

Мария Радина

# СНАЧАЛА — Я



Книга для женщины,  
которая устала жить не свою жизнь



# Мария Радина

## Сначала – Я

<https://litres.ru/74524924>

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Что происходит, когда женщина годами умеет быть удобной, сильной, понимающей и надёжной — но всё реже спрашивает себя, чего хочет она сама?

«Сначала — я» — книга о жизни, в которой собственные желания незаметно оказываются последними в очереди. О привычке соглашаться, чтобы никого не расстроить. О теле, которое всё время хочется исправить. О работе и деньгах, где трудно позволить себе хотеть большего. О материнстве, отношениях с родителями, дружбе, сексе, одиночестве, возрасте, тревоге и расставаниях.

Здесь нет обещания научить «правильно любить себя» или стать идеальной женщиной с безупречными границами. Вместо этого — узнаваемые истории и честный разговор о том, как замечать собственные чувства, отличать заботу от самоотмены и принимать решения, в которых есть место не только чужим ожиданиям, но и себе.

Иногда перемены начинаются не с громкого «нет», ухода или новой жизни. Иногда достаточно впервые сделать паузу и спросить: «А чего сейчас хочу я?»

# Содержание

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Вместо предисловия                                       | 4  |
| Глава первая. Хорошая девочка                            | 11 |
| Когда забота о других становится способом<br>исчезнуть   | 14 |
| Пауза перед привычным согласием                          | 17 |
| Глава вторая. Женщина, которая всё понимает              | 23 |
| Цена разумности                                          | 29 |
| Когда понимания уже недостаточно                         | 34 |
| Решение, которое никого не делает виноватым              | 36 |
| Женщина в зеркале других людей                           | 38 |
| Глава третья. Тело, с которым всё время что-то<br>не так | 44 |
| Когда тело становится проектом                           | 49 |
| Матери и дочери перед зеркалом                           | 52 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                        | 56 |

# Мария Радина

## Сначала – Я

### Вместо предисловия

Чайник уже щёлкнул, телефон дважды завибрировал на столе, а она всё ещё стояла у окна, хотя через двадцать минут нужно было выходить. Никакой беды не случилось, утро ничем не отличалось от десятков предыдущих: работа, продукты, чья-то запись к врачу, сообщение, на которое обещала ответить ещё вчера. И всё же среди этой обычной суеты вдруг возникло неприятное ощущение, будто она давно обслуживает хорошо налаженную жизнь, но всё реже понимает, какое место занимает в ней сама; такие мысли редко приходят эффектно. Чаще они возникают между чайником и поиском ключей, и сначала их проще списать на усталость.

Такое состояние легко не заметить, потому что на несчастье оно совсем не похоже. Снаружи жизнь может выглядеть благополучной: работа, семья, отношения, друзья, квартира, планы. На этом фоне внутреннее недовольство быстро начинает казаться неблагодарностью. Человек перебирает доводы в пользу того, что жаловаться не на что: у других тяжелее, дети здоровы, партнёр в целом нормальный, работа стабильная, родители живы. После этого внутреннего подсчёта оста-

ётся самое удобное объяснение — наверное, я просто устала. Усталость многое объясняет, но нехваткой сна она не исчерпывается. Изматывает роль человека, который всегда справляется; необходимость раньше других замечать чужие потребности; работа, из которой давно выросла, но которую страшно менять; отношения без большой беды, где понемногу исчезла радость. Тело тоже утомляет, если годами относиться к нему как к проекту, требующему доработки, как и постоянная обязанность оставаться разумной там, где хочется поступить нелогично. Так возникает внутренняя комиссия, перед которой приходится обосновывать любое желание: достаточно ли оно серьёзно, не слишком ли эгоистично и имеет ли вообще право влиять на решение.

У многих женщин эта комиссия работает настолько давно, что воспринимается как характер. Они говорят: «Я просто ответственная», «мне важно, чтобы всем было хорошо», «я не люблю конфликты», «я привыкла рассчитывать на себя». За каждой такой фразой может стоять здоровое качество, и было бы ошибкой искать травму в любой организованности или заботе. Но иногда достоинство начинает работать против своей хозяйки. Ответственность превращается в невозможность попросить помощь, эмпатия — в привычку оправдывать чужое плохое обращение, самостоятельность — в стыд нуждаться в ком-то, а миролюбие — в неспособность выдержать чужое недовольство.

Эта книга выросла из интереса к тем моментам, когда ка-

чество, которым человек привык гордиться, незаметно начинает сужать его жизнь. Мне не хотелось объяснять каждое жизненное затруднение глубокой психологической причиной или раскладывать женщин по удобным типам: обычно причин несколько, и они противоречат друг другу. Женщина может оставаться в тяжёлых отношениях из любви, страха одиночества, денег, привычки, надежды и ответственности за детей одновременно; уверенно руководить людьми на работе и снова становиться растерянной девочкой рядом с матерью; спокойно относиться к возрасту большую часть года и однажды расстроиться из-за фотографии. Она может любить ребёнка и при этом мечтать о двух часах тишины. В таких сочетаниях нет лицемерия или недостатка осознанности — из них, собственно, и состоит человеческая жизнь.

Мне не хотелось писать инструкцию о том, как стать «правильной женщиной» под новым, психологически грамотным названием. В нашей культуре и без того достаточно образов, которым предлагается соответствовать. Когда-то это была терпеливая жена и безупречная хозяйка, потом к ним добавились успешная профессионалка, осознанная мать, сексуально свободная партнёрша, женщина с идеальными границами и настолько устойчивой самооценкой, что ей будто вообще никто не нужен. Требования меняют лексику, но принцип остаётся прежним: существует версия тебя, до которой нужно дотянуться, а сегодняшняя пока недостаточно хороша.

Психология легко становится частью этой системы. Человек узнаёт слова «границы», «привязанность», «триггер», «самоценность» и получает новые способы объяснять себя, но вместе с ними иногда — новые поводы для стыда. Теперь недостаточно просто ревновать: нужно ещё ругать себя за тревожную привязанность. Недостаточно поссориться с матерью: следует немедленно понять, где произошла сепарация неправильно. Если снова влюбилась в неподходящего человека, значит, плохо проработала сценарий. Такое обращение с психологическими знаниями мало отличается от прежней идеи самосовершенствования, просто словарь стал современнее.

Мне ближе другой подход: понимание себя не делает человека безошибочным, но помогает раньше узнавать собственные привычные маршруты. Становится заметнее, когда мы начинаем жить чужим настроением, когда ответственность незаметно превращается в контроль, а любовь — в попытку заслужить любовь. Это не гарантирует другого выбора; старое поведение нередко повторяется и после того, как его прекрасно понимаешь. Но у повторения появляется контекст, а вместе с ним — возможность не превращать очередную ошибку в обвинительный акт против себя.

В этой книге будут женщины разного возраста и с разными обстоятельствами. Их истории собраны как литературные, а не клинические портреты: в них нет задачи представить универсальный тип или доказать диагноз. Марина

слишком хорошо понимает всех вокруг и долго не замечает себя. Вера почти всю взрослую жизнь оценивает тело так, словно оно обязано сдать экзамен. Ирина умеет отвечать за большие рабочие задачи, но смущается, когда нужно назвать цену собственного труда. Оля любит ребёнка и тоскует по одиночеству. Другие героини будут сталкиваться с материнским контролем, дружеской завистью, сексуальностью, старением, тревогой, деньгами, потерей привычной роли и тем странным периодом, когда жизнь внешне остаётся прежней, а человек внутри неё уже изменился.

