

18+

УСТИМОВИЧ Н. Б

**ТЕЛО, В КОТОРОМ ХОЧЕТСЯ
ЖИТЬ**

15 ШАГОВ К ПРИНЯТИЮ СЕБЯ



Наталья УСТИМОВИЧ

Тело, в котором хочется жить

«Издательские решения»

Устимович Н.

Тело, в котором хочется жить / Н. Устимович — «Издательские решения»,

Вы смотрите в зеркало и не узнаете себя. Морщины, лишний вес, усталость, апатия. Внутри — голос критика, снаружи — давление общества. Муж смотрит как-то иначе, дети выросли, на работе чувствуешь себя динозавром. Гормоны пляшут, энергии нет, секса хочется, но стыдно признаться. А главный вопрос: «Кто эта старая женщина в отражении? «Эта книга — честный разговор без прикрас. Для женщин после 40, 45, 50, 60 — и для всех, кто боится старости, но не хочет сдаваться.

© Устимович Н.

© Издательские решения

Содержание

Глава 1	6
Глава 2	10
Глава 3	14
Глава 4	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Тело, в котором хочется жить

Наталья Устимович

Обложка <https://shdevrum.ai/post/c1f879091b5411f186adfe0237c3f1f9?share=shapkovshapkov> создана с помощью Шедеврум про

© Наталья Устимович, 2026

ISBN 978-5-0070-4673-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1

Из дневника Татьяны

В то утро я проснулась с тяжёлой головой. Август в этом году выдался душный, московский, с раскалённым асфальтом и прелой листвой — даже на Чистых прудах не спасало. Я открыла глаза и сразу поняла: сегодня тот самый день, когда лучше бы не вставать.

Но надо.

На кухне засвистел чайник — муж ушёл на работу, оставил записку: «Рыбка в холодильнике, не забудь поесть». Рыбка. Он всегда так заботлив, мой Серёжа. Двадцать семь лет вместе, а он до сих пор пишет записочки. Рыбка, творожок, таблетки от давления — всё по полочкам. Хороший человек. Надёжный. С ним как за каменной стеной.

Только стена эта за двадцать семь лет немного обветшала. И я вместе с ней.

Я поплелась в ванную. Утренний ритуал, доведённый до автоматизма: щётка, паста, холодная вода на лицо, чтобы прогнать сон. А потом — зеркало.

Большое, в полстены, с подсветкой по бокам. Серёжа сам выбирал, сам монтировал, очень гордился. «Тебе же нужно, чтобы свет падал правильно, когда красишься», — говорил он.

Я подняла глаза и... замерла.

В зеркале стояла не я.

Точнее, я, но какая-то другая. Чужая. С утра пораньше, безжалостно освещённая со всех сторон. Та женщина, что смотрела на меня оттуда, была мне незнакома. У неё были мои глаза, мой нос, мои волосы — русые, с недавней химической завивкой у корней. Но всё остальное...

Кожа вокруг глаз — в мелкую сеточку морщин, будто кто-то взял тонкий карандаш и нарисовал лучики. Губы — уже не такие пухлые, как на свадебных фотографиях, с вертикальными складочками над верхней. Шея... О, эта шея! Раньше я думала, что женщины прикрывают шею платками от сквозняков. Глупая. От времени они её прячут. От возраста.

Я повернулась боком. Профиль — отдельная песня. Там, где раньше была чёткая линия подбородка, теперь появилась мягкая припухлость. Второй подбородок? Ну, назовём это так. А руки? Кожа на локтях обвисла, на запястьях проступили вены — раньше их не было видно, даже когда я худела.

— Господи, — выдохнула я вслух. — Кто это?

Вода в раковине всё лилась, холодная, а я стояла и рассматривала себя как экспонат в кунсткамере. Подошла ближе, отодвинулась, снова приблизилась. Нет, не помогает.

Вспомнилось, как в молодости я могла простоять перед зеркалом часами. Разглядывала каждую родинку, каждую ресничку. Нравилась себе. Очень нравилась. В двадцать лет я была

уверена, что красивая. В тридцать — что красивая, но надо бы чуть-чуть похудеть. В сорок — что ещё ничего, если причесаться и накраситься получше.

А в пятьдесят два...

В пятьдесят два я стояла в ванной и не узнавала себя.

Вы знаете это чувство? Когда ты ещё помнишь себя вчерашнюю — с упругой кожей, с ясным взглядом, с той лёгкостью в теле, когда заскакиваешь в автобус на бегу? А сегодня просыпаешься — и всё. Подменили.

Я выключила воду, вытерла лицо полотенцем и пошла на кухню. Рыбка, творожок, записка. Всё как всегда.

За завтраком я пыталась не думать о зеркале. Но оно стояло перед глазами. Тот чужой человек с моими глазами.

