обезопасить себя, стараемся оставаться чистыми и нравственными.

Ту же уверенность, которую дарует людям религия, даёт и диета. Она избавляет от догадок, формирует мировоззрение. У неё есть правила, которым нужно следовать. Есть мероприятия, в которых можно участвовать. Есть члены сообщества, с которыми можно общаться. Есть путь. Есть цель. Есть обещание. И это **обещание** заключается в **спасении** благодаря **выполнению правил**: либо путём освобождения от грехов и попадания на небеса, либо с помощью диет, позволяющих избежать болезней (и, как правило, негласного обещания сделать вас «горяченькой штучкой»).



**Проблема** заключается в том, что подобный образ мышления настраивает людей на манипулирование и эксплуатацию. Когда ваша группа позиционирует себя как общество, имеющее ответы на все вопросы, и устанавливает динами-

ку «мы против **них**», вы всегда рискуете потерять безопасность. Вы всегда рискуете стать «отверженным». За то, что вы соблюдаете правила и являетесь хорошим членом группы, вы получаете признание, наделяетесь репутацией, однако вам приходится продолжать соблюдать правила, чтобы не потерять свой статус. Именно так работает культ. Так работают догматичные религии. Так работают **диеты**. И так работает культура в целом. Мы должны всегда оставаться на высоте. Должны работать без отдыха. Должны худеть. Должны быть в тренде, публиковать в социальных сетях **крутые** фотографии, зарабатывать деньги, получать повышение и работать все выходные. А потом продолжать! Возможно, вечно! **И это действительно изматывает.**

# Как сохранить чудо-зуб

Когда мне было восемь лет, мне сделали рентген ротовой полости. В результате выяснилось, что в **девяти местах**, где должны были находиться коренные зубы (чтобы со временем прорезаться и вытеснить молочные), **отсутствовали девять** зубов. Девять! А большинство из тех, что всё-таки «**сидели**» в дёснах, оказались маленькими и располагались совершенно не там, где должны. Да, некоторые из них вполне **могли** вытеснить **два** молочных зуба, вот только на их месте вырос бы лишь **один** крошечный коренной зуб.

Отсутствие девяти зубов у взрослого человека – это... слишком большая потеря. Впрочем, на тот момент нехватка зубов меня не слишком тревожила. **Эй, у меня же есть молочные зубы, так что... успокойтесь, пожалуйста; всё нормально!** После кабинета стоматолога, – когда маме показали рентгеновские снимки, – мы сидели в машине, и она пыталась мне всё разъяснить... однако любые её попытки заканчивались слезами. Я помню, как успокаивала её, как убеждала, что всё **будет** хорошо. Я так думала, потому что верила, будто молочные зубы останутся со мной навсегда. (Увы, но... нет.)

Мама пыталась понять, **почему** это произошло. **«В чём же дело?! Что я сделала не так?!»** В итоге она остановилась на единственной возможной причине: **кальций**. В два

года мне поставили диагноз «непереносимость лактозы». На самом деле у меня её нет, но зато есть у **моей мамы**. В то время, скорее всего, у меня просто возникли проблемы с пищеварением. Как бы то ни было, но наше семейство практически не употребляло молочные продукты всё моё детство (за исключением папы-бунтаря, который покупал себе обезжиренное молоко).

И вот мама сделала вывод: во всём виноват **дефицит кальция!** Кальций = кости = зубы! В результате она начала пичкать меня кальциевыми добавками. Важно отметить, что зачатки зубов развиваются ещё в **утробе** матери, поэтому **логика** (а заодно и наука) подскажет вам, что проблема отсутствия зубов никак не связана с потреблением кальция в детском возрасте. Мама, пока была беременна, практически жила на обезжиренном молоке, прежде чем у неё развилась **настоящая** непереносимость лактозы. Недавно один врач сказал мне, что воздействие свинца на организм матери может повлиять на внутриутробное развитие зубов. Я не могу подтвердить, что это правда, **но**, если это так, тогда всё становится на свои места, а также потенциально объясняет множество других вещей. Как бы то ни было, но на **тот** момент потребление кальция являлось процессом, который она **могла** и **пыталась** контролировать.

Родители знали, что отсутствие зубов означало два варианта: либо всю жизнь я буду беззубой, **либо** в какой-то момент мне придётся делать множество операций – вероятно,

в подростковом возрасте, когда я стану выглядеть как взрослая, но по-прежнему буду иметь наполовину заполненный молочными зубами рот. Однако, прежде чем мы дошли до стадии операции, мама решила не только кормить меня кальцием, но и воззвать к Господу, который наградил меня полупустым ртом. Она решила просить о зубном чуде.

Мама взяла с собой в церковь бутылочку жидкого кальция и вместо того, чтобы съесть кусочек просфоры, незаметно затолкала его в бутылку и принесла мне домой. Эта смесь должна была стать чудодейственным эликсиром и центром нашей молитвы. Раз в день она кормила меня с ложечки теперь уже святым кальцием, пока мы молились о зубных чудесах.

(Просфору не используют как святую воду, но она обратилась к ней, чтобы создать своё чудо/заклинание/молитву).

Мама росла в 1960-х годах, надеясь, что станет ведьмой, как Саманта Стивенс из сериала «Моя жена меня приворожила». Наверное, католицизм наделил её убеждением, будто она сможет заниматься белой магией и называть это святостью. Поэтому она нарисовала крест на этикетке с бутылкой и каждый день на протяжении нескольких недель усаживала меня рядом, молилась о зубах и кормила с ложечки жидким кальцием. Потом, конечно, жизнь внесла свои коррективы, и мы прекратили наше святое таинство. Ещё несколько месяцев мы то возвращались к этому методу, то снова бросали.

Я ненавидела эту затею. Она казалась мне странной. Кро-

ме того, кальций был отвратительным на вкус. Я хотела беззаботно жить со своими крошечными зубами, избегать домашней работы и рисовать в программе **Kid Pix** на семейном компьютере, но мама разрушала эту идиллию и напоминала, что пора помолиться и принять кальций, потому что мы слишком часто пропускали приём.

Ей нужна была моя преданность, потому что без неё ничего не получалось. И тогда она решила подкупить меня морскими свинками. Ради такого подарка мне пришлось дать ей обещание не забывать о ежедневном приёме чудотворного кальция. Итак, я стала серьёзной. Отныне мы совершали святое таинство на ежедневной основе, и у меня появились две морские свинки, которым я **не** уделяла достаточно внимания. (Мне по сей день снятся кошмары, что я спускаюсь в подвал в родительском доме, где сидят сотни забытых животных, голодающие последние двадцать лет).

В следующий раз, когда я пришла к ортодонту, мне сделали новые снимки. Врачи намеревались разработать план действий, потому что, помимо эстетики, отсутствие большого количества коренных зубов является серьёзной функциональной проблемой. У молочных зубов маленькие корни, они не вечны и не вписываются в нормальный прикус взрослой челюсти. А мне **нужны** были зубы, чтобы заниматься любимым детским занятием – поедать вкусняшки.

Но тут возникла проблема: второй снимок показал, что в десне появился зуб, которого не было на рентгеновских

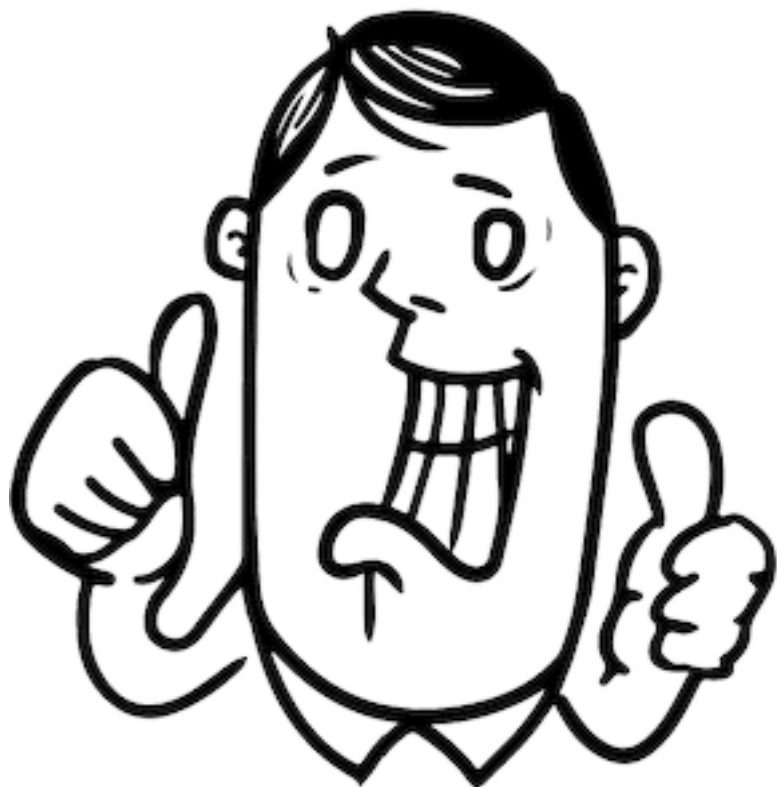
снимках, сделанных годом ранее. Врачи сравнили их и были искренне озадачены. Появление зуба в возрасте девяти лет невозможно, потому что, опять же, зачатки формируются **ещё до рождения**. Стоматологи решили, что первый снимок сделан с ошибкой. Но и это ещё не всё. Они добавили, что зуб **не мог быть здоровым**, и приняли решение удалить его из десны. (Если подумать, логика в их действиях полностью отсутствует. Зачем его удалять, если это всего лишь зуб, который пропустили на первом рентгеновском снимке?) Они вскрыли мне десну и лишили меня **идеального и совершенно здорового клыка**.

Сейчас на месте **нормального** клыка у меня стоит зубной мост. Моя мама, находясь в кабинете во время удаления, посмотрела на стоматолога и спросила: «И что не так с зубом?» На что он ответил: «Я... не знаю. Ничего».

Святой кальций подарил нам чудо-зуб, а мы растоптали его волшебство. Мы буквально вырвали чудо и выбросили в мусорное ведро.

Не странно ли это? Да. Безусловно. **Был** ли это чудо-зуб? Решать вам. Может, виной всему – отравление свинцом, которое привело к беззубости и галлюцинациям? Вполне возможно. Но этот опыт стал для меня поучительным. Я слишком рано усвоила истину: если в организме что-то идёт не так, то это потому, что **мы сделали** что-то не так! Мы сами во всём виноваты! И мы **всегда** должны пытаться исправить своё тело и контролировать обстоятельства. Нет ничего

плохого в решении проблем. Нет ничего плохого в том, чтобы попытаться улучшить ситуацию. Но контролировать тело с чрезмерной озабоченностью и при помощи магического мышления – это перебор. И всё же я с этим столкнулась.



