



## Запрещенный язык допустимой женственности



• Можете ли вы прожить хоть один день, не услышав бесед, советов, рекомендаций, способствующих похудению, открыто или подсознательно? Отказ от культуры диеты — это акт бунтарства. Принять себя и других такими, какие вы и они есть *сейчас* — несмотря ни на что, — это акт диверсии.

• Для нас, женщин, культура диеты создала конкретный план, чтобы доказать всему миру, что мы хороши и, следовательно, заслуживаем всех замечательных вещей мира. Стройнее = лучше.

• Это также любимые темы для благопристойной беседы, одобренные обществом:

Что мы вчера ели?

- ❁ Что мы будем есть сегодня?
- ❁ Что мы собираемся предпринять, чтобы привести себя в форму к лету?
- ❁ О, эти проклятые праздничные печенья так дьявольски соблазнительны, не правда ли?
- ❁ Похоже, Джейн себя забросила, она так поправилась, это такая трагедия.
- ❁ Джуди так похудела, она так классно выглядит, я хочу поговорить с ней и расспросить, как ей это удается; я тебе потом все расскажу.
- ❁ Меня не полнит этот костюм?
- ❁ Я чувствую себя толстой.

• Эти темы, которые так часто звучат в женских разговорах, унижают достоинство, интеллект и ценность женщин.





И что действительно грустно, — мы поступаем так же. Никто не заставляет нас включаться в пересуды по поводу веса и стройности. Но мы их поддерживаем. А раз так, то у нас есть возможность их *остановить*.

Как?

- ❁ *Что мы ели вчера? превращается в Что нового мы узнали вчера?*
- ❁ *Что мы будем есть сегодня? превращается в Какие удовольствия я предвкушаю в этот день?*
- ❁ *Что мы собираемся делать, чтобы привести себя в форму к лету? превращается в Какие интересные занятия на свежем воздухе нас ждут этим летом?*
- ❁ *Эти проклятые праздничные печенья превращаются в Какой подъем я ощущала, когда готовила праздничные печенья.*
- ❁ *Джейн себя забросила становится Что происходит в жизни Джейн, как мы можем ей помочь?*
- ❁ *Джуди так похудела станет Интересно, что с Джуди, хорошо ли она себя чувствует и счастлива ли она?*
- ❁ *Меня не полнит этот костюм? превратится в Я чувствую себя неуверенно по поводу того, как я выгляжу.*
- ❁ *Я чувствую себя толстой становится Меня что-то беспокоит, но я не могу понять что.*

В любом случае старайтесь уходить от таких разговоров, вежливо и непринужденно меняйте тему. «Подкиньте» пример о человеческой ценности, присущей всякой женщине.

## Женское тело прекрасно от природы



• Культура диеты делает все, что дано женскому телу от природы, «плохим».

- ❁ Целлюлит.
- ❁ Колыхание жирка на бедрах и на животе.
- ❁ Колебания веса.
- ❁ Выпуклости и округлости.
- ❁ Складки на спине.
- ❁ Складки на талии.
- ❁ Я уже упоминала целлюлит?

• Культура диеты превращает замечательные естественные качества женского тела в его «недостатки». Она вынуждает женщин ненавидеть свое тело и поэтому отнимает огромное количество энергии, которую можно было бы потратить на то, чтобы дать себе, всему миру много хорошего.

• Кроме того, культура диеты ориентирует женщин на некую модель улучшения, которая стоит денег. Расходы способствуют развитию капитализма. Деньги позволяют людям покупать собственность. А собственность — ключ к счастью (верно?). Но вся проблема в том, что счастье *не* достигается благодаря собственности. Однако поскольку нас учили обратному, мы продолжаем возвращаться к этой модели и вкладывать в нее деньги.

• Если подумать, это довольно хороший баланс. Вот только так называемое счастье строится на страданиях и ненависти к себе половины человечества — женщин. И это отравляет ключевую идею модели.





## Наше тело и наша индивидуальность



По большому счету наша культура, особенно культура диеты, говорит нам, женщинам, что наше тело *нам не принадлежит*. Оно должно быть приятным и эстетичным для других. Но если наше тело не принадлежит нам, то кому оно принадлежит? Иудейско-христианская культура дает такой ответ: ваше тело принадлежит Богу и церкви. Женское предназначено для главного — рождения детей.

Намерение заявить о правах на женское тело целиком и полностью для удовольствия, радости, для собственного определения красоты, самостоятельное решение, рожать или нет, — по-настоящему авангардный и дерзновенный шаг. Он разрушает стереотипы *многих поколений* родовой наследственности. Он может быть одновременно вызывающим и сакральным, закрепляя все то, во что вы верите, и в то же время заявляет об индивидуальности каждой женщины.

Реальность такова, что вы можете делать со своим телом все, что хотите. Оно ваше.

Вы можете есть все, что хотите. Вы можете носить все, что хотите.

Вы можете функционировать, как хотите.