У этих историй не всегда будет удобный и однозначный финал: одни отношения сохранятся, другие закончатся, кто-то решит поставить границу, а кто-то сознательно уступит. Одна женщина выберет карьеру, другая — более спокойную жизнь, и здесь нет попытки доказать, что свобода обязательно выглядит как уход, отказ или независимость. Бывает, что женщина остаётся рядом с человеком, которому тяжело, или на определённый период берёт на себя больше семейной нагрузки, потому что сама считает это правильным. Настоящая проблема начинается там, где жертва перестаёт быть выбором и становится единственным известным способом заслужить право на любовь и принадлежность.

Вопрос «чего я хочу?» поэтому будет возвращаться в книге без обещания, что на него всегда найдётся ясный ответ. Желания бывают несовместимыми: свобода спорит с надёжностью, близость — с потребностью побыть одной, перемены

— с привязанностью к привычному. Бывает и так, что ответ понятен, но цена за него слишком высока. Взрослая жизнь редко сводится к выбору между приятным и неприятным; гораздо чаще приходится решать, какой из двух важных вещей дать преимущество и с какой потерей после этого жить.

И всё же способность замечать собственное желание важна хотя бы потому, что без неё невозможно понять цену решения. Женщина может сознательно остаться в сложной ситуации ради детей, денег, больного родителя или общей истории с партнёром. Но это совсем иной опыт, чем жить там же, убеждая себя, что выбора вообще нет или что её собственное неудовольствие не имеет значения. Свобода иногда начинается не с действия, а с точного понимания, что ты сейчас выбираешь и чем за это платишь.

Поэтому мне не хочется строить эту книгу вокруг обещания «полюбить себя». В этой формуле слишком легко услышать очередное задание, которое надо выполнить хорошо: теперь, помимо работы, семьи и собственного тела, следует ещё и правильно к себе относиться. Куда честнее задача скромнее — не вычёркивать себя из числа людей, с которыми приходится считаться. Не ставить себя первой по расписанию и не превращать любое неудобство в нарушение границ, а хотя бы замечать, когда собственное желание снова исчезло из обсуждения ещё до того, как решение принято.

В быту перемены редко похожи на освобождение с фанфарами. Для одной женщины это деньги, которыми она рас-

поряжается без отчёта; для другой — закрытая дверь и тишины; для третьей — разговор с матерью, после которого не приходится ещё сорок минут доказывать право на уже принятое решение. У кого-то изменения касаются секса, на который больше не хочется соглашаться из обязанности, у кого-то — работы, где впервые названа сумма, соответствующая ответственности. А порой всё сводится к субботнему утру, когда перед составлением семейных планов женщина замечает, что сама сегодня устала и никуда не хочет.

Со стороны такие перемены почти незаметны: причёска остаётся прежней, никто не покупает билет в один конец и не объявляет о начале новой жизни. Меняется скорее промежуток между просьбой и ответом. В решениях, которые прежде принимались автоматически, появляется пауза, и за это время успевают прозвучать собственная реакция — не самая громкая и не всегда решающая, но уже различимая среди чужих ожиданий и обстоятельств. Этого небольшого промежутка порой хватает, чтобы перестать чувствовать себя обслуживаемым персоналом собственной биографии.

# Глава первая. Хорошая девочка

Когда Марине было семь лет, взрослые часто говорили, что с ней легко. В гостях она не капризничала, за столом ела то, что давали, не перебивала старших и никогда не устраивала сцен в магазине. Если другие дети ссорились, Марина первой шла мириться, даже когда была уверена, что права. Мама гордилась ею и время от времени повторяла одну и ту же фразу:

— С тобой у меня никогда не было проблем.

Слова были сказаны с любовью, и Марина так их и слышала. В семь лет она, конечно, не рассуждала о семейной динамике и не делала выводов о собственном характере. Она просто замечала, в какие моменты дома становилось спокойно и тепло: когда не спорила, не задерживала взрослых, не заставляла никого менять планы. Так похвала за беспроblemность постепенно связывала две вещи, которые родители вовсе не собирались связывать, — любовь и отсутствие хлопот.

Из таких эпизодов складывается простая детская логика: маме легче, когда со мной нет проблем; взрослые особенно довольны, когда я уступаю; после моей злости отношения становятся напряжённее. Ребёнок быстро делает практический вывод, даже если никогда не формулирует его словами: безопаснее быть той, с которой удобно.

Эта логика закрепляется не в виде сформулированного

правила, а в повторяющемся опыте. Девочка видит, что после уступки напряжение спадает, за послушание её хвалят, а злость делает взрослых холоднее или раздражённое. С годами связь между близостью и удобством становится настолько привычной, что во взрослом возрасте уже не ощущается как усвоенная стратегия: кажется, будто это просто характер.

Во взрослом возрасте эта детская лёгкость со временем превратилась в репутацию Марины. На работе её считали человеком, который не подводит; родственники знали, что она ответит на звонок и поможет разобраться с документами; в семье она чаще остальных помнила, кому нужно купить лекарство, кого поздравить и что принести на воскресный обед. Ничего из этого не выглядело жертвой. Марина была собранной, внимательной и умела заботиться о людях, поэтому долго не видела причин задаваться вопросом, почему почти вся эта надёжность направлена наружу.

Однажды в течение одного вечера ей позвонили сестра, мать и коллега. Сестре нужно было забрать племянника из секции, мать просила помочь отцу записаться к врачу, коллега хотела поменяться сменами. На все три просьбы Марина согласилась почти одинаковым тоном, а уже позже обнаружила, что суббота, которую она собиралась провести с подругой, исчезла из календаря. Больше всего её раздражало не количество дел, а собственная реакция: ни один человек не требовал немедленного ответа, но пауза даже не пришла ей в голову.

Навык, который когда-то помогал ребёнку сохранять близость и получать одобрение, во взрослой жизни легко выглядит как характер. Женщина говорит, что просто не любит конфликтов, что ей проще сделать самой или что просьба всё равно пустяковая. Отдельные эпизоды могут быть пустяковыми; значение имеет их накопление. Если своё неудобство годами автоматически считается менее важным, со временем становится трудно даже определить, где заканчивается доброжелательность и начинается страх разочаровать.

Здесь нет необходимости превращать родителей в обвиняемых. Большинство взрослых не воспитывают ребёнка по сознательному плану подавления личности: они повторяют знакомые им способы, устают, ценят спокойствие в доме и искренне радуются ребёнку, с которым легко договориться. Для дальнейшей жизни важнее не вынести семье приговор, а заметить, какие старые правила продолжают действовать после того, как обстоятельства давно изменились. Марине уже не семь лет, однако часть её решений всё ещё принимала та девочка, которая знала: отношения надёжнее, когда от тебя мало хлопот.