Второе, что я усвоила, – это недоверие к зубным врачам и рентгенам. Молиться над бутылочкой кальция и просить о невозможном? Да, это куда надёжнее, чем врачи и современная медицина. Несмотря на то, что ритуал с кальцием казался мне раздражающим и странным, он, возможно... **работал**? И из-за этого я подсознательно начала восприниматься «молитвы» и «поиск чудес» как законный способ получить желаемое.

# Как писать Господу

Спустя несколько лет после истории с чудо-зубом мама завела электронный ящик для молитв. Она пыталась найти способ научиться их систематизировать. Возможно, будь она более **последовательной**, мы бы не бросили затею с кальцием, а у меня был бы полный рот прекрасных чудо-зубов. Каково её логическое решение? Да. Она завела **Господу** электронный почтовый ящик и посылала на его адрес все свои молитвы. Она, кстати, просила писать и меня, но я никогда этого не делала: я сомневалась, что мама устоит и не зайдёт на «божью» почту, чтобы почитать мои письма.

Для ясности, моя проблема с идеологическим мышлением, молитвами, а также верой в сверхъестественное заключается отнюдь **не** в том, что я соглашаюсь с нелепыми или запредельными взглядами. Я очень даже их люблю. Она кроется в **уверенности**, которую люди испытывают в отношении убеждений, а потом навязывают её другим.

С Господом/Вселенной/духовностью у меня были разные отношения. И во всех этих отношениях я проходила через определённые фазы. Я не всегда надеюсь исключительно на божественные силы. Да и вообще, в сомнениях нет ничего страшного. Это совершенно нормально. Я бы сказала, что я с большей настороженностью отношусь к людям, которые на сто процентов уверены в том, чего никогда не видели своими

глазами.

Я верю в некое подобие Бога, просто на этот счёт у меня по-прежнему остаётся **множество вопросов**. Поэтому, если бы сегодня мне пришлось отправить Господу письмо, я бы, наверное, написала такое.

**Кому:** GodEmailOfficial@aol.com

**Тема:** Привет! Есть вопросы!

Здравствуй, Бог!

Э-м-м... Как дела?

На протяжении многих лет я пыталась связаться с тобой, но так и не получила ответ. Хотя, может быть, получила, но мне трудно определить, ты ли это был. В этом и проблема. Мы можем прояснить некоторые нюансы относительно нашего общения? **Многие** считают, что знают, **чего** ты хочешь и **что** думаешь. И всё это выливается в ДРАМУ.

Первый черновик письма тянулся на девять страниц, но я сократила его, не желая тебя загружать. У меня есть много вопросов, но **для начала** я бы хотела разобраться в следующем:

## 1. Невидимость

Меня крайне расстраивает фактор невидимости. Зачем столько секретности? Почему от нас ждут веры в то, что

невозможно доказать? Мне, как и многим другим, трудно это понять. Нам приходится страдать, ходить на ненавистную работу, уставать, мучиться от болезней, терять людей, которых мы любим, а также постоянно сталкиваться с экзистенциальной драмой. При этом от нас ожидают веры в то, во что верить, возможно, просто безумно.

Я лишь... Мне кажется, что это несправедливо. И я бы хотела услышать ответ на этот вопрос.

## 2. Ты – это Вселенная?

Я имею в виду... что мне представлять, думая о тебе? Ты ведь не бородатый мужчина на облаке, а скорее... бесформенный и бесполой? Тебя следует называть «они», а не «он»? Ты везде? Ты искры? Солнце? **Что** ты? Я запуталась.

И ещё, чего ты **хочешь**? В чём смысл твоего присутствия? В чём смысл **всего**?

## 3. Является ли наука духовностью?

Наука и духовность – это одно и то же? Например, дерево, растущее из семени, – это наука **и** волшебство. (Да, я знаю, что это умный вопрос. Я вроде как слышала его от кого-то ещё, так что это не моя идея).

Ладно, на этом пока всё... У меня осталось **много** вопросов (и много просьб), но я напишу их в следующем письме.

Спасибо, что выслушал.

Очень жду ответа.

С благодарностью (честное слово!),

Кэролайн (Дунер)

\* \* \*

Я точно не знаю, во что я верю, но я **уверена**, что есть что-то, что подталкивает нас к истине. И ещё я поняла, что мы **не обращаем на это внимание**, когда заняты, измотаны и отвлечены глупыми мелочами современной жизни.

Я считаю, что каждый из нас обладает интуицией. И я уверена, что если бы мы получили необходимое **пространство и** разрешение ей доверять, мы бы проводили меньше времени, пытаясь соответствовать обществу, и больше времени тратили бы на то, что делает нас полноценными. Мы бы предпочли не борьбу с собственной личностью, а движение к целостности и истинному призванию. Вот только нас **не учат** доверять интуиции; вместо этого нас учат **следовать правилам**. Чем больше людей начнут доверять интуиции, тем меньше людей станут придерживаться правил, и тем больше людей вырвутся на свободу.

В секте NXIVM<sup>6</sup>, к примеру, людей убеждали не дове-

---

<sup>6</sup> Американская коммерческая организация, которая представляла себя как сетевую компанию и предлагала платные семинары личностного и профессионального развития по разработанной ею же программе. По мнению ряда критиков,

рять **негативным** эмоциям. Если они их испытывали, значит, это была **их вина**. Это был знак, что нужно больше работать над собой, как эмоционально, так и духовно. Это был знак, что они как никогда нуждались в следовании данному культу. В результате, чувствуя подвох в правилах или учениях, они **не** доверяли интуиции, поскольку были на это запрограммированы. Они воспринимали проблему исключительно как **свою**. Их научили **не доверять** собственному чутью.

Этот пример – чуть более экстремальная версия нашей с вами программы. Мы считаем, что право **общество**, а не мы. Прав бизнес, на который мы работаем, в то время как **мы** ошибаемся. Наша семья, религия, диета, политическая партия – все они правы, и мы должны беспрекословно следовать их взглядам. Чтобы соответствовать толпе, многие из нас подавляют истинную природу личности, подавляют внутренние желания и стремления к самовыражению. Мы **хотим** этой безопасности, хотим одобрения, ведь каждый знает, что быть другим – опасно. Люди по-прежнему подвергаются физическим нападениям за какие-либо отличия. Высокий уровень жестокости и насилия по отношению к транс- и небинарным людям – это лишь один из примеров. Люди, чья правда не совпадает с мнением группы, вынуждены идти на просчитанный риск: прислушаться к интуиции и получить шанс на счастье или загнать ее поглубже и остаться в

---

эта компания работала по пирамидальной схеме с элементами харизматического культа.

безопасности, но предать себя.

Одна из причин, мешающих нам доверять интуиции, заключается в том, что у нас **нет времени, чтобы к ней прислушиваться**. А даже когда время есть, мы **постоянно** заполняем его чем-то другим. Особенно сейчас, когда у нас есть смартфоны и социальные сети. У нас всегда найдётся телепередача, которую нужно посмотреть. Уведомление, которое нужно прочесть. Подкаст, который нужно послушать. Поверьте мне, я не монахиня. Но я знаю наверняка: когда я сознательно выделяю на это время и борюсь с желанием заполнить его отвлекающим фактором, я лучше себя слышу. Я больше общаюсь с интуицией. Я чувствую ту силу снаружи или, может быть, внутри, которая подталкивает меня к истине.

Но чаще всего я ничего не слышу, потому что занята своим телефоном.

# Как стать одержимой едой

– Простите за вопрос... но вы кормите своего ребёнка?

– О, нет. То есть да, конечно! Неужели она съела всю вашу еду?!

Мама, забирая меня после праздника у детсадовской подружки, выяснила, что я съела все снеки и пакетики с пудрой для выпечки. И мама моей подружки была... обеспокоена. Или, по крайней мере, посчитала нужным указать на то, что в поедании их еды есть что-то ненормальное.

Я была худенькой девочкой, помешанной на поглощении чужих снеков. Я просила **ещё** и **ещё**. И да, я знаю, что все дети любят полакомиться, но я действовала на совершенно **ином** уровне. Это стало моим видом спорта. Моей страстью. Одержимостью. Когда я приходила к друзьям, всё, что я хотела делать, – это есть вкусняшки, потому что у меня **наконец-то** появлялся доступ к ресурсам. Доступ к **крутым снекам**. Дома у нас были только... яблочные дольки и миндальное масло.

А у подружки из детского сада, на этом самом празднике, была детская духовка для выпечки! Это оказалось **вершиной роскоши и счастья**. У них в гостиной стояла маленькая пластмассовая печь и маленькие пакетики со сладкой пудрой, из которой можно было испечь **крошечные пирожные!** У меня даже терпения не хватило дожидаться, пока

испекутся маленькие тортики, – я просто разрывала пакет за пакетом и ела порошок, пока мама, играя с другими детьми, голосила: «**Подожди, подожди! Кэролайн, нужно... Подожди! Их нужно смешать с... водой и поставить в...**» В конце концов ей удалось уговорить меня, и мы всё-таки **сделали** один маленький тортик. И, если честно, он получился дерьмовым на вкус.

Я выглядела довольно костлявой и была настолько одержима едой, что мать девочки **допустила вероятность**, что меня... не кормили? Но да, я **могла** есть и ела часами напролёт, если мне предоставлялась такая возможность, что вызывало у людей либо смех, либо беспокойство. Я старалась веселить окружающих, чтобы они потеряли бдительность и дали мне больше еды. **Ха-ха! Посмотрите, как я ем фи-ле-миньон! Этот кусок тянет грамм на 400! Ха-ха! Да, мне пять лет! Всё это напоминало некое развлечение. Эй! Я умею стоять на столе и петь, а ещё... (барабанная дробь) я съем целый пакет печенья!** Однако ела я не ради внимания. Я ела потому, что это была моя страсть. И что ещё важнее: я чувствовала, что мне **очень** не хватало вкусняшек, а это, возможно, был мой единственный шанс.

В защиту мамы скажу, что голодом нас **не морили**. То есть, да, в нашем доме редко было печенье, которое можно было оставить Санта-Клаусу в канун Рождества, что, к слову, меня напрягало. (**Что мы ему оставим? ИЗЮМ?!**) Но и голодными мы не ходили. Мы ели много риса, фасоли, мяса,

пасты из киноа, запеканок, лосося, картофеля и брокколи. И хлопья, и миндальное масло, и желе... в общем, **ели мы нормально**. Я никогда не голодала. Я всего лишь **ненавидела** нашу еду.