— Мам, привет! — влетела в кухню дочка. Катя, двадцать восемь лет, вечно куда-то спешит. Чмокнула меня в щёку, схватила со стола яблоко.

— Ты сегодня какая-то бледная, — заметила она, жуя. — Спала плохо?

— Да нормально, — отмахнулась я.

— Слушай, мам, я вчера в соц сетях видела одну женщину, ей пятьдесят пять, а она такая! — Катя закатила глаза от восхищения. — Подтянутая, волосы длинные, ходит на каблуках. И муж у неё моложе. Ты бы тоже могла, если бы захотела. Запишись в зал, что ли?

— Угу, — кивнула я. — Обязательно.

Катя унеслась, хлопнув дверью. А я осталась сидеть с остывшим чаем.

«Ты бы тоже могла». Милая моя девочка. Ты даже не представляешь, как много я «могла». Родить тебя без наркоза могла. Ночные смены в больнице могла. Диссертацию защитить могла, когда тебе было три года. Свекровь с инсультom выхаживать могла. Ремонт в квартире могла, пока твой отец мотался в командировки.

А в спортзал... не могу. Не потому что лень. Просто когда я смотрю на себя в это дурацкое зеркало с подсветкой, у меня пропадает всякое желание что-то менять. Зачем? Всё равно уже не вернёшь.

Днём позвонила подруга Ирка.

— Тань, ты чего? — спросила она без предисловий. Мы дружим с института, она меня всегда чувствует. — Голос какой-то убитый.

— Ир, я старая, — выпалила я. — Я сегодня на себя в зеркало посмотрела — ужас.

Ирка замолчала. Потом говорит:

— Знаешь, а я вчера тоже. Стояла, смотрела на свои руки. Мамины руки, точно такие же. Помнишь мою маму? У неё всегда были красивые руки, тонкие пальцы. А к старости они стали... такие, знаешь, с выступающими венами, с пигментными пятнами. И у меня теперь такие же. Я смотрю и думаю: это что же, я теперь — мама?

Мы помолчали. Каждая о своём.

— Ир, а как с этим жить? — спросила я. — Как смотреть на себя и не... ну, не отворачиваться?

— А кто тебе сказал, что отворачиваться надо? — Ирка фыркнула в трубку. — Ты, главное, не смотри на себя как на фотографию двадцатилетней давности. Ты сейчас другая. Другая — не значит хуже.

Легко сказать.

Вечером пришёл Серёжа. Принёс цветы — просто так, без повода. Ромашки, мои любимые. Поставил в вазу, обнял сзади, поцеловал в макушку.

— Скучал, — сказал.

Я обернулась и посмотрела на него. На его седые виски, на морщинки вокруг глаз, на чуть отросшую щетину. Красивый. Мой красивый старик.

— Серёж, а ты меня такой... ну, старой... любишь?

Он удивился. Даже отодвинулся, чтобы заглянуть в глаза.

— Ты чего, Тань? С каких пор ты себя старой называешь?

— С сегодняшних, — вздохнула я. — Утром в зеркало посмотрела — не понравилась.

Он рассмеялся. Обнял крепче.

— Дурочка ты моя. Я тебя двадцать семь лет люблю. И каждый год — всё больше. Потому что ты не просто красивая. Ты — это ты. С твоими морщинками, которые от смеха. С твоими руками, которые Катю пеленали. С твоими глазами, которые столько всего видели. Ты для меня — самая лучшая.

И знаете... в тот вечер я в зеркало больше не смотрела. А наутро, когда снова пошла в ванную, я уже не испугалась. Я посмотрела на ту женщину и сказала ей:

— Ну что, подруга? Давай жить дальше. Вдвоём как-нибудь.

Она мне улыбнулась. Кривовато, но улыбнулась.

* * * * *

Вот так всё и начинается. С одного взгляда. С одного утра. С одной минуты перед зеркалом, которая может либо сломать, либо — если повезёт — заставить задуматься.

Я не психолог. Не коуч. Не гуру с дипломом. Я просто женщина, которой однажды пришлось учиться заново смотреть на себя. И знаете, что я поняла? Что тело наше — оно не враг. Оно не предатель. Оно просто живёт. Дышит, стареет, меняется. Как всё живое.

Мы привыкли воевать с ним. Сидеть на диетах, мазать кремами, колоть уколы, подтягивать, откачивать, убирать лишнее. А оно, бедное, терпит. И только иногда, в редкие минуты тишины, когда мы перестаём его мучить, оно говорит нам: «Спасибо, что ты есть».

В этой книге не будет рецептов вечной молодости. Не будет советов, как выглядеть на тридцать в пятьдесят. Будет другое — попытка договориться. С собой. С телом. С возрастом.