# **Когда забота о других становится способом исчезнуть**

У привычки быть удобной есть одна особенность: долгое время она приносит дивиденды и делает человека очень ценным для окружающих. На работе про таких говорят: «Если надо срочно — дай ей, она сделает»; родственники знают, кому звонить при проблеме, партнёр привыкает, что бытовые, эмоциональные и организационные задачи каким-то образом решаются, а дети уверены, что мама помнит всё — от расписания врача до запасной спортивной формы.

Внешне такая женщина может выглядеть исключительно собранной и даже гордиться своей выносливостью. В этом нет ничего неправильного: компетентность приносит удовлетворение, особенно когда на неё опирается работа, семья или привычный уклад жизни.

Трудности начинаются тогда, когда способность заботиться превращается в обязанность заботиться всегда; когда просьба автоматически означает согласие, чужое разочарование воспринимается как доказательство собственной вины, отдых нужно заслужить, а хорошее отношение к себе кажется эгоизмом.

Многие женщины обнаруживают эту проблему не в момент большого конфликта, а по собственному раздражению на людей, которых любят. Просьба мужа неожиданно бесит,

обычная детская медлительность выводит из себя, звонок матери хочется сбросить ещё до того, как стало понятно, о чём она будет говорить. Подобная реакция не обязательно означает, что любовь исчезла. Нередко она появляется после слишком долгого периода, когда согласие выдавалось быстрее, чем человек успевал заметить своё нежелание.

У злости вообще плохая репутация, особенно женской. Её часто воспринимают как неприятное качество, которое желательно научиться контролировать. Между тем злость может быть очень информативной эмоцией. Она появляется, когда нарушается что-то важное для нас, когда мы сталкиваемся с несправедливостью, вторжением, бессилием или чрезмерной нагрузкой.

Это не означает, что всякую злость необходимо немедленно выражать и тем более что любое агрессивное поведение оправданно; эмоция и действие — разные вещи. Можно признать: «Я сейчас злюсь» — и при этом не кричать, не унижать и не разрушать отношения.

Но если человек годами не позволяет себе даже заметить собственную злость, она редко исчезает. Чаще она меняет форму, превращаясь в хроническое раздражение, усталость от людей, сарказм, желание закрыться в комнате или в фантазии о том, чтобы уехать куда-нибудь одной и никому не сообщать адрес.

Женщина может говорить, что мечтает хотя бы о неделе, когда никто ни о чём не спросит, и близкие решат, что ей ну-

жен отпуск. Отпуск, вероятно, не повредит, но причина бывает глубже: ей надоело быть круглосуточной службой поддержки для людей, привыкших к её постоянной доступности.

# Пауза перед привычным согласием

Начинать здесь полезнее не с радикальных решений, а с небольшой паузы между просьбой и привычным согласием. В этой паузе становится заметно, что автоматическое «да» часто появляется раньше, чем человек успевает проверить собственные планы, усталость и отношение к самой просьбе.

Один вопрос хорошо показывает эту разницу: каким был бы ответ, если бы не приходилось заранее учитывать возможную обиду другого человека? Он не выдаёт готового решения и не освобождает от обязательств, но позволяет услышать собственное желание до того, как его перекроют вежливость, страх конфликта или привычка быть надёжной.

Жизнь всё равно потребует компромиссов и ситуаций, в которых человек сознательно делает не то, чего хочется в данный момент. Существенно лишь то, знает ли он, чем жертвует и ради чего, потому что свободный выбор невозможен там, где собственное предпочтение даже не успевает появиться в поле зрения.

Удобство редко воспринимается как проблема, пока оно не становится привычной валютой в отношениях. Марина, например, долго искренне считала, что ей просто повезло с характером: она не любит скандалы, быстро отходит, умеет договариваться и не видит смысла спорить из-за мелочей. В семье эти качества только укрепились. Если на вос-

креснем обеде мать начинала рассуждать о том, что Марина слишком много работает и мало занимается домом, она переводила разговор на другую тему, потому что не хотела портить встречу. Если сестра просила посидеть с племянником в единственный свободный вечер, Марина почти всегда соглашалась, хотя потом раздражалась на себя и на сестру одновременно. Снаружи всё выглядело как добровольная помощь; внутри накапливалось ощущение, что её время каким-то образом менее настоящее, чем время других людей.

Самое трудное в такой системе состоит в том, что окружающие обычно не видят никакого насилия. Они привыкают к человеку, который редко отказывает, и начинают строить жизнь с учётом этой доступности. Сестра не обязана догадываться, что каждое «конечно, привози» даётся Марине через внутреннее сопротивление, если сама Марина годами произносит эти слова спокойным голосом. Мать не знает, что после семейных разговоров дочь едет домой и ещё час мысленно спорит с ней. Муж может искренне считать распределение дел нормальным, если просьба о помощи почти никогда не звучит. Привычка скрывать собственное недовольство создаёт вокруг человека реальность, в которой все уверены, что его всё устраивает.

Отсюда рождается одна из самых болезненных разновидностей обиды: «Почему они сами не видят?» Женщина устает, продолжает делать, ждёт, что близкие заметят её усилия, а затем переживает их невнимательность как доказательство

нелюбви. Порой близкие и правда пользуются её уступчивостью, но порой они просто верят той версии отношений, которую она сама много лет поддерживала. Признать это неприятно, потому что вместе с правом на претензию приходится увидеть собственное участие в устройстве системы, речь здесь не о вине. Гораздо полезнее заметить, что молчание тоже формирует правила, а постоянное согласие обучает окружающих рассчитывать на него.

Марина впервые столкнулась с этим не в браке, а на работе. Руководитель попросил её заменить заболевшую коллегу перед праздниками, и она автоматически ответила, что справится. Через двадцать минут выяснилось, что ради этого придётся отменить давно запланированную поездку с подругами. Она сидела перед монитором, злилась на начальника и одновременно понимала, что он не отнимал у неё поездку силой: вопрос был задан, а согласие она дала сама, даже не проверив, что оно будет ей стоить. Тогда Марина впервые увидела, насколько быстро чужая просьба превращается для неё в собственное обязательство.

Подобные эпизоды кажутся мелкими по сравнению с большими решениями о браке, работе или переезде, однако из них обычно складывается способ жить. Человек редко просыпается однажды совершенно потерявшим связь с собственными желаниями. Гораздо чаще эта связь стирается в сотнях небольших ситуаций, где удобнее согласиться, промолчать, перенести своё на потом или выбрать то, что вызо-

вет меньше недовольства. Ни одно отдельное решение не выглядит судьбоносным, поэтому долго нет причины что-либо менять. Только через годы обнаруживается устойчивый рисунок: остальные люди хорошо знают, чего хотят от тебя, а собственные предпочтения приходится восстанавливать почти археологически.

При этом отказ от удобства не делает жизнь автоматически справедливее. Когда Марина впервые начала говорить «сегодня не могу» там, где прежде соглашалась, часть окружающих отреагировала неприятно: сестра обиделась, мать заметила, что дочь стала «какая-то холодная», а коллега, привыкший присылать ей задачи поздно вечером, несколько раз демонстративно подчеркнул, что раньше на неё можно было положиться. Все эти реакции болезненно подтверждали старый страх: если перестать быть удобной, отношение изменится. В каком-то смысле так и произошло, только изменение не означало, что Марина сделала что-то неправильное; людям пришлось перестраивать ожидания, а это редко вызывает восторг.