Вы можете *изменять* свое тело, как хотите.

Погодите. Как «полное принятие» может изменить тело? А вот как: иногда нас действительно что-то не устраивает. Мы проводим некую внутреннюю работу и просто решаем: *знаете, я очень хочу другой нос. Дело не в том, что я ненавижу свое тело, а в том, что я вижу себя по-другому.* Иногда мы хотим иметь то, что есть у других. Увеличивать грудь глупо? Не обязательно. Я думаю, что, если вы разберетесь в причинах сделать это, возможно, у вас появятся стимулы для личностного роста, понимания себя, принятия и трансформации. У меня есть клиентка, которая увеличила





грудь. Мое отношение к этому было однозначно: я хочу, чтобы ты была счастлива. Это твоё тело. Ты имеешь право делать с *каждой его частью* все, что хочешь. Я буду любить тебя независимо от того, как ты выглядишь, потому что я *уважаю* тебя.

Важно, чтобы мы, женщины, никогда не осуждали других женщин за то, что они делают со своим телом. Если вы убеждены, что *ваше* тело принадлежит вам и вы вправе делать с ним все, что сочтёте нужным, то мы обязаны сохранять и защищать такое же право для других женщин.

Это же относится к людям, которые решили, что им необходимо похудеть. Многие члены моей семьи и друзья имеют «избыточный вес», как это называет общество. Некоторые из них прекрасно с этим живут, другие — нет. Кто-то хочет вступить в программу компании Weight Watchers (Наблюдатели за весом) и похудеть. Вероятно, вы уже поняли мою позицию в отношении снижения веса. Покориться культуре диеты? Может быть, а может, и нет. Это зависит исключительно от вашего решения и намерения.

### *Все зависит от намерения.*

Вот чему научила меня подруга, которая обучалась у Марши Линехан: невозможно прекратить осуждение, порицая осуждение. Если мои друзья сами себя осуждают, то моё неодобрение по этому поводу не отменит их исходного осуждения. Это так просто. Так в чём же решение? В принятии. В сострадании. В понимании. По сути — в любви. Эти инструменты всегда должны быть под рукой, и мы должны использовать их, чтобы пробиться сквозь культуру конкуренции, сравнения, осуждения и зависти.





## Хорошо там, где... А где?

То, к чему пришла моя подруга Оливия, стало для меня настоящим приключением, которое растворило и зависть, и осуждение. У Оливии стройная фигура — такая, к какой стремится большинство людей, она отлично выглядит на видео и фотографиях. Все годы, что я ее знаю, Оливия помнила о необходимости поддерживать свой вес, но, несмотря на это, всегда ела от души. Она поглощала всевозможные углеводы и калории, приправляя их арахисовым, сливочным и кокосовым маслом... Поступай она иначе, она бы стала худеть. Оливия смотрела на себя с разочарованием, потому что считала свое тело недостаточно «женственным».

Как-то мы по традиции собрались на грандиозную танцевальную вечеринку по поводу Хэллоуина в один из клубов Нью-Йорка. Мы нарядились и накрасились в студии йоги, где вместе были на занятии. Оливия выбрала костюм маленького Бо Пипа, а я была русалкой. Кто-то сделал моментальные снимки «Полароидом». Оливия с энтузиазмом начала рассматривать фотографии, а потом сказала: «Ну и ну! Ты выглядишь, как женщина, а я похожа на подростка». Она расстроилась.

Благодаря этому замечанию я начала понимать, что она действительно страдала из-за внешности и ни с кем не делилась своими переживаниями. По мере того как росла наша дружба, мне хочется верить, что ее терзания стали находить выход — она больше и больше делилась со мной уничтожительными мыслями по поводу того, как выглядит.

Я осознавала, что безмолвные терзания Оливии были вызваны тем, что у нее худое тело — тело, о котором, собственно, «мечтают» миллионы женщин. Тем не менее она





не могла ни с кем поговорить, поскольку боялась, что окружающие сочтут ее неблагодарной или самовлюбленной. Кто захочет слушать жалобы худой девушки?

Никто.

- Поэтому она была вынуждена все больше уходить в тень. Тем не менее Оливия распахнула мой разум и сердце — я стала менять свои представления о стройных светловолосых людях и не только о них — о *каждом человеке* (зависть больше не изводила меня!).

Адепты йоги часто обращаются к высказыванию, которое является великолепным противоядием от зависти: *Будьте добры ко всем, ведь вы не можете знать, в какой ситуации находятся люди на самом деле.*






Люди борются за свои интересы, которые нам неизвестны. Мы *никогда этого не узнаем, никогда не поймем*. Вы бы обменяли свои проблемы на неизвестные сложности другого человека? Скорее всего, нет!

## Зеленый цвет — цвет зависти



Когда вы сравниваете свою жизнь с жизнью окружающих и обнаруживаете, что вам не хватает того, что есть у других (*хотя вы не до конца в этом уверены*), и вам крайне необходимо иметь это же, знайте — вы завидуете.