Потому что другого тела у нас не будет. И другой жизни — тоже.

Практическое задание к главе

«Письмо своему телу»

Возьмите тетрадь или просто лист бумаги. Уединитесь. И напишите письмо своему телу. Всё, что накопело. Всё, за что вы на него злитесь, обижаетесь, сердитесь. Можно некрасиво, нелитературно, честно.

«Дорогое моё тело... Ты такое... А ещё ты... И почему ты...»
Не сдерживайтесь. Никто не прочитает.

А потом отложите письмо на день. И на следующий день перечитайте. И попробуйте добавить в конце одну фразу: «Но я тебя прощаю. И спасибо тебе за...»
За что? Подумайте.

В следующей главе мы поговорим о том, почему тело меняется и при чём тут гормоны. Без занудства, обещаю.

Глава 2

Из дневника Татьяны

После того утреннего разговора с зеркалом я продержалась ровно три дня. А потом сорвалась.

Сорвалась — это громко сказано. Просто в очередной раз встала на весы. Те самые, электронные, с памятью на десять предыдущих взвешиваний. Они показывают не только килограммы, но и процент жира, мышц, воды — полный медицинский отчёт. Купила когда-то по совету подруги, думала, поможет держать себя в узде.

Не помогло.

Цифра на табло была не просто большой — она была обидной. На три килограмма больше, чем месяц назад. Хотя я, между прочим, почти не ела сладкого и даже пыталась ходить пешком от метро до дома, а это, между прочим, три остановки.

Я слезла с весов, залезла обратно. Та же цифра. Слезла, подождала, залезла снова. Цифра настырно горела, как светофор на красный.

— Да что ж такое! — вслух сказала я пустой ванной.

И в этот момент в голову пришла крамольная мысль: а может, дело не во мне? Может, не в моей лени и слабости? Может, со мной что-то происходит, а я не понимаю что?

Вечером позвонила Ирке. Она у нас в компании самая продвинутая — и в интернете всё найдёт, и к врачам нужным ходит, и вообще умница.

— Ир, привет. Слушай, тут такое дело... Я, кажется, с ума схожу. Весы показывают плюс три, хотя я...

— Стоп, — перебила Ирка. — Тебе сколько лет?

— Пятьдесят два, ты знаешь.

— И давно ты на диете?

— Да я не на диете, я просто...

— Таня, — голос у Ирки стал учительский, как у нашей классной руководительницы в младших классах. — Ты когда последний раз у гинеколога была?

Я задумалась. Честно задумалась. И поняла, что давно. Года два, а может, и три. Всё как-то не до того было — то Катя замуж выходила, то Серёжа с давлением, то на работе аврал.

— А при чём тут гинеколог? — осторожно спросила я.

— При том, дорогая моя, что у нас в этом возрасте гормоны пляшут как хотят. И вес, и настроение, и сон, и кожа — всё от них. А ты себя диетами мучаешь. Сходи сначала к доктору, проверься, а потом уже решай, что с весами делать.

Я положила трубку и задумалась. Гормоны. Сколько раз я слышала это слово, но никогда не прикладывала к себе. Гормоны — это у подростков, когда прыщи лезут. Гормоны — это у беременных, когда на солёное тянет. А у меня — просто возраст. Или не просто?

Через неделю я сидела в кабинете гинеколога-эндокринолога. Женщина лет шестидесяти, с аккуратной седой стрижкой и спокойными руками, которые всё время лежали на столе. Таких врачей сразу видно — опытные, несуетливые, им не надо доказывать, что они умные, они и так знают.

— Рассказывайте, — сказала она, и я выложила всё. Про весы, про зеркало, про настроение, про то, что сплю плохо, что ночью просыпаюсь в поту, что раздражаюсь по пустякам.

Она слушала внимательно, не перебивала. Потом кивнула:

— Классическая картина. Перименопауза. Гормональная перестройка.

— И что теперь? — спросила я. — Лечиться?

— А вы больны, что ли? — удивилась она. — Вы не больны. Вы просто переходите в другой возраст. Это не болезнь. Это биология.

Я смотрела на неё и чувствовала, как внутри отпускает. Весь этот комок вины, который я носила в себе месяцами — что мало двигаюсь, что много ем, что плохо выгляжу, что не соответствую, — он начал потихоньку таять.

— Понимаете, — сказала врач, доставая из ящика бумажку и ручку, — после сорока пяти у женщины начинается постепенное снижение выработки эстрогена. Это главный женский гормон. Он отвечал за очень многое: за упругость кожи, за обмен веществ, за настроение, за сон. А теперь его становится меньше. Организм перестраивается. Отсюда и вес, и приливы, и всё остальное.

Она нарисовала на бумажке какой-то график.