Здесь и обнаруживается цена взросления, которую любят пропускать в разговорах о границах. Новое поведение сначала ухудшает привычную систему, потому что система создавалась под старое. Если один человек десятилетиями берёт на себя лишнее, его отказ не выглядит для остальных нейтральным событием; он ощущается как потеря привычного ресурса. Поэтому женщина, которая начинает иначе распо-

ряжаться временем, деньгами или вниманием, может некоторое время чувствовать себя хуже, а не лучше. Вместо обещанной лёгкости она получает обиженные лица, неловкие разговоры и сомнение, не стала ли эгоистичнее.

Бывает, недовольный человек прав и к нему стоит прислушаться; в другой ситуации его реакция сообщает лишь о том, что новый порядок ему неудобен. Различать эти случаи труднее, чем просто автоматически отступить перед чужим раздражением.

Со временем Марина заметила ещё одно изменение. Когда помощь перестала быть обязательной, ей стало легче помогать. Раньше даже небольшая просьба могла вызывать скрытое раздражение, потому что внутри уже звучало предполагаемое «да», и выбора как будто не существовало. Теперь она могла согласиться осознанно, понимая, что вечер отдаёт сестре, а не теряет его из-за собственной слабости. Парадоксальным образом право отказать сделало многие её согласия теплее: в них стало меньше счёта, меньше ожидания благодарности и меньше тайной надежды, что окружающие когда-нибудь догадаются компенсировать всё, что она для них сделала.

Это различие особенно важно для женщин, которые привыкли считать заботу главным доказательством любви. Забота остаётся ценностью, пока в ней есть место реальному человеку со своими пределами. Когда же она становится способом обезопасить отношения, в ней появляется тревожный

контракт: я буду удобной, внимательной и незаменимой, а вы за это не отвергнете меня. Проблема такого контракта состоит ещё и в том, что другая сторона его не подписывала. Можно потратить годы на выполнение условий, о которых близкие даже не знают, а затем почувствовать себя обманутой, когда гарантированная награда не придёт.

Марина не перестала быть человеком, который многое делает для других. Вряд ли ей вообще хотелось бы такой перемены. Она по-прежнему помнила дни рождения, приезжала к сестре, когда той требовалась помощь, и могла взять на себя лишнее на работе в сложную неделю. Исчезала лишь одна автоматическая связка: если я могу помочь, значит, я обязана это сделать. Между возможностью и обязанностью появилось пространство, в котором приходилось учитывать цену, собственные планы и качество отношений. В этом пространстве характер переставал быть судьбой и становился выбором, пусть далеко не всегда удобным.

## Глава вторая. Женщина, которая всё понимает

Есть женщины, которым почти невозможно объяснить, что с ними поступают плохо, потому что к моменту разговора они уже нашли происходящему десять убедительных объяснений. Каждое из них может быть разумным по отдельности, и поэтому общая картина так долго остаётся для них неочевидной.

Они умеют видеть причины чужого поведения раньше, чем замечают собственную боль. Они знают, что у мужа был тяжёлый отец, что мать тревожная и поэтому постоянно вмешивается, что подруга переживает развод, что начальник находится под давлением руководства, что ребёнок устал, что бывший мужчина боялся близости, а сестра всегда была ранимой. Каждое объяснение само по себе может быть совершенно справедливым. Более того, способность видеть другого человека не только через собственную обиду — признак психологической зрелости. Беда начинается в тот момент, когда понимание становится способом отказаться от собственного опыта.

У Марины привычка быть удобной имела ещё одну сторону: она слишком быстро становилась адвокатом людей, которые её ранили. Когда муж раздражался, она вспоминала о

его трудном периоде на работе; если он несколько дней разговаривал с ней сухо и односложно, объясняла себе, что ему вообще тяжело обсуждать чувства. Неприятные замечания о внешности сначала вызывали злость, а уже через несколько минут находилось более удобное толкование: вероятно, он просто неудачно пошутил. После тяжёлых ссор анализ разворачивался против неё самой — она перебирала, не была ли слишком резкой, не выбрала ли неподходящий момент, не предъявляла ли слишком много требований и не ждала ли от брака того, чего в реальной жизни вообще не бывает.

Умение посмотреть на ситуацию с разных сторон считается достоинством, и обычно так оно и есть. Однако человек, способный бесконечно усложнять картину, иногда становится почти неспособным вынести простое суждение: стоит подумать «мне это не подходит», как тут же появляются оговорки о чужих намерениях, собственной неидеальности, общей усталости и необходимости работать над отношениями. Чем больше таких поправок, тем труднее услышать первоначальную реакцию, хотя она нередко содержит важную информацию.

В результате жизнь превращается в бесконечное судебное заседание, где собственное чувство всякий раз должно предъявить доказательства своей законности, а сомнение автоматически считается более зрелой позицией. Чем сильнее человек привык доверять аргументам, тем труднее ему признать переживание, которое нельзя окончательно доказать.

Чувству при этом не требуется предъявлять справку о собственной правоте. Боль не доказывает виновность другого человека, неприятное переживание ещё не делает произошедшее несправедливостью, а злость сама по себе не превращает нас в правую сторону конфликта. Но и обратного из этого не следует: переживание не исчезает только потому, что его трудно обосновать. Психологическая зрелость скорее начинается с способности признать собственную реакцию как факт, а уже потом разбираться, что она означает и что с ней делать.

Марине это давалось труднее, чем она ожидала. Когда она пыталась говорить о том, что ей не нравится, ей почти сразу хотелось смягчить собственные слова. Она начинала с одной мысли, а заканчивала оправданием того человека, о котором рассказывала.

— Мне было очень неприятно, когда он сказал это при друзьях, — говорила она. Потом ненадолго замолкала и добавляла: — Хотя, может быть, я просто слишком чувствительно отреагировала.

Эта последняя фраза появлялась почти всегда и действовала как аварийная кнопка, позволяющая отменить всё сказанное прежде. Марина могла точно описать неприятный эпизод, назвать собственную обиду, а затем одним предположением о «слишком чувствительной реакции» вернуть ответственность обратно себе.

Когда человек годами привык подвергать сомнению соб-

ственную реакцию, прямой вопрос о чувствах может поставить его в тупик. Он начинает говорить о событиях, других людях, обстоятельствах, мотивах, но избегает самого простого: «Мне было страшно», «я почувствовала себя униженной», «мне стало одиноко», «я разозлилась». Эти слова кажутся слишком субъективными, а значит, недостаточно убедительными; хочется найти доказательства посерьёзнее.

Особенно хорошо эта привычка заметна в отношениях, которые уже давно не приносят радости, но ещё не выглядят настолько ужасными, чтобы решение уйти казалось очевидным. Женщина говорит, что муж не бьёт её, не изменяет, приносит деньги домой, любит детей. Потом, словно чувствуя необходимость оправдать собственное недовольство, начинает перечислять то, чего ей не хватает: разговоров, внимания, уважения, тепла, интереса к её жизни. После этого сама же смущается, потому что всё перечисленное кажется ей недостаточно веской причиной для серьёзных решений.