У моего отца было меньше правил в отношении еды, чем у мамы, и по утрам в субботу он готовил нам французские тосты с мясом. По особым случаям он водил нас в любимую закусочную на блины. Это место выглядело прямо как декорация к фильму 1980-х годов, и я наедалась блинами досыта, потому что **ДА! ЭТО МОЙ ШАНС! А МОЖНО, ПОЖАЛУЙСТА, ЕЩЁ КУПИТЬ ЖВАЧКУ НА КАС-СЕ???**

Мама иногда **даже** водила нас в Макдональдс. Обычно нам не разрешали брать «Хэппи Мил» с игрушкой, потому что они были «дороже» (наверное, мама не хотела, чтобы дома валялись лишние пластмассовые безделушки). Но, хотя меня не морили голодом и ни в чём не отказывали, я всё равно **чувствовала** себя обделённой. В этом и заключалась причина моей одержимости: я **чувствовала** себя отвергнутой. Даже если это было не так.

Мама не делала ничего необычного. Правила питания и осуждение детей – весьма распространённый феномен в нашей культуре. Она делала то, что, по её мнению, было правильно. Она хотела приучить нас к правильному питанию, хотела дать нам хороший, **наполненный клетчаткой** старт. Поэтому она покупала в магазине здорового питания

всё, что только можно было покупать. Она говорила о «здоровой пище» и «вредной пище», и наш доступ к нездоровой пище был ограничен, особенно дома и в наших ланч-боксах. А когда мы всё-таки добирались до «нездоровой еды» или заходили в Макдональдс, всё это сопровождалось нравоучениями о том, что **эта еда вредная, а сахар разрушает зубы**. А потом мама закатывала глаза, утверждая, что мы одержимы. «Боже, ребята, вы **так** помешаны на еде...»

И да, так и было. Мы с братом **действительно были** помешаны на еде. Вернее, на перекусах. На **чужих** перекусах. Мы изучали, как правильно манипулировать людьми, чтобы нам **отдавали** вкусняшки. В итоге я превратилась в очень искусную, но надоедливую попрошайку в кафетерии. Безусловно, это не всегда срабатывало, **но ведь попытка не пытка?!**

Кроме того, было очевидно, что я **могла** и хотела есть больше, чем большинство других детей. Помню, кто-то в кафетерии сказал: «Я вчера съел целых **три** печенья!» И я подумала: «**Подождите. Три? Это... это же почти ничего**». Еда была для меня спортом, а поскольку я всегда была худенькой, это напоминало спорт без последствий.

Такая одержимость закусками заставила маму пересмотреть правила питания. «**Что не так с моими детьми?**» Честно говоря, если бы я была на её месте, с теми же убеждениями в отношении еды и здоровья, я бы поступила точно так же.

Мне потребовались десятилетия, чтобы понять истину: нехватка еды **вызывает** заикленность. И она действительно похожа на пищевую зависимость. Здесь нет ничего необычного – это всего лишь инстинкт выживания. Наши тела заточены на то, чтобы заикливаться, когда они испытывают **любую** пищевую небезопасность. Нехватка пищи – голод, например, **или** трудности с покупкой продуктов – делает людей одержимыми, пока не минует угроза голода. Хотя проблема может и затянуться. Так человек, выросший в семье с низким доходом и испытывавший на себе отсутствие продовольственной безопасности, скорее всего, будет чувствовать себя немного «зависимым». Это **не** пищевая зависимость, но пока не будет преодолена травма дефицита, она будет расцениваться как таковая.

Менее психологически понятная часть заключается в том, что даже **воображаемая** нехватка пищи обладает точно таким же принципом – что, собственно, со мной и случилось. **Я никогда** не голодала. (Даже если меня **тошнило** от моркови!) Но что-то внутри меня отчаянно твердило, что мне отказано в доступе к самому вкусному. Именно поэтому я стала одержима. Я объедалась. Так я пришла к выводу, что у меня пищевая зависимость.

Моих школьных друзей, чьи кухни были забиты вкусняшками, которых у меня дома никогда не было, еда **не волновала**. Конечно, все они перекусывали, но при этом они **были в состоянии** отложить любую еду. Они предпочита-

ли **играть**, в то время как **я** мечтала сидеть на кухне все пять часов и поедать фруктовые конфетки. Мне приходилось убеждать ребят остаться на кухне, чтобы съесть как можно больше. И вот тогда мне стало совершенно ясно, что я помешана на еде, а они – нет.

Наличие правил и суждений о еде приводит к тому, что дети начинают чувствовать себя неуправляемыми рядом с запрещёнными продуктами. Сидящие на диетах девочки в двенадцать раз чаще срываются<sup>7</sup>, а это запускает цикл голоданий и срывов. Правила и суждения о еде приводят к тому, что **взрослые тоже** начинают зацикливаться. И это вполне закономерное явление. Подумайте о том, какое количество людей имеют отношение к данному процессу. **Большинство** взрослых, к примеру, осуждают свой стиль питания. Нет, я не говорю, что установленные правила в отношении еды – **единственный** фактор, влияющий на отношения людей с пищей. Это не так. Однако он довольно значителен. Отказ или ощущение отказа вызывает заикленность, даже если вы сыты или если вы сами накладываете на себя такие ограничения, как диета.

Из-за **культуры** диет (культуры, которая в целом довольно сильно зациклена на весе и осуждает еду) всё больше детей **и** взрослых страдают расстройством пищевого поведения. Для нашего организма постоянные попытки сесть на ди-

---

<sup>7</sup> D. Neumark-Sztainer, "I'm, Like, SO Fat!" (New York: Guilford, 2005).

эту выглядят как безостановочный голод<sup>8</sup>. Да, я знаю, что это звучит довольно экстремально, но именно это и происходит в наших телах с **физической** точки зрения. Цикл диета-переедание на самом деле является циклом голода, и, закливая нас на еде и настраивая на переедание в ответ на ограничения или произвольные правила питания, организм защищает нас от голода и будущего недоедания (диет). Это называется состоянием кризиса. Организм экономит энергию, снижает метаболизм, повышает гормоны голода и настраивает нас на переедание. А знаете ли вы, что делает с нами полуголодное существование в течение многих лет подряд? Оно нас истощает. Изматывает физически, а **также** эмоционально и психически. Задумайтесь об этом. Мы живём в культуре, которая демонизирует **еду!!!** Мы боимся её. Мы постоянно недовольны собой, если проголодались или перекусили. Разве это правильно? Более того, мы **также** живём в культуре, которая демонизирует **отдых!** Вы только задумайтесь: мы чувствуем вину за то, что **едим** и **отдыхаем!** За два самых основных, фундаментальных компонента жизни! А потом мы удивляемся, почему чувствуем себя не в своей тарелке, почему нас одолевает тревога, почему мы измучены и одержимы едой. Мы заслуживаем большего. Мы заслуживаем сна и перекусов.

---

<sup>8</sup> L. M. Kalm and R. D. Semba, "They Starved So That Others Be Better Fed: Remembering Ancel Keys and the Minnesota Experiment," *Journal of Nutrition* 135 (2005): 1347—52.

# Как начать паниковать по поводу своего лица

В восьмом классе я вдруг осознала, что я, вероятно, не такая уж и красотка. Или, возможно, даже **очень** некрасивая. Мне не терпелось стать подростком, потому что, согласно источникам (телевизор) и единственной симпатичной троюродной сестре, **подростки были красивыми. А я хотела быть красивой.**

Я ждала, когда у меня появятся грудь и **брекеты**, поскольку считала их признаками подросткового возраста, а значит – признаками красоты. (Я знаю, что никто в мире не считает брекеты красивыми, но на моей симпатичной троюродной сестре они смотрелись отлично, так что я оставалась их верной поклонницей).

**Бесспорно**, существуют на планете подростки, которые превращаются в красивых, уверенных в себе существ с безупречной кожей. Именно этого ждала и я. **Я мечтала**, чтобы подростковый период настал как можно скорее.

Однако вместо прекрасного преображения меня ждал кошмар на яву. Более того, ничто меня не подготовило к этому кошмару. Разве кто-нибудь знает, как познакомить тинейджера с новым лицом, новой кожей и новым телом, усыянным фиолетовыми растяжками? Разве кто-то может по-

мочь справиться с грудью, которая не помещается ни в один бюстгальтер? Я никогда не видела растяжек по телевизору – я на полном серьёзе считала, что я единственный в мире человек, покрытый фиолетовыми полосками.

Из маленького детского личика с полным ртом крошечных или отсутствующих зубов моё лицо превратилось в более крупное, жирное, покрытое прыщами взрослое лицо, с тем же полным ртом крошечных или отсутствующих зубов. А в восьмом классе мне пришлось носить пластиковый ретейнер с двумя искусственными клыками, который приходилось вытаскивать в школьной столовой, чтобы съесть свой обед. Один из этих клыков мог бы стать чудо-зубом, если бы его беспощадно не удалили... В старших классах у меня появился зубной мост (и он там до сих пор).

Если быть честной, я чувствовала себя как никогда отвратительно. Помимо прыщей, я заметила огромные поры, которые были значительно больше, чем у всех, кого я когда-либо видела. Серьёзно, таких огромных дыр я ещё не встречала! Ладно. **Ничего страшного! Я решу эту проблему.** Я просто... всё из них выдавлю. Прооперирую поры, чтобы спасти нос от самого себя. Но после того, как я провела экстренную чистку, у меня на носу остались огромные дырки. **Настоящие** ямы, куда можно было... вставить кончик остро заточенного карандаша!

Каждой проведенной мною операции по очищению пор хватало на несколько дней. Сначала нос был покрыт огром-

ными дырами, а потом, как будто я вообще ничего не делала, они снова заполнялись и становились такими же большими, тёмными и страшными, как и прежде. Глядя на лица окружающих, я думала: «**Почему у вас такая безупречная кожа?!?**»



Выдавливание явно не помогало, но я пробовала ещё и ещё, чтобы точно в этом убедиться – вдруг у меня просто не получилось с первого раза. С ужасом я наблюдала, как кожа из раза в раз проходила через один и тот же процесс: нос покрывался дырами, а затем – **пуф** – снова забивался.

Так что настал черёд доктора Гугла, который только начал свою карьеру. Включив компьютер, я напечатала в поисковике: «**Как уменьшить поры**»... и довольно быстро поняла, что способа сделать поры меньше не существует. Более того, проблема заключалась не только в **отсутствии** исцеления, но и в том, что выдавливание в конечном итоге могло **увеличить** размер пор. В то же время в **других** статьях подчёркивалось, что их увеличивает как выдавливание, так и повторное заполнение. Итак, что бы я ни делала, они становились всё больше и больше. И знаете что? Интернет оказался прав – они не уменьшились, а остались такими же. Может быть, стали даже больше. Трудно сказать.

А вот ещё один пункт, который быстро вышел из-под контроля, – способность влезать в **любой** бюстгальтер. Каждый месяц нам с мамой приходилось возвращаться в **Victoria's Secret**, потому что я вырастала из купленного белья. Наконец, девушка, которая там работала, заявила: «Вам стоит обратиться в магазин, где продаются **нестандартные** размеры». Мама огрызнулась: «Что? Нестандартные??? Что здесь нестандартного?»