Зависть включает в себя несколько составляющих:

-  Комплекс неполноценности.
-  Сильное желание.
-  Возмущение обстоятельствами.
-  Неприязнь к предмету зависти, часто сопровождаемая комплексом вины по этому поводу.
-  Потребность что-то улучшить.





- Желание обладать притягательными качествами соперника.
- Отрицание чувств [15].

(Примечание: люди часто путают зависть и ревность. Зависть — это реакция на отсутствие чего-то. Ревность — это страх потери, обычно человека, часто из-за кого-то еще.)

Когда я узнала о проблемах Оливии, которые радикально отличались от того, что я себе представляла, моя зависть начала исчезать. Осознав, что то, что я думала о ее жизни, абсолютно не совпадало с реальностью, я начала анализировать других людей — тех, кому завидовала. Как же рьяно я приписывала им эмоциональное превосходство, которое на самом деле никак не подкреплялось их внешним видом. По мере того как я размышляла о возможностях «красивых» людей, общалась с ними, интересовалась их жизнью и опытом, я начинала узнавать, что они испытывают не меньшие страдания, связанные с телом. В результате моя душевная боль от обиды, жестокого разочарования и неуверенности в себе, которая не отпускала так много лет после детского переживания, связанного с моими белокуроыми подругами, стала явно сдавать свои позиции.

Противоядие от зависти — знакомство с опытом других людей. Чаще всего обнаруживается, что то, чему вы завидуете, далось очень тяжело, но вы этого не осознавали и, возможно, не могли понять. Подобный процесс изучения людей расширяет восприятие, поэтому вы можете больше видеть и узнавать. Понимание цены опыта другого человека вызывает сочувствие и, может быть, даже сострадание.

*Противоядие от зависти –  
знакомство с опытом других людей.*





Понимание, что обладание тем, что есть у других, на самом деле *не* приблизит вас к счастью, является мощным и грамотным ходом критического осознания.

Наивысшая точка освобождения от зависти — когда вы не испытываете ничего подобного, не имея понятия о проблемах и трудностях, сопутствующих жизни других людей. Страдают все. *Это все, что вам нужно знать.* Страдают «красивые». Страдают богатые. Как и почему? Это их личная история и тайна.

## Зависть приводит к индивидуализму



Зависть может подтолкнуть нас к самоизоляции или сознательному отстранению от тех, кто вызывает это неприятное ощущение. Также она может привести к индивидуализму. Индивидуализм — это мировоззрение, подразумевающее первостепенное значение личности, представление, что я *такая единственная*: с темными жидкими волосами, или прыщами, или жировыми складками, или... запишите свой вариант.

Беспокойство о своем весе и вечное смущение зацикливают нас на себе. После того как я недавно поправилась почти на десять килограммов, я обнаружила, что индивидуализирую себя, думая, что только я страдаю от прибавки в весе. Я злилась и обижалась на свое тело — *как оно смеет так со мной поступать!* Как же несправедлива *была жизнь, заставляя меня испытать это снова!* Я была уверена, что здесь было что-то не так, поскольку я совершенно не могла понять, как это произошло. Я чувствовала себя единственной, кого наказала Вселенная. И наконец, мне было стыдно за свой живот. Я считала, что он вызывает отвращение. То, что моя плоть выпирала из рубашки, было отвратительным. *Разве можно выйти из дома в таком*





виде? Любой уважающий себя человек не станет все это демонстрировать.

Такие мысли токсичны и чрезвычайно эгоцентричны. Взгляните на предыдущий абзац. Сколько там «я»? Когда вы читаете или слышите что-то подобное, это говорит о том, что человек полностью погружен в себя и свои переживания. Он индивидуалист.

Концентрируясь исключительно на себе, мы теряем сочувствие и сострадание к другим людям и, как ни странно, к себе. Энергия сердца образует чудесную самоподпитывающуюся цепь. Переживания о других помогают нам чувствовать сострадание по отношению к себе. Для меня мощным инструментом, помогающим избавляться от навязчивых мыслей о себе, является преподавание, потому что так я осознаю, что служу на благо других людей.

Истории окружающих тоже могут быть полезны, и это одна из причин, почему воспоминания, связанные с образом тела, так целительны. Они дают понять, что *мы не одиноки*. На самом деле есть люди, которые тоже страдают и борются за счастье, — даже это простое знание может облегчить нашу судьбу. Осознание одиночества, изоляции и внутреннего барьера часто является главными составляющими наших страданий. Вот почему я создала онлайн-программу «Обожай свое тело», опросив предварительно своих коллег и друзей об их проблемах с образом тела, — я хотела помочь другим женщинам понять, что *они не одиноки!* (Смотрите «Руководство по ресурсам» в конце книги.)

*Если вам тяжело, то лучший способ  
вырваться из этого состояния —  
сделать что-то для других.*