

УДК 159.92
ББК 88.53
Ц96

Цыпулина, Я.

Ц96 К черту всех, люби себя! История лысой девочки / Я. Цыпулина. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 256 с. — (Скандал Фейсбука).

ISBN 978-5-17-114961-1

Как часто тебе приходится сталкиваться с непрошенной критикой? Как часто ты переживаешь о том, что недостаточно красива, талантлива, успешна, счастлива, просматривая по вечерам ленты в соцсетях? Ты устала быть несчастливой в своем теле?

Меня зовут Цыпулина Яна, и я 23 года жила с ненавистью к себе и своей внешности, потому что болею алопецией. На большей части головы у меня не растут волосы, и из-за этого десять лет в школе я была знаменитостью — «лысым уродом», на которого каждый день показывали пальцем и над которым всячески издевались.

Долгое время мне хотелось просто исчезнуть, я просыпалась и засыпала с ощущением беспомощности и отвращением к себе. Моя боль ежедневно множилась, появлялись все новые комплексы. Но однажды я решила, что хочу быть счастливой, сбрила остатки волос, купила крутых париков и послала всех к чертовой матери.

В этой книге я поделюсь секретом самооценки, которую не убить неверным словом, и расскажу о том, как перестать ненавидеть свое отражение в зеркале, как научиться любить себя и мир вокруг. Моя история уже помогла многим, она будет полезна и тебе, если ты решишь наконец стать счастливой.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-114961-1

© Цыпулина Я., 2020
© Издательство «АСТ», 2020

НОЛЬ

Как можно себя не любить? Как можно себя ненавидеть?

Легко и просто. Я знаю об этом не понаслышке.

Находясь в социуме, очень трудно по-настоящему здраво мыслить и относиться к своей внешности с уважением и полным принятием, а уж тем более с любовью.

«Меняйся! Не стой на месте! Ходи в спортзал, иначе будешь ленивой и никому не нужной! Ты девочка, ты *должна* хорошо выглядеть! Где твоя задница? Где твоя грудь? Где пухлые губы? Где твои длинные волосы? Где твоя тонкая талия? Почему ты не ходишь в спортзал? Где твои худющие ноги? Почему концы секутся? Почему у тебя целлюлит? Почему не покрашены ногти? Почему не подкрасила корни? Тебе лучше в других джинсах! Мне больше нравится, когда ты с кудрями! Этот цвет помады тебе не идет! Носи облегающую одежду, чтобы

подчеркнуть фигуру! Не носи облегающую одежду, это слишком вульгарно! Почему у тебя видны швы от белья через одежду? Почему не избавишься от прыщей? Почему не убираешь волосы с тела? Почему не наращиваешь ресницы?»

И так можно продолжать до бесконечности... Знакомо?

Спорим, если бы таких вот высказываний в нашей жизни было меньше, то было бы комфортнее жить? Спорим, если каждый из нас откажется от советов и мнений по поводу внешности других людей, то всем станет только лучше?

Начать с себя — это минимум, что мы можем сделать. Это не пройдет бесследно и мир уже немножечко станет лучше.

Нас с детства учат быть самокритичными. Мы постоянно копаемся в себе, чтобы найти какое-то говнецо. А потом копаемся в других, чтобы тоже найти какое-то говнецо. Один вопрос остается открытым: *почему нас не учат хвалить себя?*

Эта книга об отношении к своему телу и внешности, эта книга для тех, кто запутался в себе. Для тех, кто думает, что никогда не сможет полюбить себя. И я очень надеюсь, что ваше восприятие себя и своей

внешности кардинально поменяется. Делясь своим опытом, я уже помогла некоторым людям обрести здоровое отношение к себе, и я уверена, что у вас это тоже получится.

Меня зовут Цыпулина Яна, мне 25 лет. Я родилась и живу по сей день в маленьком городе Тамбове. Из-за особенности своей внешности мне пришлось пережить почти 10 лет издевательств в школе, постоянные косые взгляды прохожих, смех и шепот за спиной, крики с обзывательствами вслед и тычки пальцем, огромное желание опустить руки и не существовать в этом мире, чувство безысходности и многое другое.

У меня богатый опыт ненависти к себе и сожаления, что я родилась на свет. Я жила с этим огромным грузом долгие годы, не представляя, что жизнь может быть яркой и счастливой.

К счастью, я смогла справиться со всем этим и обрести покой внутри. Мне удалось полюбить себя такой, какая я есть. Такой, которую долгие годы называли уродом и советовали сниматься в фильме ужасов без грима.

Я родилась с *алопецией*. Это заболевание, которое сопровождается частичным или полным отсутствием волос на

теле человека. Алопеция не заразна. Она может быть как приобретенной, так и врожденной. Мой случай — второй, и он не лечится. Я родилась с ничтожным количеством волос на голове и теле, мои волосы не выпадали, я не лысела постепенно. Как родилась, так все и осталось.