Впрочем, именно так себя чувствуют многие. Нам кажется, что наши тела странные, неправильные, потому что они не подходят под стандартные размеры. Менее ста лет назад каждый человек носил одежду, сшитую специально для него, с учётом уникальных пропорций тела. Им не нужно было приходить в магазин и ожидать, что одежда будет точно соответствовать пропорциям манекенов. Теперь же мы считаем, что наши тела... **неправильные**.

Как бы то ни было, но мои фантазии о груди и брекетах не соответствовали реальности и довольно быстро превратились в кошмар. «Хочешь брекеты? А как насчёт многолетних операций?! Хочешь грудь? Ха-ха-ха. НА, ПОЛУЧАЙ! НАСЛАЖДАЙСЯ! НИКАКИХ ТОНЕНЬКИХ БРЕТЕЛЕК, ПОДРУГА!» Ну и конечно: «Что... с моим лицом?! Неужели оно останется таким до конца жизни? Неужели я всегда буду покрыта фиолетовыми растяжками?!»

Как только я официально стала выглядеть как взрослая девушка с огромной грудью, крошечными молочными зубами и дырками на носу, нашёлся новый повод для беспокойства: у меня **по-прежнему** не было нормальной менструации. И вот тогда мама попросила врача взять у меня кровь на гормоны и сделать УЗИ яичников, на основании чего мне поставили диагноз СПКЯ.

# Как сосредоточиться на неправильном лечении

СПКЯ – синдром поликистозных яичников. Это гормональный синдром, который, как я слышала, переименовывают, чтобы не использовать термины «поликистоз» или «яичники», потому что на самом деле это не совсем точное название. По сути, СПКЯ изучен **не до конца**.

**Почему** же исследователи испытывают трудности с точным пониманием СПКЯ? Возможно, частично потому, что это проблема **женского** здоровья, а исследования, касающиеся исключительно женщин, всё ещё отстают. Симптомами СПКЯ **считаются**: увеличение веса, акне, «кисты» (но это **не настоящие** кисты, а всего лишь фолликулы; разве не странно?), гормональный дисбаланс, слегка повышенный уровень тестостерона, что может привести к избытку тёмных волос, **а иногда и** к выпадению волос на голове, бесплодию, **а также** к почти всем проблемам со здоровьем, которые вы можете только представить. СПКЯ имеет отношение и к диабету 2-го типа, так как инсулинорезистентность – это либо **причина** СПКЯ, либо **побочный эффект**... Сомневаюсь, что им точно известно. **И**, что самое интересное, вы не обязательно должны иметь все симптомы, чтобы получить диагноз! **Забавно**.

Стандартное лечение включает в себя **повышенное** внимание к весу, похудение и питание, от которого есть хочется ещё больше. Причина повышенного внимания к весу и еде заключается в том, что СПКЯ связан с резистентностью к инсулину. Обратите внимание на следующее: в 1992 году группа экспертов, оценивая успешность мероприятий по снижению веса, пришла к выводу, что 90–95 % людей **всё равно** набирают сброшенный вес<sup>9</sup>. А исследование, проведённое в 2007 году, показало, что дело даже не в том, **возвращают** ли люди сброшенный вес, а в том, как **быстро** это происходит<sup>10</sup>. Они не только набирают потерянные килограммы, но целых 23 % набирает **больше**, чем потеряли<sup>11</sup>. Исследование, проведённое в 2006 году, показало, что колебание веса (сброс и набор, который происходит при диетах), помимо прочих проблем, **усугубляет** резистентность к инсулину<sup>12</sup>. Итак, самое безумное во всей этой истории с потерей веса заключается в том, что диеты, нерегулярное питание и коле-

---

<sup>9</sup> J. E. Brody, “Panel Criticizes Weight-Loss Programs,” *New York Times*, April 2, 1992, <https://www.nytimes.com>

<sup>10</sup> K. H. Pietiläinen et al., “Does Dieting Make You Fat? A Twin Study,” *International Journal of Obesity* 36, no. 3 (2012): 456–64.

<sup>11</sup> T. Mann et al., “Medicare’s Search for Effective Obesity Treatments: Diets Are Not the Answer,” *American Psychologist* 62, no. 3 (2007): 220.

<sup>12</sup> J. P. Montani et al., “Weight Cycling during Growth and Beyond as a Risk Factor for Later Cardiovascular Diseases: The ‘Repeated Overshoot’ Theory,” *International Journal of Obesity* 30 (2006) (Suppl 4):S 58–66.

бание веса<sup>13</sup> **ухудшают** резистентность к инсулину и, следовательно, симптомы СПКЯ. Конечно, тогда я этого не знала, потому что связь между диетами, набором веса и инсулинорезистентностью не попала в основной поток разговоров о диетах и здоровье.

Недавно я услышала, что диагноз СПКЯ не должен ставиться подросткам, потому что многие симптомы они могут перерасти. Но **вместо этого** мне вскользь намекнули, чтобы я села на низкожировую диету, занималась спортом и поддерживала вес до конца жизни. Вот так всё просто!

Во-первых, низкожировая диета полностью устарела. Этот совет – пережиток 1980-х и 90-х годов, когда все думали, что «толстеют от жира». Кроме того, мир и книги о диетах только начали переходить на низкоуглеводный вариант. Получается, врач давал мне советы по питанию, основанные на мимолётной причуде времени. Вскоре советы по СПКЯ стали касаться только низкоуглеводной диеты (ещё одна причуда).

Давайте подробнее остановимся на инсулинорезистентности. Не только диеты могут ухудшить резистентность к инсулину<sup>14</sup> – особенно если вы не потребляете достаточного

---

<sup>13</sup> L. O'Hara and J. Taylor, "What's Wrong with the 'War on Obesity?'" A Narrative Review of the Weight-Centered Health Paradigm and Development of the 3C Framework to Build Critical Competency for a Paradigm Shift," Sage Open 8, no. 2, <https://doi.org/10.1177/2158244018772888>.

<sup>14</sup> "Methods for Voluntary Weight Loss and Control," NIH Technology Assessment Conference Panel, Annals of Internal Medicine 116, no. 11 (1992): 942—49, <https://>

количества углеводов или бесконечно переходите от диеты к диете, – но и **куча других вещей**. Стресс! Недостаток сна! Нехватка определённых витаминов и минералов, например, витамина D и магния! **Я уже упоминала о стрессе?** Плюс множество других факторов... Так **почему же** все сосредоточены на диетах и потере веса, если они приводят к его увеличению? Если доказано, что намеренная потеря веса в большинстве случаев приводит к обратному результату? Если методы похудения заканчиваются набором килограммов (которых изначально даже не было), колебанием веса, а также ухудшением инсулинорезистентности?<sup>15</sup> Врачи велели мне сесть на диету и сосредоточиться на весе и еде, а не на сне, стрессе или чём-то ещё, что могло бы действительно улучшить расшатанную нервную систему и такую же стрессовую жизнь старшеклассницы.

**В этом и кроется сложность.** Нас убеждают, что для здоровья нам нужно морить себя голодом, тогда как на самом деле основная проблема – это стресс, а диеты только его **усиливают**. Как, чёрт побери, мы должны ориентироваться? Нам говорят винить себя и использовать силу воли, чтобы преодолеть проблемы со здоровьем, в то время как настоящая проблема – это состояние, в котором мы оказались.

Когда в четырнадцать лет мне велели сесть на диету, мне

---

[doi.org/10.7326/0003-4819-116-11-942](https://doi.org/10.7326/0003-4819-116-11-942).

<sup>15</sup> L. Bacon and L. Aphramor, “Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift,” *Nutrition Journal* 10, no. 9 (2011), <https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9>.

казалось, что кожа, гигантские поры на лице, прыщи, вес, огромная грудь, растяжки, пухлые щёки и жирная кожа стали результатом неправильного питания. Они появились в результате **моего** выбора и **моей** неспособности себя контролировать. Ведь так? **У меня же зависимость от еды!** Исходя из утверждений, получалось, что еда и вес – это причины, а диеты и похудение – лечение. И казалось совершенно очевидным, что моё здоровье и внешность будут только **ухудшаться**, если я ничего с этим не сделаю.

Поэтому я решила, что буду лечить себя с помощью правильного питания и снижения веса. И если увеличение веса являлось симптомом (или причиной?) СПКЯ, я намеревалась **опередить** его, сбросив вес и оставаясь худой. **Мне было плевать, что диагноз СПКЯ считался неизлечимым. Я выбрала магическое мышление.** Я выбрала веру в то, что если я буду очень стараться, то смогу себя исцелить.

Но нет, никакой триумфальной истории о маловероятном и чудесном исцелении так и не получилось. Всё привело к тому, что в течение десяти лет у меня было расстройство пищевого поведения, которое так и не было диагностировано, и ещё больше проблем со здоровьем, вызванных непостоянным и ограниченным питанием. Мои действия привели к тому, что я помешалась на здоровье. Стремление к исцелению настолько захватило мою жизнь, что не давало мне расслабиться и радоваться тому здоровью, которое у меня **было**.

Большинство людей, лечащих расстройства пищевого по-

ведения, скажут вам: «Ради всего святого, пожалуйста, не просите подростка сидеть на диете, независимо от его веса! Пожалуйста, не говорите ему, что нужно держать вес в норме!» Потому что соблюдение диеты – это **огромный** толчок к нарушению пищевого поведения<sup>16</sup>. Что ж... И да, в четырнадцать лет мне велели сидеть на диете, заниматься спортом и следить за своим весом. И я покорно и отчаянно слушалась.

Я хотела исцелиться. Я хотела быть ответственной. Я хотела нравиться. Но больше всего я хотела быть **красивой**. Потому что именно красота, согласно нашей культуре, **является самым важным атрибутом женщины. Быть красивой. Не обсуждается.** И я была в ужасе от своего диагноза и симптомов. Меня пугала мысль о том, что они будут совершать новые витки и становиться всё хуже и хуже **из-за** еды.

Меня до сих пор поражает, почему у врачей отсутствовало понимание, что говорить подростку о диете – опасно. **Почему** наши представления о здоровье настолько ограничены и категоричны? Почему никто не рассказал мне о последствиях хронического стресса, или о том, что нужно меньше переживать, лучше спать, или, знаете... **веселиться**? Почему никто не рассказал об эмоциях и эмоциональной устойчиво-

---

<sup>16</sup> K. M. Middlemass et al., “Food Insecurity and Dietary Restraint in a Diverse Urban Population,” *Eating Disorders*, <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1723343>.