Нам вообще значительно легче признать страдание, когда оно имеет впечатляющую форму. Если человека унижают, предают или жестоко контролируют, окружающим проще понять, почему ему плохо. Намного труднее объяснить ощущение внутреннего одиночества рядом с вполне приличным человеком. Труднее признаться даже себе, что брак может быть внешне благополучным и всё-таки глубоко неудовлетворительным. Здесь нет удобного виноватого, нет собы-

тия, после которого можно провести жирную черту, нет факта, который разрешил бы наконец перестать сомневаться.

Поэтому некоторые люди годами остаются в состоянии постоянного неудовлетворения, словно ожидая события, после которого решение станет бесспорным даже для них самих. Катастрофа в таком случае нужна не сознательно; она просто снимает мучительную обязанность решать, достаточно ли собственных чувств и накопившейся усталости для серьёзной перемены.

Зрелость здесь скорее в том, чтобы не ждать момента, когда ситуация станет невыносимой и решение примет себя как будто само; это касается не только отношений. Женщина может годами оставаться на работе, которую ненавидит, потому что зарплата нормальная и начальство в целом терпимое; поддерживать дружбу, после которой всякий раз чувствует себя опустошённой, потому что «мы столько лет знакомы»; ездить к родственникам на каждый праздник, хотя возвращается домой с ощущением, будто несколько часов защищала диссертацию на тему собственного права жить не так, как от неё ожидали.

Во всех этих случаях возникает один и тот же неприятный вопрос: насколько плохой должна стать ситуация, прежде чем я разрешу себе признать, что она мне не подходит; часто планка оказывается удивительно высокой. Дело не в любви к страданию, а в недоверии к собственному «не хочу», которое кажется слишком слабым основанием для серьёзного

решения.

# Цена разумности

В двадцать девять лет Лена считала себя человеком исключительно рациональным. Она любила это слово и произносила его с некоторой гордостью. Эмоциональные решения казались ей чем-то опасным и подростковым. В её представлении взрослый человек должен прежде всего понимать последствия своих поступков, оценивать риски и не позволять минутным чувствам определять жизнь.

Такой подход помог ей многого добиться. Она окончила хороший университет, довольно рано получила руководящую должность, накопила деньги на первоначальный взнос за квартиру и обычно знала, чем будет заниматься через полгода. Подруги приходили к ней за советом потому, что Лена умела быстро разложить чужую проблему на составляющие и предложить несколько практичных вариантов.

С собственной жизнью этот талант работал хуже. Пять лет она встречалась с мужчиной, которого можно было бы называть надёжным. Он не исчезал, не устраивал драм, не ревновал, не требовал постоянных доказательств любви. Они спокойно делили расходы, ездили в отпуск, обсуждали покупки и практически не ссорились. Если смотреть на отношения как на организационную систему, всё было устроено очень хорошо.

Лена почти не говорила о нём плохо. Более того, всякий

раз, когда подруги осторожно спрашивали, счастлива ли она, начинала перечислять его достоинства: он хороший человек, никогда её не подводил, с ним спокойно, он уважает её работу и хочет семью. Все эти утверждения были правдой, но ни одно не отвечало на вопрос.

Подругам Лена долго объясняла, почему ей, вероятно, следует выйти за него замуж. Аргументов было много: они подходили друг другу по образу жизни, совпадали во взглядах на деньги, оба хотели детей, родители ладили между собой, бытовых конфликтов почти не было. Лена умела очень убедительно рассказывать о преимуществах собственного будущего брака, и однажды близкая подруга задала ей вопрос, который на фоне всех этих аргументов прозвучал почти неприлично просто:

— А ты его любишь?

Лена замолчала не потому, что ответ был очевидно отрицательным, а потому, что сам вопрос показался почти примитивным рядом с аккуратно выстроенной системой доводов о совместимости, надёжности и будущем, которыми она привыкла проверять серьёзность любого решения.

— Я не знаю, что именно считать любовью, — наконец сказала она.

Подобные ответы могут быть проявлением зрелости, потому что любовь трудно определить одной формулой, а спокойная привязанность иногда оказывается глубже яркой влюблённости первых месяцев. И всё же философский раз-

говор о природе любви порой начинается там, где человеку страшно произнести куда более простое признание о собственном нежелании продолжать отношения.

Лена боялась не столько отсутствия любви, сколько роли женщины, которая разрушила хорошие отношения без достаточно уважительной причины. Ей было легче сомневаться в собственных чувствах, чем признать, что для расставания иногда достаточно нежелания продолжать даже рядом с порядочным человеком.

Ей хотелось иметь железное основание: измену, предательство, непримиримое различие в вопросе детей — что-нибудь, что можно было бы показать окружающим и сказать: вот почему мы расстались. Простое признание «я не хочу прожить с ним всю жизнь» казалось ей недостаточно веским и почти эгоистичным, хотя оно точнее всего описывало происходящее.

Лене было особенно трудно потому, что она привыкла оценивать решения ещё и по тому, насколько они справедливы для других. Это качество помогало ей в работе и отношениях, но здесь давало странный перекося: возможное разочарование мужчины весило в её голове больше, чем собственное многолетнее нежелание выходить за него замуж. Учитывать чужие интересы необходимо для близости, однако из этого не следует, что чужая боль автоматически делает наше решение неправильным.

Лена часто повторяла: «Он ничего плохого мне не сде-

лал». В самой формулировке уже скрывался важный вопрос: почему человеку обязательно нужно совершить что-то плохое, прежде чем другой получает право признать отношения неподходящими?

Отношения не являются судом, где для расторжения контракта необходимо доказать нарушение. Люди расходятся и тогда, когда способны уважать друг друга, ценить прожитые годы и при этом понимать, что совместную жизнь продолжать не хотят. Такое решение может причинить партнёру сильную боль, и избежать её одной безупречной формулировкой невозможно. Взрослость здесь не в обещании никого не ранить, а в готовности не выдавать отсрочку неизбежного за заботу.

Через несколько месяцев Лена рассталась со своим мужчиной. Не было громкой сцены, измены, разбитой посуды или открывшейся страшной тайны, и от этого решение далось ей только тяжелее. Одиночество временами казалось доказательством собственной глупости, а воспоминания о хороших днях — аргументом в пользу возвращения. Ей понадобилось время, чтобы перестать принимать тоску за опровержение того, что она уже поняла о своих отношениях.

О серьёзных решениях редко говорят ещё одну неприятную вещь: даже выбор, который человек считает необходимым, не обязан приносить немедленное облегчение. После ухода можно скучать по партнёру, после увольнения сомневаться в себе, а после ограничения общения с тяжёлым

родственником испытывать вину. Неприятные чувства после решения не являются автоматическим доказательством его неправильности; психика реагирует не только на качество выбора, но и на потерю привычности, связи и известного будущего.

У Лены сомнения приходили волнами; в один день она ясно помнила, почему ушла, а на следующий скучала по привычным воскресеньям и мысленно перечисляла достоинства бывшего. Постепенно ей пришлось привыкнуть к простой вещи: тоска говорит о потере, но не выносит экспертного заключения о правильности решения. Привычная жизнь может быть неудовлетворительной и всё равно оставаться привычной, а расставание лишает человека не только того, что мучило, но и всего знакомого, что существовало рядом.