— Видите? До сорока пяти всё более-менее стабильно. А потом — спад. У кого-то резкий, у кого-то плавный. Но спад неизбежен. Вопрос не в том, чтобы его остановить. Вопрос в том, чтобы помочь организму пройти этот этап.

— А диеты? — спросила я. — Спортзалы?

— Диеты без учёта гормонального фона — вред, — отрезала она. — Вы можете голодать, а вес будет стоять. Потому что организм в стрессе, он думает, что настали голодные времена, и запасает ещё больше. Спорт — да, нужен, но не изнурительный, а умеренный. И обязательно — режим сна.

Я вышла из кабинета с бумажкой, на которой было написано: «Анализы: ФСГ, ЛГ, эстрадиол, ТТГ, пролактин». И с лёгкостью в душе, какой не чувствовала давно.

Оказывается, я не ленивая. Не распушенная. Не безвольная. Я просто — живой организм, который перестраивается. И у этой перестройки есть свои законы.

* * * * *

Потом я, конечно, почитала про гормоны. Оказывается, они правят нами как хотят, а мы и не знаем.

Эстроген. Маленький диктатор, который всю жизнь держал в узде нашу кожу, наши сосуды, наши кости, нашу память. Пока его много — мы цветём и пахнем. Как только он начинает снижаться — начинаются сюрпризы.

Кортизол. Гормон стресса. В молодости он помогал нам сдавать экзамены и убегать от опасностей. А теперь, если мы всё время в напряжении, он копится и заставляет организм запасать жир на животе. На самый чёрный день.

Инсулин. Раньше он справлялся с сахаром играючи. А теперь — с трудом. И лишний сахар отправляется прямым ходом в жировые депо.

Мелатонин. Гормон сна. Его становится меньше, мы хуже спим, не восстанавливаемся, и наутро снова хотим есть, потому что усталость мозг принимает за голод.

И всё это — не потому что мы плохие. А потому что мы живые.

Я вспомнила свою маму. Ей сейчас семьдесят восемь. Она всю жизнь проработала учительницей в школе, двоих детей подняла, троих внуков вырастила. Я никогда не слышала от неё

жалоб на возраст. Она просто жила — вязала, читала, возилась с правнуками, жарила пирожки, когда я приезжала.

— Мам, а ты как справлялась? — спросила я её как-то. — Когда у тебя климакс был, ты что делала?

Она посмотрела на меня удивлённо.

— А что я должна была делать? Работала. Вы учились. Отец болел. Некогда было думать о глупостях. Пережила — и всё.

— Но тяжело же было?

— Тяжело, — согласилась она. — Но тогда об этом не говорили. Врач сказал: возраст, надо потерпеть. Я и терпела. А что делать?

Вот оно — наше постсоветское наследие. Терпеть. Не жаловаться. Не обращать внимания. Само пройдёт.

Только не проходит само. И не надо терпеть.

* * * * *

Ирка, узнав, что я была у врача, позвонила через день.

— Ну что? — спросила с порога. — Сказала тебе доктор, что ты не толстая, а гормональная?

— Сказала, — засмеялась я.

— И что теперь?

— А теперь буду разбираться. Анализы сдала, через неделю результаты.

— Умница, — одобрила Ирка. — А знаешь, что самое смешное? Я тоже к врачу записалась. Ты меня вдохновила.

— Ты-то чего? — удивилась я. — У тебя же всё хорошо.

— И у тебя было всё хорошо, пока на весы не встала, — резонно заметила Ирка. — Просто мы привыкли думать, что с нами что-то не так, а на самом деле природа. С ней не поспоришь. Но понять её — можно.

Я сидела вечером на кухне, пила чай с ромашкой (врач сказала: кофе убрать, алкоголь убрать, сладкое убрать, вот и пью ромашку) и смотрела в окно. Там, за стеклом, шла своя жизнь — проносились машины, спешили люди, зажигались окна в доме напротив. И где-то там, в этих окнах, были женщины моего возраста. Которые тоже, наверное, смотрели на себя в зеркало и не узнавали. Которые тоже винили себя за лишние килограммы и плохое настроение. Которые тоже не знали, что это не лень, а эстроген. Не распушенность, а кортизол. Не слабость, а просто — новый этап.

Я достала тетрадь, ту самую, куда решила записывать свои мысли про это путешествие. И написала:

«Эстроген, кортизол, инсулин, мелатонин — вот теперь мои лучшие друзья или враги. Посмотрим, кто кого. Но по крайней мере я теперь знаю их в лицо».

И засмеялась. Легко так, свободно.

Первый раз за долгое время.

* * * * *

Знаете, что я поняла за эти дни? Что знание — действительно сила. Когда ты не понимаешь, что с тобой происходит, ты винишь себя. Когда понимаешь — ты начинаешь договариваться.