Представьте прическу облысевшего дедушки: размытый контур роста волос по периметру, немного волос по бокам, растущие небольшими клочками волосы на макушке. В целом — полулысая голова с проплешинами, которые невозможно скрыть, огромное расстояние между волосками, что создает максимально редкую густоту волос. Собрав все волосы в хвост, получаешь толщину в полмилинча.

У меня есть ресницы и брови. Редкие, светленькие, но они растут. На руках и бедрах совсем нет волос, есть лишь еле заметные волосы на коленках, есть волосы на подмышечных впадинах и в интимной зоне, такие же редкие.

До 19 лет я ходила со своими волосами, всячески пытаюсь спрятать залысины то под челкой, то под повязкой. Пробора у меня никогда не было, потому что наверху волос почти нет. О каждодневных риту-

алах по скрытию лысины я расскажу чуть позже.

Когда я только родилась, «проблема» не была очевидна. Все дети рождаются с разным количеством волос. Кто-то лысый, кто-то с густыми волосами... Но потом стало понятно, что с моим ростом волос что-то не так.

Смотря на свой первый, запечатленный на камеру день рождения, я видела маленькую девочку с белоснежным пушком на голове. Мама прицепила мне большой бант, и я выглядела весьма комично, но мило.

Огромную роль в становлении любви к себе сыграла моя мама. И отсюда я хочу поподробнее начать рассказывать о своей жизни, чтобы вы в полной мере поняли, что именно и как повлияло на мою самооценку.

ОДИН

Моих родителей зовут Алла и Борис. Они поженились, когда маме было 24, а папе — 20. Через год, в 1994-м, у них родилась я.

Семья у меня вполне обычная: родители, бабушки, дедушки, тети, дяди, сестры, братья. С папиной стороны число родственников огромное, с маминой — маленькое.

Когда я родилась, родители жили с бабушкой и дедушкой (по маминой линии) в трехкомнатной квартире, которая досталась бабушке с дедушкой от завода. А ведь когда-то мама с братом и родителями жили в девятиметровой коммуналке. Бабушка Аня, мама моей мамы, порой любила пригубить, из-за чего их с мамой отношения трудно назвать нормальными. Дедушка Миша, папа мамы, практически никогда не пил, исключениями считались праздники и всякие знаменательные даты. Игорь, родной брат мамы, жил с семьей в Пятигорске. Сейчас в живых

нет ни моего дедушки Миши, ни моего дяди Игоря.

Мама в то время окончила Тамбовский колледж торговли, общественного питания и сервиса — тогда людей еще учили на продавцов. Работала рядом с Тамбовским рынком в магазине тканей. Я помню некоторые моменты с того времени: я приходила к маме на работу, и повсюду были рулоны с тканями разных цветов. Мне было очень интересно.

Мой дедушка был настоящим работягой, да еще и с золотыми руками. У нас был дачный участок и небольшой домик, который он построил своими руками. В доме был и погреб, где хранились овощи и соленья, и чердак, где было всегда душно. В дачном домике помещались две кровати: одна железная с пружинной сеткой, на которой любила спать бабушка и никто больше, а другая, дедушкина, — деревянная. Матрас и подушки он каждый год заполнял скошенной травой, поэтому спать на ней было твердо, но безумно удобно. Я до сих пор помню, что, ложась спать, в нос ударял запах травы, а над кроватью всегда висели пучки то ли цветов, то ли других растений. Возможно, это была календула, но память меня может подвести. Помимо кровати там еще был кухонный стол и тумбочка.

Когда я находилась на даче, дедушка, возвращаясь из города, привозил мне мороженое пломбир в вафельном стаканчике и с наклейкой сверху. Помните вкус этого мороженого? Я помню.

Дедушка и убирался, и любил готовить. Он был не из числа тех мужчин, которые считают, что обязанность прибираться в доме и кормить семью только женская. До сих пор помню его щавелевые щи, фасолевый суп, жареные макароны с луком и жареную картошку с квашеной капустой. Помню, как он кормил меня вареньем, выбирая из банки цельную клубнику, как возил меня зимой на санках и в четыре года научил меня читать. Он родился в городе Майкопе, это столица Республики Адыгея, юг России. У него был своеобразный акцент, и я до сих пор помню, как он говорил «вышня» вместо «вишня» и «семачки» вместо «семечки».

Когда мне было чуть меньше трех лет, меня отдали в детский садик. Я была очень привередливым в еде ребенком и поэтому практически ничего там не ела. Помню творожную запеканку, политую шоколадом. Я слизывала шоколад и, если мне удавалось остаться незамеченной, ставила полную тарелку еды в раковину. Помню, что нам постоянно давали манную