сти? Почему я не ходила на чёртову терапию **до двадцати восьми лет?** Почему никто не рассказал мне о культуре диет, об их **опасности**, о возврате веса и инсулинорезистентности, хотя документально подтверждено, что диеты приводят ко всем этим проблемам?

На данный момент у меня есть только один ответ: наша культура одержима весом. **По-настоящему** одержима. Мы **ослеплены**. Мы обвиняем килограммы в каждой проблеме со здоровьем и считаем похудение истинной панацеей. Это и есть мышление культа. Это экстремизм. Фанатизм. Мы относимся к диетам и похудению как к коллективной религии. Мы поклоняемся стройности и фитнесу, приравниваем вес к здоровью, к **характеру, морали и личной ответственности**. Мы рассматриваем тело как простой и понятный проект, не понимая нюансов отношений с едой и всех факторов, влияющих на вес. Кроме того, всегда существовала глубинная связь между религиозной чистотой, худобой и чистотой пищи, которая и сегодня сохраняется в представлениях о весе и врождённой **благостности**. Кроме того, широко распространена вера в то, что мы все можем исцелить себя, взяв на себя ответственность, тренируясь для полумарафона и отказавшись от \_\_\_\_\_ продуктов (впишите сами: углеводы, мясо, молочные продукты, глютен, обработанные продукты, всё, во что верит религиозная диетическая секта!).

Мы живём в смутную эпоху диет. Мы демонизируем калории и вес, даже не понимая, **насколько** это нам вредит. Мы

думаем, что диета – это простая формула здоровья и счастья, опуская тот факт, что в жизни ничего не бывает простым, и подобное мышление **может** и **будет** разрушать физическое и психическое здоровье людей. Мы относимся к диетам и потере веса как к лекарству, в то время как нужно осознать последствия хронического стресса и социальные детерминанты здоровья (бедность, угнетение и маргинализация).

Опять же, когда я говорю о идеологическом менталитете, я знаю, что это звучит слегка диковато. Очевидно, что мы не в **секте**, не в коммуне с лидером, который считает себя мессией и пытается спать со всеми участниками. Однако **мышление** культа здесь явно присутствует. Фактическое определение культа таково: «социальная группа, которая определяется необычными религиозными, духовными или философскими убеждениями или общим интересом к определённой личности, объекту или цели». **Особый интерес к определённой цели.** Хм! Динь-дон! Стройность. Красота. Здоровье.

Легко определить менталитет культа, если идеология необычна или чужда вам, или когда проповедуется Судный День, а лидер женится на нескольких невестах-подростках. Но **что, если** все мы выросли на широко распространённой культурной идеологии? Заметьте, слова «культ» и «культура» происходят от одного и того же латинского слова. Не является ли наша культура сама по себе культом? Неформальный культ культуры диет?

Нас приобщают к нему, как только мы рождаемся. Мы растём, веря, что худоба – это хорошо, чисто и благородно. Мы думаем, что это напрямую зависит от того, насколько человек ответствен и контролируем, не поглощён удовольствиями жизни... как будто это плохо.

А когда нам представляют факты и исследования, которые показывают, что:

Вес многих людей генетически обусловлен!

Мы можем улучшить здоровье, не сбрасывая вес!

Зацикленность на весе может привести к ухудшению здоровья!

Недоедание не приносит пользы в долгосрочной перспективе!

Принуждение к потере веса способно привести к обратному результату!

Хронический стресс, стигма и маргинализация хуже, чем лишний вес!

Многие проблемы со здоровьем, которые мы связываем с избыточным весом, на самом деле вызывает его стигматизация!

...большинство из нас не могут с ними смириться, потому что это противоречит основным взглядам. Это противоречит системе убеждений, и поэтому мы расцениваем **факты** как какую-то ерунду. Но нет, это не ерунда; это лишь то, что не соответствует идеям, вбитым в наши головы.

Это противоречит нашей культуре. Противоречит идеологическому менталитету и культуре худобы. Культ здоровья и личной ответственности, где «нет оправданий», – вот наша мантра. Многие из нас формально не религиозны, хотя религиозный подтекст все ещё присутствует в отношении к телу. Именно поэтому люди одержимы безупречностью, особенно безупречностью женщин.

Давайте пройдемся по некоторым **специфическим** признакам идеологического мышления...

Во-первых, это непрерывное внушение и промывка мозгов при помощи журналов, отредактированных фотографий и постоянного намёка на то, что мы жирные и страшные и должны совершенствоваться и худеть. Мы сломлены и думаем: «**Я уродлива и отвратительна**». И тут нам предоставляют решение: **красота = здоровье = счастье**.

В любом культе существует благородная или духовная цель, на которую все покупаются. В нашем случае... это **здоровье**. Когда кто-то нарывается на токсичную одержимость красотой, мы тут же переключаемся. «**Нет-нет-нет, я просто забочусь о здоровье**». Да-да, конечно. А знаете ли вы,

что голодание не приносит пользы? Знаете ли вы, что тренировки по два с половиной часа в день зачастую являются признаком расстройства пищевого поведения? (Иногда это называют «спортивной булимией» или «атлетической анорексией»).



Знаете ли вы, что одна из распространённых сектантских практик, предназначенных для того, чтобы сломить её последователей, – мор голодом и изнурение до покорности, чтобы затмить разум, лишить энергии и возможности сопротивляться или критически мыслить? **Да-да.**

Кроме того, одна из причин, по которой люди не покидают секты или любые подобные группы, заключается в том, всё это слишком дорого им обошлось. Обычно они **уже** потратили целое состояние и время, поэтому видят только то, что хотят. Они видят только то, что подтверждает уже сделанный выбор. Чем больше вы принесли в жертву, тем сложнее признать, что вы совершили ошибку и что ваш культ использует вас в своих интересах.

Затем наступает изоляция от людей, **не** принадлежащих к культу. Любой, кто не понимает или не согласен с вашим планом диеты или упражнений, необразован и пытается помешать вашему успеху! «Подавляющий», как их называют в саентологии.

Затем возникает зависимость от правил. Вы верите, что **все** решения ведут к чему-то благородному, исцеляющему и стоящему. И если ничего **не** получается, то это **ваша** вина. А если вы отказываетесь от приверженности культу, то вам **действительно** конец, потому что в этом случае вам никогда не обрести **спасение**. А всё почему? Потому что на кону ваше **здоровье**. Путь к самоисцелению. Если вы уходите, то отказываетесь от здоровья!

Диета – это секта, куда я случайно попала в четырнадцать лет. Вы всегда начинаете с мысли, что делаете нечто полезное. Вы думаете, что нашли **верный путь**. **Вы нашли дорогу к спасению**. Никто не говорит: «Я вступил в секту!» Они говорят: «Я нашёл то, что наконец-то поможет!»

Большинство знакомых мне людей уже были членами культа диеты. Мои родители, врачи, друзья, каждый журнал, каждый форум... Всё это напоминало поиск **своих** людей. **Мы увлечены здоровьем, едой, фитнесом и красотой. Мы ответственные! Мы понимаем!** Мне внушали это на протяжении всего детства... Я не хотела быть **некрасивой**. Я не хотела набирать лишний вес. Я не хотела, чтобы меня стыдили за полноту и унижали, как ребят из реальной жизни, рекламы, из телепередач и фильмов. Я своими глазами видела, насколько жестоким может быть общество, и хотела себя защитить. Мне не хотелось становиться изгоем.

Я была готова вступить в ряды единомышленников и начать работать. Куда бы я ни смотрела, с кем бы я ни разговаривала, всё и все **подтверждали** моё убеждение, что диета – это прекрасная идея. Диета меня обезопасит, укрепит здоровье, сделает красивой, любимой и принятой. И это то, чего я на самом деле хотела.

Если вы попытаетесь вырваться из культа диеты, многие люди в вашей жизни решат, что вы сошли с ума. Они станут думать, что вы безответственны. **Вы вредите себе. Вы вредите здоровью.** А ещё очень часто мы следим друг за другом: «Ты набрала вес, а я беспокоюсь о твоём здоровье!», «Хочешь, я дам тебе совет? Не завтракай по утрам! Мне это очень помогло». (Кроме того, вас будут **стыдить** за то, что вы открыто переживаете о еде и весе. Я не думаю, что стыд за «стройность» можно сравнить со стыдом за жир, но это

всё равно способ заманить вас в ловушку. Вы прокляты, если делаете, и прокляты, если не делаете).

Но если мы **действительно** хотим поговорить о здоровье – **серьёзно поговорить**, по-настоящему, – то в первую очередь стоит отметить, что на здоровье **огромное** влияние оказывает стресс. Наша культура концентрируется на диетах, потере веса и **личной ответственности**, в то время как диеты зачастую продолжают цикл стресса.

Кроме того, на здоровье сильно влияют социально-экономические факторы: власть, маргинализация и стигма. Например, если вы испытываете финансовые трудности, и вам сложно оплачивать счета, то это приводит к хроническому стрессу, который **оказывает негативное влияние** на здоровье. Сюда же относится подверженность расизму, микроагрессии или ксенофобии.

Вдобавок ко **всему**, стресс возникает в результате бесконечных попыток вписаться в общество, а также в ходе постоянной работы, необходимой для того, чтобы обществу соответствовать. В итоге, не желая выделяться из толпы, мы наказываем себя и подвергаем самобичеванию. При этом одержимость здоровьем и красотой не идёт нам на пользу.

И это чертовски утомительно.

# Как показать всем, что ты облажался

Я уже была **готова** приложить все усилия и похудеть, как вдруг возникла другая проблема: я возненавидела своё лицо. Я **захотела**, чтобы оно полностью изменилось. Если быть точнее, я мечтала о пластике носа. Однако я сомневалась, что родители разрешат мне пойти на это: всякий раз, когда я поднимала вопрос относительно операции, мама начинала меня убеждать в абсурдности данной затеи.

– Не говори глупости. Миссис Ангстадт говорила, что ты похожа на Одри Хепберн. Помнишь?

– Это было в двенадцать лет, мам. **Ты сейчас на меня посмотри!**

Раз мама не одобряла пластические операции в четырнадцатилетнем возрасте, у меня появился другой план: я решила, что сделаю нос, когда повзростею. Серьёзно. Как только я буду в ответе за свою жизнь – либо в колледже, либо после колледжа – и когда у меня появятся деньги, я обязательно сделаю пластику. И тогда **всё** в моей жизни изменится.

Я чувствовала себя в ловушке уродства, поэтому наличие плана – как взять ситуацию под контроль и купить себе более красивое лицо – меня успокаивало. **По крайней мере, мне не придётся оставаться страшной до конца сво-**

**их дней.** Итак, я начала молиться Господу о коррекции носа: **«Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста, Боже, позволь мне сделать пластику! Пусть это случится скоро, либо, если нескоро, то тогда, когда я смогу заплатить за неё сама».** Высшие силы **хотят**, чтобы все мы были очень красивыми. А если для этого нужно разрезать лицо, то так тому и быть.