# Когда понимания уже недостаточно

Марина долго относилась к разговорам как к главному способу исправить отношения. После неприятной сцены она ждала подходящего момента, тщательно формулировала, что её задело, старалась не обвинять и объясняла мужу, какого поведения хотела бы вместо прежнего. Он обычно соглашался, иногда извинялся, несколько недель был осторожнее, а затем всё возвращалось почти в ту же точку. Тогда Марина начинала готовить следующий разговор, уверенная, что в прошлый раз сказала недостаточно точно.

Соблазн верить в силу объяснений особенно велик у человека, привыкшего считать понимание почти готовым решением. Кажется, что если другой наконец увидит ситуацию твоими глазами, перемена последует сама. В отношениях это работает далеко не всегда: люди способны понимать, что причиняют близкому боль, и всё же не считать эту боль достаточной причиной менять привычку. Кто-то искренне обещает измениться, но не выдерживает необходимой работы; кто-то рассчитывает, что очередной конфликт, как и прежде, закончится примирением без серьёзных последствий.

Для Марины самым неприятным оказался момент, когда муж почти дословно повторил все её прежние претензии. Стало ясно, что дело уже не в недостатке информации: он знал, какие шутки унижают её при друзьях, почему молча-

ние после ссоры действует на неё тяжело и о чём она просила последние годы. После этого искать ещё более точное объяснение уже не имело смысла, и пришлось решать не то, удалось ли ей быть достаточно убедительной, а что она сама намерена делать с реальностью, которая уже понятна обоим.

После этого Марине пришлось разделить две вещи, которые раньше почти сливались. Она могла понимать, почему муж замыкается, почему ему трудно признавать ошибку и откуда взялась его привычка отшучиваться, но знание причин больше не отменяло последствий для неё самой. Объяснение оставалось частью картины, а не разрешением бесконечно откладывать собственное решение.

# **Решение, которое никого не делает виноватым**

Лене было трудно расстаться с хорошим мужчиной по той же причине, по которой Марине было трудно перестать объяснять плохое поведение: обе искали основание, способное сделать выбор морально бесспорным. Одной хотелось доказать, что она достаточно старалась сохранить отношения, другой — что партнёр совершил поступок, после которого уход станет понятен всем. Взрослая жизнь часто не предоставляет такого удобного документа.

Решение стоит пересмотреть, если человек недооценил обязательства, не учёл важные обстоятельства или поступил несправедливо. Но чужое недовольство само по себе ещё не сообщает, что выбор был ошибочным. Взрослым отношениям приходится выдерживать периоды, когда один человек меняет привычный порядок, а другому это не нравится.

Так выбор становится менее эффективным и более взрослым. Нужно учитывать себя, не превращая собственное желание в единственный закон, и учитывать близких, не отдавая им право окончательно решать, как тебе жить. Бывают годы, когда ребёнку требуется почти всё свободное время, пожилой родитель нуждается в помощи, а финансовая ситуация вынуждает держаться за нелюбимую работу. Вопрос тогда не в том, удалось ли выбрать комфорт, а в том, понимает

ли женщина, какую цену платит и считает ли себя одной из сторон этого решения.

Такой подход не обещает чувства чистой правоты. Лена после расставания сомневалась, Марина после некоторых отказов испытывала вину, и обеим временами хотелось получить подтверждение, что они поступили правильно. Им пришлось привыкать к мысли, что часть взрослых решений остаётся спорной даже для самого человека, который их принял. Устойчивость появляется не тогда, когда сомнения исчезают, а когда они перестают автоматически отменять сделанный выбор.

# Женщина в зеркале других людей

Самооценку часто представляют как сугубо внутреннее отношение человека к самому себе, хотя на практике она складывается из огромного количества присвоенных чужих взглядов. Семья, школа, первые отношения, работа и случайные комментарии годами подсказывают, какие качества дают право чувствовать себя хорошей и какие заставляют сомневаться в себе.

Девочке говорят, что она красивая, и она узнаёт, что красота — заметное качество. Другой говорят, что она умная, и она привыкает получать признание за достижения. Третья становится семейной помощницей, четвёртая — смешной, пятая — проблемной, шестая — сильной.

Ни один из этих образов не обязательно ложен, однако любой из них становится тесным, когда превращается в обязанность. Женщине, которую всегда считали сильной, бывает особенно трудно попросить о помощи; той, кого хвалили за ум, страшно оказаться некомпетентной; красавице сложнее переживать возрастные изменения; самостоятельная стыдится зависимости, добрая — собственной злости, успешная — провала. Чем уже роль, тем больше человеческих состояний приходится прятать, чтобы не потерять привычное представление о себе.

Человек начинает защищать уже не себя, а репутацию, ко-

торию привык поддерживать в глазах окружающих. Особенно заметно это во время больших жизненных перемен: рождение ребёнка расшатывает образ эффективной и собранной женщины, развод забирает не только партнёра, но и роль «той, у которой хороший брак», увольнение вместе с доходом лишает привычного ответа на вопрос о собственной состоятельности. Поэтому кризис нередко переживается тяжелее самого события — приходится заново понимать, кем быть без роли, которая годами казалась частью характера.

В такие моменты часто возникает желание как можно быстрее восстановить прежний образ: срочно найти другого мужчину, вернуться в форму, устроиться на новую работу, доказать, что со мной всё хорошо. Хотя иногда важнее некоторое время выдержать неопределённость и спросить себя, кто остаётся, когда привычная роль исчезает.

Особенно трудно бывает в промежутке, когда прежняя роль уже расшаталась, а новая ещё не сложилась. В нём нельзя быстро доказать себе, что всё в порядке: приходится некоторое время жить без привычного ответа на вопрос, кто ты, и замечать, какие части личности существовали отдельно от брака, должности, материнства или чужого одобрения.

Ведь проблема низкой самооценки редко заключается в том, что женщина считает себя хуже абсолютно во всём; чаще она постоянно измеряет себя. Сравнивает внешность, карьеру, отношения, материнство, сексуальность, доход, возраст, социальный статус. В этой системе всегда можно най-

ти женщину красивее, богаче, моложе, успешнее, спокойнее, желаннее или продуктивнее.

Поэтому попытка победить низкую самооценку с помощью доказательств собственного превосходства обречена на нестабильность. Сегодня ты получила повышение и чувствуешь себя успешной, а завтра узнаёшь, что бывшая однокурсница открыла свою компанию. Сегодня нравишься себе в зеркале, а завтра видишь фотографию женщины, рядом с которой собственное тело внезапно кажется неправильным. Если внутреннее ощущение ценности зависит от места в сравнительной таблице, таблица никогда не заканчивается.

На этом фоне меняется и само отношение к сравнению. Задача не в том, чтобы однажды убедиться в собственном превосходстве или научиться всегда нравиться себе; такая уверенность слишком зависит от обстоятельств. Гораздо устойчивее становится жизнь, в которой результат, внешность или чужое одобрение могут расстроить, порадовать, изменить планы, но уже не получают права каждый раз решать, сколько уважения человек заслуживает от самого себя.