Да, эстрогена стало меньше. И кожа уже не та, и вес набирается легче, и настроение скачет. Но ведь и мы сами — не те. Мы опытнее. Мудрее. Мы знаем, что это временно. Что это просто этап. Что после него будет другая жизнь — не хуже и не лучше, а просто другая.

Организм не враг. Он просто сигнализирует: «Внимание, переходный период. Будь осторожна. Заботься обо мне. Не мучай диетами. Не лишай сна. Двигайся, но не насилуй».

Если бы я раньше это понимала, сколько бы нервов сэкономила! Сколько бы раз не ругала себя за то, в чём не виновата.

Но лучше поздно, чем никогда.

Практическое задание к главе

«Карта изменений»

Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки.

В левой напишите: «Что изменилось в моём теле за последние 5—10 лет». Пишите всё, что приходит в голову: вес, кожа, волосы, сон, настроение, энергия. Без оценок, просто факты.

В правой колонке напишите: «Что из этого зависит от меня, а что — от природы».

Например:

- Вес увеличился — отчасти от меня (ем больше, двигаюсь меньше), отчасти от природы (обмен веществ замедлился).

- Кожа стала суше — от природы (гормоны), но я могу помочь ей увлажнением.

- Сон ухудшился — от природы (мелатонина меньше), но я могу создать условия для сна (проветривать, не сидеть в телефоне).

Это упражнение помогает перестать делить всё на «я виновата» и «мне ничего не поможет». Появляется трезвое понимание: где я могу влиять, а где надо просто принять.

Маленький словарик для тех, кому интересно

Эстроген — главный женский гормон. Отвечает за женственность, кожу, настроение, кости, сосуды. После 45 его становится меньше.

Прогестерон — гормон, который подготавливает организм к беременности. Тоже снижается.

Кортизол — гормон стресса. Если мы всё время в напряжении, он копится и мешает худеть.

Инсулин — гормон, который регулирует сахар в крови. С возрастом чувствительность к нему падает.

Мелатонин — гормон сна. Вырабатывается в темноте. Чем мы старше, тем его меньше.

ФСГ — фолликулостимулирующий гормон. Его повышение — маркер наступления менопаузы.

В следующей главе мы поговорим о том, как перестать воевать с телом и начать с ним дружить. Спойлер: это проще, чем кажется.

Глава 3

Из дневника Татьяны

После того как я побывала у врача и немного разобралась в гормонах, жить стало легче. Ненамного, но легче. Я перестала воспринимать своё отражение как личное оскорбление и начала — ну, хотя бы иногда — относиться к себе как к подруге, попавшей в трудную ситуацию.

Но до полного принятия было далеко.

Я всё ещё ловила себя на том, что рассматриваю свои руки с осуждением. Всё ещё одёргивала кофту, когда садилась, чтобы складки на животе были не так заметны. Всё ещё отворачивалась от зеркала в примерочной, когда ходила по магазинам.

А потом случилось вот что.

Мы с Серёжей решили сделать ремонт в спальне. Не глобальный, так, косметический — обои переклеить, потолок подкрасить. Стали разбирать шкаф. Вытащили всё, что там годами лежало: старые простыни, подушки, которые пора выкинуть, коробки с какими-то бумагами.

И в одной коробке, в самом низу, я нашла альбом.

Старый такой, советский, с твёрдой обложкой, на которой тиснёный золотом рисунок — берёзки. Такие альбомы были у всех в восьмидесятые. Туда клеили фотографии на чёрные уголки.

Я открыла его и... пропала.

Вот я на выпускном в институте. Худюшая, в дурацком платье с огромными плечами, с хвостиком на макушке и счастливыми глазами. Мы сдавали госэкзамены, потом гуляли всю ночь, а утром поехали на Воробьёвы горы встречать рассвет. Мне двадцать два.

Вот я в роддоме. Держу на руках крошечный свёрток — Катю. Лицо замученное, под глазами круги, волосы мокрые после душа. А улыбка — до ушей. Я стала мамой. Мне двадцать семь.

Вот мы с Серёжей на море, в Крыму. Девяносто первый год, всё разваливается, а мы — молодые, весёлые, в дешёвых купальниках, с надувным матрасом. Я в купальнике — и не стесняюсь. Потому что фигура ещё ничего, и вообще — море, солнце, счастье.

Я переворачиваю страницу. Вот я на кухне в нашей первой квартире, пеку пироги. Руки в муке, на мне фартук, на фоне старый холодильник «Минск». Я смеюсь, потому что Серёжа меня щекочет.

Дальше — Катя с первой пятёркой. Катя на велосипеде. Катя с бантом на первое сентября.