Культура, в которой мы живём, привела к тому, что я стала одержима красотой. Я, конечно, была хорошенькой, однако диагноз СПКЯ сделал мою красоту неуловимой. Независимо от наличия **всех** симптомов или одного-двух, диагноз в любом случае кажется устрашающим. **Особенно** в подростковом возрасте. **Что? Ты хочешь безупречную кожу? Нет уж, прости. Мечтать не вредно. Хочешь быть стройной? Нет, вряд ли получится. Хочешь быть бородатой женщиной? Нет? А у тебя бы отлично получилось! Просто подожди немного!** Справедливо это или нет, но мощной социальной валютой является слишком определённый вид красоты и женственности, и я панически боялась потерять её **до** того, как получила.

Диагноз СПКЯ редко ставят в подростковом возрасте. Большинство людей узнают о наличии проблемы лет в двадцать-тридцать, когда появляются трудности с зачатием. СПКЯ **не** означает, что вы не сможете забеременеть, просто сам процесс может затянуться. Как бы то ни было, но на тот момент бесплодие меня не волновало: мне было четыр-

надцать лет! Кроме того, моей тётке ставили диагноз СПКЯ, и при этом у неё было четверо детей. Она, кстати, была **очень** худой, занималась бегом и другими видами спорта, так что для меня это стало очередным аргументом: если я буду **контролировать вес**, тогда всё непременно получится. Меня и правда волновали лишь поверхностные симптомы. Я думала: **«Если ты здорова – ты красива. Если я стану здоровой, тогда я автоматически буду красивой»** .

Вдобавок к моим страхам по поводу внешности у меня имелись и другие тревоги: мне очень часто приходилось **выступать перед людьми**. Я пела на свадьбах троюродных братьев и сестёр, на похоронах дядюшек и в музыкальной школе, где в двенадцать лет каким-то образом начала брать уроки оперного пения. Я выступала на детских конкурсах классического пения, ездила в Париж и Монако с русской музыкальной школой, чтобы петь с виолончелистами мирового класса, выступала в школе, где все восхищались моим вокалом. Мне постоянно приходилось находиться на глазах у публики, что, безусловно, заставляло меня неслабо понервничать.

Моя проблема, как мне казалось, заключалась в том, что я **звучала** в точности как диснеевская принцесса, но **не выглядела так**. У диснеевских принцесс нет страшных пор, нет растяжек. И зубы... все на месте. Да и грудь у них помещается в платье. Тот факт, что я играла в школьных спектаклях роль принцессы, не помог мне почувствовать себя уве-

реннее, а лишь усилил нелюбовь к себе. Я стала **бояться** набрать лишний вес. Я возненавидела своё лицо, потому что считала, что остальные тоже его не любят.

Однако все вокруг говорили: «Дунс, тебя ждёт Бродвей!» **Серьёзно? ВЫ МЕНЯ ВИДЕЛИ?!** Честно говоря, было глупо хотеть стать актрисой с таким восприятием своего тела и внешности.

И неважно, как часто я выходила на сцену – тревога никуда не исчезала. Более того, каждое выступление давало людям возможность заметить, насколько я **некрасива**. Я чувствовала, что мне следовало предвосхищать осуждения и говорить: **«Привет всем. Не волнуйтесь. Я знаю, что я уродлива! Я вижу свою кожу! Я вижу нос! Я вижу крошечные зубы! Я всё понимаю – и работаю над этим».**

Моя философия была такова: расскажи всем, насколько ужасной и уродливой ты себя считаешь, **прежде чем они осудят тебя за то, что ты уродлива и ужасна**. Я хотела, чтобы люди знали, что я себя не люблю, а не думали, будто я без ума от своей внешности. Мне казалось, что в жизни так и должно быть. **«Будет лучше, если я покажу своё неодобрение и отвращение к себе, пока я каким-то образом не исправлюсь или не умру».**

Я думала, что всё это – лишь временный период испытаний. Я считала, что когда я стану красивой, **тогда** я смогу перестать возмущаться. Как в кино, где начало трудное, а к концу всё становится просто и ясно. Я сделала вывод: ко-

гда я обрету красоту, мне больше не придётся обижаться на жизнь.

Я **много** жаловалась, говорила, какая я некрасивая и ленивая – маме, друзьям, в своём дневнике. Я думала, что открытое неодобрение вдохновит меня на действия. Но в итоге оно повлияло не на меня, а на мою лучшую подругу Энни, которая заработала расстройство пищевого поведения и очень быстро похудела. Но вместо того чтобы обеспокоиться, я вдруг почувствовала зависть. **«Я тоже так хочу!»** Более того, я была уверена, что **мне** расстройство пищевого поведения не грозило (хотя оно имело место). **Мне просто нужно было перестать объедаться и, ради всего святого, придерживаться диеты!**

Как только Энни начала лечение, она провела со мной беседу и попросила перестать навязчиво говорить о еде и весе. Это был первый раз, когда я задумалась о том, что моя открытая, непрекращающаяся и **громкая** самокритика, возможно... не так уж и приятна. Я пыталась защитить себя от осуждения со стороны **других** людей, открыто осуждая **в первую очередь** себя. А почему бы и нет? Я читала журнал **People!** Я читала **Us Weekly!** Я знала, насколько жестоки люди. Все только и **ждут**, чтобы разорвать знаменитостей на части за набранные килограммы. Я узнала, как это **стыдно** – бороться с едой и весом. В собственной манере, желая опередить всех, я использовала открытое отвращение к себе. Я предпочла разорвать себя на части **первой**, прежде чем это

успели сделать старшекласники.

Но этот метод явно не работал. Он давал обратный эффект и заставлял близких мне людей **ещё больше** раздражаться из-за **меня** и моих проблем с едой и телом. Поэтому я решила, что пора становиться новой, нормальной, **спокойной** Кэролайн. Мне нужно было **успокоиться** настолько, чтобы даже не думать о еде и, следовательно, почти в ней **не нуждаться**. Вот мой девиз: буду есть как можно меньше, но при этом не сходить с ума! Я стану есть **всё**, но... понемножку. Ну, знаете, как нормальный человек!

Я решила полностью погрузиться в проблему с питанием и изображать спокойствие, даже если это и ложь. Я решила создать впечатление, будто я нормально относилась к еде (хотя я даже не знала, что такое **нормальное** отношение). Именно этого от нас и ожидают в обществе: чтобы мы усердно трудились, но делали это легко и непринуждённо. Работайте без остановки над телом, над карьерой, над отношениями (с детьми в том числе, если вы родитель), но делайте это так, чтобы всё выглядело **просто**. **Работайте, работайте больше, но только не показывайте, насколько это трудно.**

Попытка «почти не есть, но относиться к этому спокойно» провалилась настолько, что в итоге в театральном лагере я объелась сладостями, испытала гипогликемический шок и лежала на полу перед постановкой музыкальной комедии «**Seussical**». Пока я лежала, не в силах пошевелиться, мед-

сестра положила мне в рот арахис и ждала, когда в крови нормализуется сахар. Вот такое у меня вышло **успокоение**.

**Что ж, похоже, мой метод не работает. Видимо, придётся вернуться к диетам. Я просто не стану никому о них рассказывать.**

# Как испробовать все диеты

К одному из **моих** симптомов СПКЯ можно было причислить редкую менструацию, а иногда и полное её отсутствие. Или... это был симптом постоянных диет? Прекрасный вопрос, который мне **никогда** не задавали! Я и не подозревала, что безостановочные, навязчивые диеты **способны** повлиять на гормоны и привести к исчезновению месячных. Получается, я вредила организму тем, что должно было **помогать**. Впрочем, определить, что вредило больше – еда или её отсутствие, – тоже не представлялось возможным.

Сначала я сидела на низкоуглеводных диетах. Начала я с диеты Аткинса, и я могу сказать, что несколько месяцев она довольно хорошо работала... пока я снова не начала срываться. Затем я попробовала диету Южного пляжа, низкоуглеводный **и** низкожировой вариант.

Диета Южного пляжа разбивалась на «фазы», и на более поздних этапах предполагалось добавлять по чашке цельного зерна или ягод (в день). Однако до этой части я ни разу не доходила, потому что **срывалась** уже через несколько недель, и мне приходилось начинать всё сначала. Соблюдая диету Южного пляжа, я **тоже** сбрасывала достаточно много (пока не срывалась).

Мне всё время казалось, что после срывов я была **обязана** начинать сначала, только на этот раз подходить к вопросу

более серьёзно. Диеты ведь работают, верно? **Мне просто следовало укрепить силу воли, снова стать худой и навсегда сохранить вес.** И как только я это сделаю, я влезу в бюстгальтер нормального размера и смогу носить нормальную одежду. Вуаля! Всё просто. Это же **полезно для здоровья**, Кэролайн. Все это делают! Главное – начать!

Если бы я похудела и перестала объедаться, гормоны пришли бы в норму, а кожа стала бы безупречной. А потом, когда у меня появились бы хорошие зубы и, возможно, новый нос, я бы стала красивой. Казалось очевидным, что красота – это ответ на все вопросы: на повседневное счастье, на актёрскую деятельность, на тревогу, связанную с выступлением. Ведь красивые ни о чём не волнуются! Всё кругом станет проще простого!

Когда в попытке похудеть я начала заниматься спортом, я в одиночестве бегала по обочине, пока проезжающие мимо мужчины сигналили и кричали в окно вещи сексуального характера. Я даже не помню, что они говорили: слова настолько меня шокировали, что запоминать их не хотелось. Обычно в машине находились **два** человека. И было очевидно, что их слова – не лесть, а **угроза**. Демонстрация власти. Я же обвинила во всём свою грудь. **Не будь у меня груди, я бы не столкнулась с подобной ситуацией.** Конечно, это не совсем так, но я **всё равно** так считала. Следующая мысль: будь я **худой**, грудь стала бы меньше, и никто не стал бы меня обижать. Мне казалось вполне оправданным, что похудение

поможет обрести **безопасность**. Меня автоматически начнут **уважать**. Вот такая ерунда вбивается в головы пятнадцатилетним подростками: худоба означает безопасность и уважение, а полнота или грудь – нет. Я поняла, что как только ты обретаешь формы, тебя тут же объективируют. Трудно выразить, насколько это **страшно** – чувствовать, что твоё тело – это объект, который можно рассматривать и комментировать. У вас пропадает над ним контроль, и тогда вы пытаетесь контролировать то, что можете, – **диету**.