Почти через год после расставания Лена сформулировала мысль, оказавшуюся важнее всех разговоров о необходимости «научиться доверять себе». Раньше она пыталась убедиться в правильности каждого серьёзного выбора, словно где-то существовал способ заранее получить гарантию, что решение не приведёт к сожалению. Теперь опорой становилось другое: даже ошибившись, она сумеет пережить послед-

ствия и не станет относиться к себе как к человеку, которому больше нельзя доверять.

Через несколько месяцев эта мысль пригодилась Лене не в теории, а в обычной неудачной ситуации: одно из решений, которое она считала разумным, обернулось лишними расходами и неприятным разговором на работе. Прежде такой эпизод надолго вернул бы её к мысли, что она плохо оценивает риски. Теперь она расстроилась, исправила то, что могла, и заметила непривычное отсутствие внутреннего суда. Доверие к себе впервые проявилось не в уверенности перед выбором, а в том, что после ошибки ей не понадобилось объявлять сомнительной всю собственную способность решать.

Это особенно трудно женщинам, которые привыкли относиться к себе хорошо только при условии, что ведут себя разумно. Пока решение выглядит правильным, они способны его защищать, но стоит последствиям оказаться болезненными, как на место поддержки приходит внутреннее следствие. Начинается разбор: где я должна была заметить, почему не поняла раньше, как могла согласиться, зачем столько времени терпела. Вопросы звучат как попытка разобраться, однако на деле часто служат обвинением, сформулированным в более интеллектуальной форме.

Больше всего Марину мучило даже не поведение мужа, а мысль о годах, в течение которых она продолжала надеяться на перемены. Теперь прошлое казалось очевидным, и из

сегодняшней точки она не могла понять, почему раньше не видела того, что теперь видела настолько ясно. Раздражение всё сильнее обращалось на прежнюю Марину, которая после очередного разговора соглашалась попробовать ещё раз, верила обещаниям и объясняла происходящее усталостью, семейными трудностями и сложным характером мужа.

Стоило представить на её месте близкую подругу, и тон внутреннего разговора сразу менялся. Подруге Марина не стала бы говорить, что та потеряла лучшие годы или обязана была понять всё гораздо раньше. Скорее напредила бы, что отношения редко становятся плохими в один день, что человек принимает решения изнутри ситуации, а не с той точки, откуда впоследствии виден весь её ход, и что надежда сама по себе не является признаком глупости. Она признала бы и любовь, и желание сохранить семью, и то хорошее, что существовало рядом с болью.

Произнеся это, Марина некоторое время молчала. Ей неожиданно стало трудно объяснить, почему та мера понимания, которую она без усилий предоставила бы другому человеку, не должна распространяться на неё саму, хотя к себе она много лет применяла самые строгие правила.

Однажды Марина разбирала старую переписку и наткнулась на сообщения, которые писала подруге несколько лет назад. Там было почти всё, что она теперь называла очевидным: одни и те же ссоры, одинаковые извинения, её усталость, обещания мужа, надежда, что после отпуска, ремонта

или смены работы дома станет легче. Первой реакцией снова оказалось раздражение на себя: как можно было столько раз описать происходящее и всё равно продолжать жить внутри него. Потом она заметила вещь, которую из настоящего было легко не учитывать. Между плохими эпизодами в переписке находились обычные месяцы, семейные поездки, смешные фотографии сына, планы на лето, сообщения «купи хлеб» и «я буду поздно». Её прошлое не выглядело изнутри как непрерывная очевидная ошибка.

Эта подробность изменила сам вопрос; вместо поисков момента, когда она «должна была всё понять», Марина стала вспоминать, чем тогда дорожила, чего боялась потерять и почему очередное улучшение казалось ей убедительным. Ответы не оправдывали чужие поступки и не делали прежние решения удачными, зато возвращали им контекст. Судить прошлую себя из точки, где уже известен финал, слишком просто: сегодняшняя Марина располагала информацией, которой у той женщины ещё не было.

Сожаление после этого не исчезло; Марине всё ещё было жаль времени и некоторых разговоров, которые теперь казались бесконечными повторениями одного и того же. Но однажды, закрыв старую переписку, она заметила, что впервые не стала мысленно допрашивать ту прежнюю себя. В архиве осталась женщина, которая надеялась, боялась потерять семью и знала меньше, чем знает сегодня. Этого оказалось достаточно, чтобы прошлое перестало быть уликой против неё.

## Глава третья. Тело, с которым всё время что-то не так

В тридцать шесть лет Вера почти перестала покупать одежду в обычных магазинах. Ходить по магазинам она когда-то любила и к одежде равнодушной не стала; изменилась сама примерка. Раньше можно было часами перебирать платья, смешные свитера и обувь, которую потом почти не носила, просто из любопытства к своему отражению. Теперь примерочная всё чаще напоминала место проверки, а зеркало — экзаменатора, перед которым требовалось либо соответствовать, либо признать поражение.

Покупая одежду через интернет, Вера получала несколько дополнительных дней, в течение которых могла не встречаться с собственным отражением. Она выбирала вещи по фотографиям, долго изучала таблицы размеров, читала отзывы женщин примерно её роста, заказывала сразу два варианта, а потом дома открывала коробку с той смесью надежды и настороженности, которая появляется у человека, заранее готового к плохой новости. Если платье сидело хорошо, она радовалась, но радость редко касалась самого платья. Скорее это было облегчение: сегодня тело прошло проверку. Если вещь оказывалась тесной, настроение могло испортиться на весь вечер, хотя размер на этикетке ничего не говорил о ней

как о человеке, о её жизни, здоровье, характере или привлекательности. Это был всего лишь размер, однако для Веры он давно перестал быть технической характеристикой одежды.

Вера знала, что её реакция на размеры одежды нелогична, и могла очень убедительно объяснить другой женщине, почему таблицы разных производителей отличаются, тело меняется, рекламные изображения не нейтральны, а пара килограммов ничего не говорит о человеческой ценности. К подругам она относилась с этой разумностью довольно щедро, тогда как к себе применяла совсем другой стандарт и почти не замечала противоречия.

Можно понимать, что ретушь и стандарты красоты искажают восприятие, и всё равно испытывать стыд перед зеркалом. Такие реакции часто усваиваются раньше, чем появляется язык для их критики: из семейных комментариев, сравнений, первых влюблённостей, школьных насмешек, рекламы и случайных замечаний. Поэтому одной рациональной мысли обычно недостаточно, чтобы привычка оценивать тело исчезла.

Вера впервые села на диету в четырнадцать лет, хотя никакого особенного события перед этим не произошло: врач ничего не рекомендовал, родители не ограничивали её питание и выраженного лишнего веса у неё не было. Просто однажды летом старшая двоюродная сестра приехала в гости и рассказала, что перестала есть после шести; девятнадцатилетняя сестра казалась невероятно взрослой, умела красить

ресницы, встречалась с парнем и носила короткие джинсовые шорты. Вера не знала, была ли та объективно красивее других девушек, но очень хотела быть на неё похожей.

Через несколько дней Вера тоже перестала есть после шести. По вечерам она лежала в кровати голодная и испытывала странное удовлетворение. Голод означал, что она что-то делает для будущей версии себя. Эта будущая Вера должна была стать легче, красивее, заметнее и, хотя она тогда не смогла бы этого сформулировать, более достойной любви.