Потом — мама. Молодая ещё, без палочки. Сидит на скамейке в парке, улыбается. Я смотрю на эту фотографию и вспоминаю, как мы ходили с ней за грибами, как она учила меня варить борщ, как гладила по голове, когда я плакала из-за несчастной любви.

Дальше — похороны папы. Там нет фотографий, но я помню. Помню, как я стояла и думала: «Господи, как я теперь без него?» Помню, как тело болело от слёз, как ноги подкашивались. И как через неделю я пошла на работу, потому что надо.

Я закрыла альбом и сидела на полу, среди разбросанных вещей, и плакала.

Серёжа заглянул в комнату:

— Тань, ты чего? Обои не нравятся?

— Нет, — говорю. — Всё нормально. Это я так.

Он подошёл, сел рядом, обнял.

— Нашла что-то?

— Альбом, — кивнула я. — Старый. Смотрю и думаю: сколько же всего было.

Он взял альбом, полистал.

— Красивая ты была, — сказал. — И сейчас красивая.

— Сейчас старая, — всхлипнула я.

— Глупости, — он закрыл альбом и посмотрел на меня серьёзно. — Ты тогда была красивая по-одному, а сейчас — по-другому. Тогда — молодостью. Сейчас — жизнью.

Я задумалась. А ведь правда.

Это же тело, которое сейчас кажется мне таким несовершенным, — оно прошло со мной всю жизнь. Оно носило меня на экзамены и на свидания. Оно рожало Катю — девять месяцев вынашивало, а потом мучилось в родах, чтобы она появилась на свет. Оно стояло у плиты, когда я кормила всю семью. Оно бегало за автобусами, таскало тяжёлые сумки из магазина, работало на огороде у мамы.

Это тело помнит, как я впервые поцеловала Серёжу. Как держала на руках дочку. Как обнимала маму на перроне, провожая её домой. Как плясало на свадьбе у подружки. Как засыпало от усталости после ночной смены.

Это тело — не просто мясо и кости. Это свидетель. Хранитель. Летописец.

А я на него злюсь. За то, что постарело. За то, что уже не такое упругое. За то, что болит иногда.

Глупая.

На следующий день я пошла в ванную и встала перед тем самым зеркалом. С подсветкой. Посмотрела на себя внимательно. Долго.

— Здравствуй, — сказала я своему отражению. — Мы с тобой вчера альбом смотрели. Помнишь? Это же ты там. Ты всё это прошла. Спасибо тебе.

Я провела руками по лицу. По морщинкам вокруг глаз. По носогубным складкам. По шее.

— Спасибо, что видишь. Спасибо, что дышишь. Спасибо, что ходишь. Спасибо, что чувствуешь.

Глупо? Наверное. Но мне стало легче. Потому что в этот момент я перестала быть судьёй. Я стала другом.

* * * * *

Потом я рассказала об этом Ирке. Она выслушала и говорит:

— А знаешь, у меня тоже так бывает. Иногда посмотрю на свои руки — мамины руки, точь-в-точь. И вспоминаю, как она этими руками меня причёсывала, когда я маленькая была. Как гладила по голове. Как пирожки лепила. И сразу тепло становится.

— А на себя? — спрашиваю. — На свои руки так же смотришь?

— По-разному, — честно ответила Ирка. — Если ругать себя начинаю — останавливаю. Думаю: это же те же руки, что внуков обнимают. Что цветы сажают. Что подругам письма пишут. Нельзя их ругать. Не за что.

Вот именно. Не за что.

Я вспомнила одну историю. Лет десять назад мы отдыхали в санатории под Москвой. И там была женщина, старенькая совсем, лет под восемьдесят. Ходила с палочкой, но бодро так, сама. Мы с ней в очереди в столовой стояли, разговорились.

— Вы одна? — спросила я.

— Одна, — говорит. — Муж умер, дети в Германии, внуки там выросли. Я одна.

— Не страшно одной?

— А чего бояться? — удивилась она. — Я с собой. Я себе лучшая компания. Я столько всего помню, столько всего знаю. Мне с собой интересно.

Я тогда удивилась. А сейчас понимаю: это и есть принятие. Когда ты не просто терпишь себя, а тебе с собой интересно. Когда тело — не обуза, а дом. В котором тепло, уютно и есть что вспомнить.

* * * * *

На днях зашла Катя. Сидим на кухне, чай пьём. Я в халате, непричёсанная, с утра ещё не умывалась. Катя смотрит на меня и говорит:

— Мам, а у тебя кожа на лице как у бабушки стала. Такая же мягкая, в морщинках. Я внутренне напряглась. Сейчас начнёт советы давать, как омолодиться.

А она вдруг:

— Мне нравится. Ты на неё похожа. А я бабушку очень любила. Она тёплая была. И ты тёплая.