Я считала, что, похудев, я не только окажусь в безопасности, но и стану похожа на этих девушек... в шерстяных юбках, в высоких кожаных сапогах, с худыми ногами, с лоснящимися волосами, гладкой кожей и красивыми зубами. Я буду похожа... на модель, светскую львицу 1960-х годов из Лондона. Вот к чему я подсознательно стремилась. Я хотела выглядеть и чувствовать себя **элитой**. Всё это существовало в журналах и на телевидении. И поэтому, ещё до того, как у меня появилось хоть какое-то критическое мышление по поводу моделей, элитарного маркетинга и отретушированных до неузнаваемости рекламных снимков, мечта казалась **достижимой** только в том случае, если я буду придерживаться диеты, похудею и навсегда останусь стройной.

Это было ещё до появления айфонов, **Instagram** и социальных сетей. Всё, что у меня было, – это журнал **Marie Claire** и поиск изображений в **Google** (где я набирала: «диета Кэтрин Зеты-Джонс»).

Наверное, в каком-то смысле я надеялась, что стать красивой – это верный способ почувствовать психопатическую уверенность. Никакого страха. Никаких сомнений. Только красота. Только чаепитие. Только походы по магазинам в поисках новой пары сапог для худых маленьких икр. Именно это я и искала: бесчувственность, уверенность. Я просто хотела быть похожей на одну из моделей из **J. Crew** с маленькими загорелыми ножками и вьющимися светлыми волосами. Хорошо, что я никогда не принимала кокаин, потому что я слышала, что он **тоже** давал ощущение, которое я так усердно искала: энергию, слепую уверенность и отсутствие аппетита.

В начале каждой новой диеты появлялась эйфория и рождалась огромная надежда. Эта надежда помогала оставаться напористой, чтобы безукоризненно придерживаться поставленной задачи. Затем, когда через несколько месяцев тело начало сопротивляться, поиск и начало **новой** диеты с **новыми** правилами и **новыми** обещаниями перезагружали эйфорию и перфекционизм. Правда, ненадолго, потому что чем больше диет вы соблюдаете, тем труднее становится, ведь ваше тело уже знает, что такое **война**.

Терпя бесконечные неудачи, я переходила к другим вариантам в надежде на то, что они наконец-то меня исцелят. Я надеялась, что **они** излечат пищевую зависимость. Кроме того, я даже не сомневалась, что всему виной – гормоны. **Конечно**, это ведь **они** лишали меня здоровья и вызывали пи-

щевую зависимость. Я на полном серьёзе думала, что если я смогу привести в норму **гормоны**, то перестану заикаться на еде и сразу же стану красивой. Именно это нам и твердят: **вы сломлены; у вас есть проблема; вы слабая. А эта чудо-диета вас исцелит.** Затем, когда у вас не получается её соблюдать, всё сваливают на силу воли, вместо того чтобы сказать, в чем на самом деле проблема – **в диете.** (Инсулинорезистентность, к примеру, влияет на уровень сахара в крови, аппетит и способность чувствовать сытость. Уж лучше сосредоточиться на повышении чувствительности клеток к инсулину с помощью лекарств или добавок, а также на поддерживающих образ жизни мероприятиях, таких как сон, а не на резком сокращении углеводов или калорий).

Одна из диет, которую я пробовала, называлась диетой Роуздейла. Она основывалась на «науке о лептине» и по своей сути являлась низкоуглеводной диетой, но с большим количеством рыбы, рыбьего жира, овощей и... других причудливых правил. «Исцелитесь, употребляя **правильные жиры**», которые, как оказалось, были рыбьим жиром. Я помню, что в ограниченных количествах можно было есть кешью, но я в итоге стала съедать его на 3000 калорий за один присест. Во-первых, потому что я умирала от голода, а во-вторых, это было единственное, что разрешалось есть в качестве перекуса. В-третьих, **когда вы сидите на диете, ваше тело буквально помешано на еде.** Диета Роуздейла обещала вылечить пищевую зависимость и пристрастие к еде с помощью

**науки о лептине.** Однако этого **не произошло.**

Следующая диета оказалась одной из самых интересных (и второй по значимости) диет на моём жизненном пути. Она называлась «Диета для снижения веса» (**Weigh Down diet**). Мы с мамой сидели на ней вместе. Она заключалась в обращении к Богу с просьбой помочь не переедать. Таким образом, в ней наконец-то появились религия/мораль/молитва. До сих пор эти две части моей жизни были разделены. Теперь диета и религия существовали **вместе. Прямо на моей тарелке.**

Каковы правила? Вам разрешается брать всё, что вы хотите съесть во время каждого приёма пищи, но вся еда должна поместиться исключительно на **одной** тарелке. Что звучит относительно... разумно. Потом ты **молишься**. Что-то вроде: «Боже, пожалуйста, помоги мне не быть обжорой». Затем вы **очень медленно** пережёвываете, постоянно обращаясь к внутренним ощущениям и Господу, чтобы убедиться в сытости. Вам разрешено есть только три раза в день, при этом каждый приём пищи занимает лишь одну тарелку (наполненную любой пищей, которую вы выбрали). В промежутках есть **не** разрешается. Если вы проголодались, вы просто наслаждаетесь тем, что ваше тело ест само себя. А ещё, **если повезёт**, вы наполняетесь благодатью Господа, который благодарит вас за самоконтроль и награждает здоровьем и красотой.

Допустим, вы доели содержимое тарелки, но по-прежнему

му голодны. Что ж, это уже ваши проблемы! Съесть больше положенного строго **запрещено**. Но! До начала трапезы вы можете положить туда всё, что угодно. Пирожные! Макароны! Хлеб! Так что во многих отношениях будущее казалось мне довольно перспективным. Я считала, что смогу жить сбалансированной жизнью и буду есть всё, что захочу. К тому же, я буду обращаться к нашим **странным** отношениям с Господом, который должен вмешаться и спасти меня от самой себя. Но, конечно, через несколько недель и эта затея потерпела крах. **«Я, чёрт возьми, не слышу Господа. Я хочу есть! И мой голод ГРОМЧЕ, чем Бог!»**

Чем дольше я сидела на диете, тем труднее становилось, хотя на тот момент я и не замечала связи. Я была маленькой обжорой, нуждающейся в духовном исцелении, силе воли и самоконтроле, и, возможно, в **очередной** одобренной врачами причудливой диете. Я **продолжала** попытки. Я хотела сохранить ту самоотверженность, которая возникла во время самой первой диеты Аткинса... Но один маленький промах в решимости, и я съедала целую банку миндального масла, или шесть низкоуглеводных протеиновых батончиков, или, если я **действительно** срывалась, – упаковку апельсинового печенья с клюквой. Иногда после этого я заставляла себя бегать, что, конечно, вызывало жуткий дискомфорт.

У меня был период в несколько месяцев, когда я глотала по тридцать БАДов в день. Мама приносила их с форумов,

посвящённых СПКЯ. Я горстями глотала таблетки в перерывах между уроками в школе. И если это не было совпадением, то в те несколько месяцев у меня **действительно начались месячные**. Но потом вмешалась жизнь. Я пыталась пополнять запасы БАДов, когда те заканчивалась, однако я принимала около двенадцати разных, и кто знал, какие из них действительно работали, а какие – нет?

После нескольких лет неудачных диет, когда за четыре года месячные начались всего несколько раз, я поддалась панике. Мне **ничего** не помогало. Я не **выздоровливала**. Я постоянно голодала, так не должно было быть. **Почему я всё время хотела есть?** Я ела именно то, что мне советовали в знаменитой книге о диетах, но при этом у меня **не получалось** справиться с голодом.

Мама беспокоилась о моём здоровье и о пищевой зависимости, которую я сама себе диагностировала. Она хотела **помочь**. В конце концов, мой врач велел соблюдать диету, заниматься спортом и не набирать вес. Мы слушали и старались быть ответственными.

Оглядываясь назад, можно сказать, что всё внимание к еде и весу не улучшило отношения ни с питанием, ни с мамой. Я знаю, что она хотела помочь и защитить меня, но она слишком заикливалась на проблемах с едой, весом и кожей. Мы отслеживали симптомы и пытались понять, что делать. При этом мне казалось, будто я находилась под микроскопом. Слишком много внимания уделялось **проблемам**,

а также, исходя из симптомов СПКЯ, – моей внешности.

Тот факт, что я **не могла** придерживаться диеты и постоянно испытывала голод, напугал нас обеих. Я чувствовала себя крайне неуправляемой. И это было странно, потому что всё моё **существо** целиком и полностью было направлено на осуществление и поддержку экстремального контроля над потребляемой пищей. Вот только **ничего** не помогало. Я пыталась контролировать каждый кусочек, но всё равно постоянно переедала. А поскольку я хотела скрыть свою неспособность придерживаться диеты, я начала есть **тайком** от мамы. Ей же оставалось только одно: наблюдать, как я снова набирала сброшенные за нескольких месяцев четырнадцать килограммов. Я ела втихаря, но говорила ей, что придерживалась диеты Южного пляжа.

Никто из нас не понимал, что диета **буквально** настраивает организм на переедание. И что на самом деле переедание – это защитная мера, направленная на то, чтобы вернуть уровень калорий в норму. Я не осознавала, что того количества калорий, которого я пыталась придерживаться, – мало (хотя в каждом журнале оно указывалось как идеальное). Я не понимала, что ограничение пищи или углеводов вынуждает организм испытывать голод, а мозг – заикливаться на еде. Постоянные мысли о еде не являлись признаком глубокого морального поражения, а признаком бесконечно **недоедания**. Я также не понимала, что диеты и потеря веса не способны вернуть гормоны в норму и оздоровить ко-

жу. Я не понимала, что циклическое изменение веса, происходящее каждые несколько месяцев, возможно, было самым худшим, что я могла сделать для своего здоровья.

Я не понимала, поэтому продолжала сидеть на диетах.

# Как чрезмерно драматизировать

Когда я училась в старшей школе, я обнаружила большую шишку на щитовидной железе. В течение нескольких дней врач не был уверен, что это: раковая опухоль или доброкачественное образование. В этой связи на несколько дней я сошла с диеты Южного пляжа и питалась в основном шоколадными конфетами **Hershey's kisses** и кофейными пирожными. Я ведь **умирала**, тогда какой смысл пытаться себя вылечить? Страх перед онкологией выбил меня из колеи. Я слишком устала, чтобы ещё несколько дней продолжать диету.

Мне воткнули иглу в горло и откачали жидкость, чтобы сделать анализ на рак, гормоны и всё остальное, что они там проверяли. Я помню, как смотрела в окно машины, пока мама везла меня домой, ела конфеты, не моргая, и бросала серебристые обёртки в маленькую выемку в двери. Я даже не знаю, откуда у меня взялся шоколад и почему он оказался у меня под рукой, точно лекарство от неминуемой смерти.