И знаете, я чуть не расплакалась. Потому что она не сказала «старая». Она сказала «тёплая». Как бабушка. Как та, кого любят.

Катя ушла, а я подошла к зеркалу. Посмотрела на себя. Потрогала морщинки.

— Тёплая, — сказала я себе. — Тёплая, мягкая, живая. И это хорошо.

* * * * *

Вот что я поняла за эти дни.

Мы привыкли смотреть на своё тело как на проект, который надо улучшать. Как на витрину, которую надо обновлять. Как на визитную карточку, которая должна впечатлять.

А оно — не витрина. Оно — дом. В котором мы живём. И если в доме тепло, если в нём пахнет пирогами, если в нём слышен смех — какая разница, что обои чуть выцвели, а паркет поскрипывает?

Это наш дом. Другого не будет.

И чем больше я об этом думаю, тем яснее понимаю: война с телом — это война с самой собой. Бессмысленная, изнурительная, бесконечная. Её нельзя выиграть. Можно только прекратить.

Капитулировать? Нет. Заключить мир.

Сказать себе: да, я такая. С морщинками, с лишними килограммами, с сединой, с болячками, с усталостью. И при этом — живая. Настоящая. Любимая.

Можно любить себя не за идеальность, а за жизнь. Которую это тело прожило вместе со мной.

Практическое задание к главе

«50 благодарностей своему телу»

Это упражнение кажется простым, но оно очень сильное.

Возьмите лист бумаги и напишите список из 50 пунктов — за что вы благодарны своему телу. Не спешите, растяните на несколько дней. Пишите всё, что приходит в голову:

- За то, что видит рассветы.
- За то, что слышит голоса любимых.
- За то, что обнимает.
- За то, что ходит, бежит, танцует.
- За то, что чувствует вкус еды.
- За то, что помнит запах маминых духов.
- За то, что выносило и родило детей.
- За то, что плачет, когда больно.
- За то, что смеётся, когда хорошо.
- За то, что дышит.

Пятьдесят — это много. Когда дойдёте до двадцатого, придётся задуматься. Когда дойдёте до сорокового — начнёте замечать то, на что раньше не обращали внимания.

Этот список можно повесить на зеркало. И перечитывать в те дни, когда руки тянутся себя ругать.

Маленькое послесловие к главе

Я знаю, о чём вы сейчас думаете. «Легко говорить „прими себя“, когда у тебя всё нормально. А если у меня — диабет, остеопороз, гипертония, варикоз? Если тело болит по-настоящему? Как тогда его принимать?»

Я не буду говорить, что это просто. Не буду. С болезнями — особенно трудно. Но именно тогда принятие нужнее всего. Потому что война с больным телом — это двойная нагрузка. Телу и так плохо, а мы его ещё и ругаем.

Принимать — не значит махнуть рукой и ничего не лечить. Принимать — значит перестать винить. Лечить, но не ненавидеть. Заботиться, но не презирать.

Это тонкая грань. Но её можно найти.

В следующей главе мы поговорим о том, откуда взялся наш внутренний критик и как с ним договориться. Спойлер: он не враг, он просто перестарался.

Глава 4

Из дневника Татьяны

После того как я помирилась со своим телом и даже написала ему благодарственный список из пятидесяти пунктов, жить стало легче. Но ненадолго.

Потому что мир вокруг, кажется, сговорился напоминать мне о моём возрасте.

Выхожу из подъезда — на скамейке сидят бабушки, провожают взглядом. Одна другой говорит: «А у Петровны внучка замуж вышла, такая свадьба была! А наша всё никак...» И смотрят на меня. Я прохожу мимо и чувствую себя экспонатом.

Захожу в аптеку за витаминами. Фармацевт, девушка лет двадцати пяти, участливо так спрашивает: «А вам, наверное, что-нибудь от давления? Или от суставов? У нас для вашего возраста хорошие средства есть».

Для вашего возраста. Как приговор.

Включаю телевизор — там реклама крема «после 50». Женщина с идеальной кожей (которая, очевидно, никогда не видела настоящих пятидесяти) говорит, что «возраст — это не приговор, а время новых возможностей». И улыбается так, что зубы сверкают. А я смотрю на неё и думаю: врёт. Возраст — это время старых проблем.

В соц сетях Катя мне показывает блогеров. Одной — пятьдесят пять, она танцует на каблуках и живёт с тридцатилетним мужем. Другой — шестьдесят два, она бежит марафоны и выглядит на сорок. «Смотри, мам, можно же!» — говорит Катя.

Можно. Наверное. А если не хочется? Если я не хочу бегать марафоны и выходить замуж за тридцатилетних? Если я хочу просто жить — вязать, читать, гулять с Серёжей, возиться с внуками, когда они появятся? Я что, тогда не соответствую?