Я **так** старалась сесть на диету, вылечиться, взять себя в руки, но моё тело меня предавало. В тот момент мне казалось, что ему нельзя доверять. Проблемы возникали одна за другой. Мало мне кистозных прыщей, всепоглощающей (как мне казалось) пищевой зависимости, уверенности, что я **никогда** не смогу доверять своим желаниям или голоду, приближающихся болезненных операций по имплантации зубов

(потому что моё тело решило родиться беззубым) – так **теперь** у меня ещё и найдут рак щитовидной железы? Поэтому я просто продолжала открывать конфеты и глотать их одну за другой. Ирония заключалась в том, что чем меньше я доверяла своему телу и чем дольше я с ним воевала, тем тяжелее становилась ситуация для моего здоровья и дальнейшей жизни.

Как оказалось, рака у меня не было. Это была киста, которая болезненно наполнялась жидкостью всякий раз, когда её откачивали, и вырабатывала гормон щитовидной железы. У них не было ответа, **почему** так случилось. Однако это событие послужило ещё одной причиной стресса – и ещё одной причиной не доверять своему телу.

Я всегда много драматизировала. И, честно говоря, на то **были** причины. Я, можно сказать, **жила** драмой. Она стала моей страстью. Истории всегда были моей излюбленной формой эскапизма. Я терялась и буду теряться в историях, причём так, что их способность завладеть моим разумом вызывает тревогу. И потом, я **специализировалась** на драматургии в колледже. Драма – это моя страсть, мой талант и мой порок. Она улучшает мою жизнь. Но и разрушает тоже. Истории – это прекрасно, важно и человечно, но, как вы знаете, злоупотреблять можно и прекрасными вещами.

Несмотря на свою уверенность в том, что я была отвратительна и не имела права играть роль Золушки, при **самом тусклом** освещении в спальне, накрасив губы и глаза, я ду-

мала, что выглядела довольно неплохо. Я сидела на кровати, смотрела в зеркало и разыгрывала драматические сценарии. Чем драматичнее, тем лучше. Обычно я говорила кому-то, что не могу его любить, потому что умираю. Или сообщала отцу будущего ребёнка, что, хотя мы и подростки, я оставлю малыша, но перееду в другой город и буду работать в гостинице. Я произносила длинные, сдержанные монологи, доводила себя до слёз. Слушая песню группы **Bangles** «**Eternal Flame**», я сушила волосы феном и представляла, как меня сжигали на костре. Снова и снова я проигрывала «**Javert's Suicide**», любимую песню с кассеты **Les Mis**. Так работал мой мозг. **Драма-драма-драма.**

Вымысел и жизнь в нём, так сказать, стала моим наркотиком. Гиперактивное воображение и невероятная способность теряться в собственном разуме расценивались как механизм преодоления. Это был гиперэскапизм. Я с головой уходила в истории, и на тот момент основным направлением побега являлись мысли о Гарри Поттере. Да. Начиная с восьмого класса, я проводила всё свободное время – как в школе, так и дома – на форумах, общаясь о Гарри Поттере и его друзьях и читая фанфики. Я погружалась настолько, что даже не жила своей жизнью. Я представляла, что жила по сценарию Гарри Поттера, **даже** когда находилась в школе, с друзьями или в семейном кругу. Мне казалось, будто это и есть лучшее применение моему гиперактивному воображению. **Это и есть весёлая, интересная жизнь.**

На самом же деле я просто **сбегала** от **реальности** в вымышленный мир. Почему? Потому что я была подавлена. Я не знала, как справиться с ситуацией, как пережить пугающие будни. Для меня средняя школа превратилась в череду медицинских травм, на которые не оставалось ни времени, ни возможностей. У меня редко выдавалась свободная минутка, редко были выходные, когда не было напряжённого выступления или певческого конкурса. Таков современный школьный опыт: всё расписано до мелочей. Всё направлено на то, чтобы произвести впечатление на колледжи. Но как произвести впечатление на колледж, если у тебя **никогда** нет свободного времени? Вдобавок ко всему, я панически боялась своего здоровья, веса и того, что казалось опасной пищевой зависимостью. Я боялась своего тела. Меня пугала необходимость постоянных выступлений. И я чертовски уставала. Мне нужно было найти способ самоуспокоения, и побег в воображаемый мир стал одним из немногих известных мне способов.

К тому же, когда Гарри переживал тяжёлые события, он неделю или две лежал в больнице. Он отсыпался. Его навещали, давали советы, конфеты и время, чтобы переварить случившееся. А потом он мог пойти на праздник с лучшими друзьями и есть пироги. Я хотела того же.

Я жаждала комфорта. Мне нужно было **отвлечься**. Возможно, некоторые подростки и преуспевают в безостановочной активности, которая настолько распространена в стар-

ших классах, но я определённо не справлялась. Я эмоционально выгорела. Я не ходила на вечеринки, не принимала наркотики, не ходила на свидания. Я... ходила на репетиции. И изучала правила диеты. А в редкое свободное время я откладывала домашнее задание и притворялась, что участвую в войне волшебников.

Истории – это здоровая и важная часть человеческого опыта. Они могут помочь пережить боль, научить сочувствию. Научить видеть глазами других людей, через призму чужого опыта. Умение отключить свой мозг и отвлечься – действительно полезный навык. Однако всё хорошее, как и плохое, может зайти слишком далеко. Любую вещь можно использовать как способ побега. Я использовала **диеты и одержимость телом**. И эскапизм. Потому что я не знала, как о себе позаботиться. Я не знала, как сильно я нуждалась в маленьких радостях – и насколько целебными они могут быть. Такие радости, как отдых, психотерапия, сочувствие и доброта по отношению к себе и своему телу, и самое главное – **еда**. Поэтому я полагалась на другие механизмы преодоления трудностей. Так поступают многие из нас, когда обращаются к порокам: алкоголю, наркотикам, токсичным отношениям, циклу диета/переедание, телефонам – и так далее, и тому подобное. Список способов, которыми себя мы заглушаем, бесконечен.

Всем нам нужен комфорт. Все мы нуждаемся в успокоении. Однако многих из нас никто не учил, как правильно о

себе позаботиться.

# Как молиться о новом лице

Несколько лет подряд я жаловалась на свой нос. В свободное время я слонялась по дому, стонала и страдала, глядя на лицо, и клялась маме, что однажды я **сделаю** пластику, независимо от её мнения. Глядя на свои фотографии, я рвала их на кусочки, а потом часами сидела в **Google Images**, вгоняя себя в депрессию из-за того, что не похожа на Сиенну Миллер.

Однажды, после двух лет жалоб, мама сказала: «Ладно, так и быть. Давай этим летом сделаем пластику».

Что?!

– Подожди... Ты серьезно?

– Да, раз уж ты **так сильно** ненавидишь свой нос и **всё равно** собираешься однажды ложиться под нож, и ты действительно хочешь стать актрисой, тогда стоит сделать её до того, как ты получишь первую настоящую роль.

Я была потрясена. Я... **трепетала**. Это была моя **мечта**. Моя **молитва**. Моему желанию было суждено сбыться! Но я также испытывала... ужас.

– Подожди, так ты **согласна**, что я нуждаюсь в пластике!

– Нет, но я **знаю**, насколько жестока шоу индустрия. А если ты действительно **хочешь** стать актрисой, я понимаю, что в будущем это может помочь.

И вот... свершилось. **Я** сделала пластику носа в шестна-

дцать лет, летом, перед выпускным классом. Я точно не помню, что я думала или делала **между** тем разговором и операцией. Я даже не знаю, сколько месяцев между ними прошло. Всё это казалось каким-то сумасшествием. Я была взволнована. Мне было страшно. Я была шокирована тем, что это **вообще** происходило. Однако я **хотела** операцию. Я всегда **умоляла о ней**. Я годами возмущалась и дулась, жалуясь на то, какая я некрасивая.

Недавно мама призналась, что до сих пор считает своё решение безумием. Если бы я не была так серьёзно увлечена актёрской деятельностью, она бы **никогда** не позволила этому случиться. Я же в ответ возразила и сказала, что от неё всё равно ничего не зависело. Я молилась, и мои молитвы вынудили её сдаться. Я использовала её же волшебные «божьи штучки» против неё самой.

Она также рассказала о страхах, которые они с отцом испытывали: они боялись, что в случае **отказа в операции** и моей будущей неудачи в актёрской карьере я стану винить **их**. И правда в том... что я бы действительно винила. Если бы родители продолжали говорить: «**Это абсурд, Кэрролайн, тебе это не нужно**», я бы с ними не согласилась. Я бы подумала, что они глупы, что у них плохой вкус на лица и что они удерживают меня от мечты, притворяясь, будто я хорошо выгляжу, хотя это явно не так. И, скорее всего, я бы всё равно сделала пластику, когда стала бы взрослой.

Но... **вау. Я сделала это.** Вы только посмотрите, на-

сколько действительна молитва о пластической операции! Неужели совершилось **чудо**? Чудо пластической хирургии? **Господь** дал родительское разрешение и деньги, чтобы отрезать мне часть лица?

Впрочем, ничего особо и не изменилось. Я не получила тот **крошечный нос, который хотела. Это не был нос Кэтрин Зеты-Джонс.** Изменения были такими незначительными, что братья и сёстры ничего не поняли. Хотя, им было всего четырнадцать (брату) и семь (сестре). Тёти и дяди тоже не заметили (или заметили?). Бабушка и дедушка не обратили внимания (или обратили?). Да и большинство учеников в средней школе тоже ничего не поняли. Но вот мои близкие друзья заметили, и я отрицала это в течение нескольких лет, пока в конце концов не призналась.

Стоит отметить, что после операции я так себя и **не** полюбила. Я не стала считать себя красоткой и не находила своё лицо идеальным. Я не стала уверенной в себе. Хотя, **едва заметное** улучшение всё-таки было: я перестала разглядывать нос на фотографиях. А ещё я очень быстро забыла, что операция вообще была. Всё это казалось настолько странным, что мозг почти стёр то событие из памяти.

Зимой, примерно шесть месяцев спустя, я приехала на репетицию **Dance Motion**, танцевального клуба нашей школы. В тот день, стоя в очереди у входа в зал, мы отрабатывали повороты. И вдруг девушка, которая танцевала передо мной, сделала поворот и **довольно сильно** ударила меня по ли-

цу. Нос издал громкий **хруст** и тут же начал фонтанировать кровью. Посмотрев в зеркало, я сразу поняла, что он сломан. Нос был совершенно не на месте и смещён в сторону. **О. Боже. Боже. МОЙ ЧУДО-НОС.**

Кровь не останавливалась ещё минут десять, так что мне пришлось уйти. Я сидела в машине до тех пор, пока кровотечение не прекратилось, а потом медленно поехала домой. Когда я вернулась, мамы дома не было. Я подошла к зеркалу и сразу заметила, что нос был смещён в сторону на четверть дюйма. Я... **всё испортила.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.