Я сидела на кухне, пила чай и злилась. На бабушек, на аптекаршу, на рекламу, на соц. сети, на весь этот мир, который твердит: «Старость — это стыдно. Надо бороться. Надо выглядеть моложе. Надо скрывать».

И вдруг меня осенило. А кто это всё придумал? Кто решил, что морщины — это уродство? Что седина — это недостаток? Что возраст нужно прятать, как позорную болезнь?

Я полезла в интернет. Читала всю ночь. И вот что я нашла.

Откуда ноги растут

Оказывается, раньше, в традиционных культурах, старость почитали. Старшие были хранителями мудрости, опыта, традиций. Их слушались, к ним ходили за советом. Морщины считались не уродством, а знаком прожитой жизни — как годовые кольца у дерева. Чем больше морщин, тем больше ты знаешь, тем ты ценнее.

А потом пришло Новое время. Индустриализация, города, фабрики. Старики перестали быть нужными — они не могли работать так же быстро, как молодые. Их опыт обесценился. Появился культ молодости — быстрой, сильной, производительной.

Потом — массовая культура. Голливуд. Глянec. Реклама. Которые внушили нам: счастье = молодость + красота. А красота — это обязательно гладкая кожа, стройное тело, никаких признаков возраста.

И мы купились. Все купились. Настолько, что теперь сорокалетние женщины боятся цифры в паспорте, а пятидесятилетние считают себя старухами.

Я вспомнила свою бабушку. Ей было под восемьдесят, когда я была подростком. У неё были седые волосы, которые она собирала в пучок, морщинистые руки, которые вечно пахли пирогами, и смешливые глаза. Я никогда не думала, что она старая в плохом смысле. Она была просто бабушка. Любимая, тёплая, родная.

А себя я в её возрасте представляю с ужасом. Почему? Потому что мне внушили: бабушка — это не женщина. Бабушка — это уже за гранью.

Глупость какая.

* * * * *

На следующий день я пошла в гости к маме. Ей семьдесят восемь, она живёт отдельно, но я стараюсь навещать её раз в неделю.

Сидим на кухне, пьём чай с её фирменным вареньем — из чёрной смородины, самое вкусное на свете. Мама рассказывает про соседку, про новости по телевизору, про то, что скоро на дачу ехать, картошку сажать.

Я смотрю на неё. На её руки — в пигментных пятнах, с выступающими венами. На лицо — в глубоких морщинах, особенно вокруг рта и глаз. На седые волосы, которые она всё ещё красит хной, потому что «так привыкла».

— Мам, — спрашиваю, — а ты себя старой считаешь?

Она удивлённо поднимает брови.

— Ну, старая, — говорю. — В смысле, возраст у тебя такой.

— А, — машет рукой. — Я об этом не думаю. Мне некогда. Вон, огород, готовка, тебе помочь, с соседками пообщаться. Когда думать-то?

— Но морщины, седина... Тебе не обидно?

Мама смеётся. По-доброму так, как она умеет.

— Глупая ты ещё, дочка. Морщины — это не обидно. Обидно, когда жить не хочется. А мне хочется. Я ещё внуков правнуков хочу понянчить, на даче покопаться, в Крым съездить, если накоплю. А морщины... Ну их. Они как карта жизни. По ним всё прочитать можно: где смеялась, где плакала, где удивлялась. Зачем их прятать?

Я сижу и чувствую, как внутри что-то отпускает. Моя мама, с её семьюдесятью восемью, с её морщинами и сединой, с её руками в пигментных пятнах — она счастливее многих тридцатилетних. Потому что она не воюет с возрастом. Она просто живёт.

* * * * *

Потом я вспомнила наш разговор с Ирккой. Мы как-то обсуждали, кого из знаменитостей мы считаем красивыми в возрасте.

— Мерил Стрип, — говорит Ирка. — Вот кто красавица. Ей под семьдесят, а она потрясающая.

— Согласна. А ещё Хелен Миррен. Ей вообще за семьдесят, а она — огонь.

— А Шэрон Стоун? — вспоминает Ирка. — Ей за шестьдесят, а она в купальнике снимается. И ничего, смотрится.

— Смотрится, — соглашаюсь я. — Но знаешь, что я заметила? Мы восхищаемся теми, кто не прячет возраст, а носит его с достоинством. Кто не пытается выглядеть на тридцать, а выглядит на свои годы — но ухоженно, стильно, с харизмой.

— Точно, — кивает Ирка. — А те, кто колет себе всё подряд и превращается в восковые фигуры, вызывают только жалость.

И правда. Мы почему-то думаем, что возраст надо маскировать. А на самом деле его надо принимать. И тогда он перестаёт быть врагом.

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.