Со временем правила менялись почти без перерывов: сначала под запрет попадал хлеб, затем сладкое, потом сладкое разрешалось только утром, а позже появился подсчёт калорий. В университете подруга убедила Веру, что молочные продукты задерживают воду, и несколько месяцев она пила чёрный кофе, хотя ненавидела его вкус. Потом были разгрузочные дни, приложение для подсчёта калорий и спортивный зал, где занятия то приносили удовольствие, то превращались в наказание за ужин. Периоды спокойного отношения к еде могли длиться месяцами, пока неудачная фотография, комментарий родственницы или примерка купальника внезапно не возвращали прежнюю систему контроля.

Всё это не выглядело как серьёзная проблема. Вера работала, путешествовала, строила отношения, ужинала в ресторанах, заказывала десерт и никогда не считала себя человеком с нарушенными отношениями с едой. Просто значительная часть её внутренней жизни была занята постоянным

учётом тела: сколько я сегодня съела, как я выгляжу сбоку, не слишком ли обтягивает эта ткань, почему на фотографии лицо такое широкое, стоило ли брать десерт, нужно бы снова начать заниматься, до отпуска осталось полтора месяца, я что-то поправилась или мне кажется?

Такой внутренний фон настолько распространён, что легко принять его за обычную часть женской жизни. Разговоры о теле и еде нередко становятся одним из способов близости: за обедом женщины жалуются друг другу на бёдра, живот, морщины, волосы, кожу, грудь, вес после родов или лицо после бессонной ночи. Одна говорит, что ужасно выглядит, другая немедленно сообщает то же самое о себе, после чего обе начинают убеждать друг друга в обратном.

В этой привычке есть нечто почти ритуальное. Женщине бывает неловко просто сказать: «Мне нравится, как я выгляжу». Подобная фраза до сих пор способна прозвучать как самодовольство. Намного безопаснее заметить недостаток первой, пока его не заметил кто-то другой.

Вера отлично владела этим искусством; если ей делали комплимент, она почти всегда находила объяснение, которое уменьшало его значение. На слова «Ты прекрасно выглядишь» отвечала, что это просто хороший свет; красивое платье оказывалось дешёвым и случайно купленным. Но если кто-то спрашивал, похудела ли она, всё становилось сложнее. Такой комментарий Вера принимала почти без сопротивления. Он оставался с ней надолго и превращался в до-

казательство того, что последние усилия были не напрасны. Даже если она никому не признавалась в этом, слова о похудении действовали сильнее большинства комплиментов.

Однажды она рассказала, что после тяжёлого расставания почти перестала есть и за два месяца потеряла около семи килограммов. Период был одним из самых неприятных в её жизни: она плохо спала, плакала по дороге на работу, не могла сосредоточиться и несколько раз отменяла встречи с друзьями, потому что не хотела ни с кем разговаривать. При этом окружающие постоянно говорили, как хорошо она выглядит.

— Это было очень странно, — вспоминала Вера. — Мне было хуже, чем когда-либо, а люди смотрели на меня и говорили: «Тебе так идёт».

Она усмехнулась, но в этой истории было мало смешного. Чужое одобрение каким-то образом подтвердило старое правило: уменьшившееся тело выглядит лучше даже тогда, когда уменьшилось потому, что человеку плохо; такие вещи трудно забываются.

# Когда тело становится проектом

Современная женщина живёт в странном противоречии. С одной стороны, ей постоянно говорят, что нужно любить себя такой, какая она есть. С другой — вокруг существует огромная индустрия, построенная на предположении, что такой, какая она есть, ей оставаться не следует.

Кожа должна быть моложе, волосы гуще, зубы белее, ягодицы крепче, живот ровнее, лицо свежее, губы выразительнее, мышцы в тонусе, осанка лучше. Если раньше идеал красоты казался чем-то относительно цельным, сегодня тело можно бесконечно разделять на зоны улучшения. Почти для каждой части найдётся отдельная процедура, тренировка, косметическое средство, специалист или обещание исправления.

Желание нравиться себе не требует оправдания: косметика, спорт, одежда или процедуры могут просто приносить удовольствие. Вопрос возникает тогда, когда улучшение перестаёт иметь точку окончания и внешность начинает определять, можно ли чувствовать себя «в порядке». Тогда одинокое действие — тренировка, диета, процедура — может быть либо выбором, либо попыткой заслужить право нормально относиться к себе.

Вера долго не замечала этой разницы и считала, что просто следит за собой. Она не проводила часы перед зеркалом и

не отказывалась от поездок из-за внешности, однако стоило ей однажды подсчитать, сколько решений в течение обычного дня связано с оценкой тела, как список оказался неожиданно длинным.

Утром она выбирала одежду не только по погоде или настроению, но и по тому, насколько стройной чувствовала себя в этот день. На работе могла отказаться от общей фотографии, если не успела привести себя в порядок. Перед свиданием несколько раз переодевалась, потому что одна вещь подчёркивала живот, другая ноги, третья казалась слишком свободной и добавляла объёма. На море первые два дня ей требовалось привыкнуть к собственной открытости, и только ближе к концу отпуска она переставала постоянно думать, как выглядит со стороны.

Особенно много энергии уходило на фотографии. Вера могла провести прекрасный вечер, а потом увидеть снимок и в течение нескольких минут почти полностью переписать собственное воспоминание о нём. До фотографии она помнила, что смеялась, танцевала, разговаривала с друзьями и чувствовала себя красивой. После фотографии возникало новое знание: оказывается, она выглядела плохо.

Фотография кажется доказательством, хотя фиксирует лишь долю секунды, один ракурс и одно выражение лица. Поэтому неудачному кадру легко присвоить статус «вот как я выгляжу на самом деле», а удачный объяснить светом или случайностью. Так один снимок может спорить с памятью о

вечере, в котором человек смеялся, танцевал и чувствовал себя красивым.

Отсюда и раздражение, которое у многих вызывает совет «просто полюби своё тело». Если зеркало годами служило местом проверки, одна правильная мысль не сделает отношение к себе доброжелательным. Вере помогла более скромная задача — перестать выносить по отражению приговор всему себе. Она могла не любить живот на конкретной фотографии, хотеть другую стрижку или расстраиваться из-за кожи и не превращать это в заключение о собственной ценности.

# Матери и дочери перед зеркалом

Когда Вере было около десяти, она однажды увидела, как мама собирается на свадьбу к родственникам. Мама стояла перед зеркалом в новом платье, которое Вере очень нравилось, и долго рассматривала себя сбоку. Потом взялась руками за ткань на животе и раздражённо сказала:

— Господи, какая же я толстая.

Вера удивилась, потому что до этого момента вообще не думала о маме в таких категориях. Мама была просто мамой: тёплой, знакомой и красивой уже потому, что её лицо принадлежало самому близкому человеку. В тот день Вера впервые посмотрела на материнское тело глазами самой матери и заметила, насколько иначе та его видит.

Мать в такой момент не воспитывает дочь намеренно, но ребёнок всё равно замечает, как взрослый обращается с собственным телом и насколько отражение способно менять настроение. Поэтому прямое «ты красавица» может соседствовать с другим уроком: собственное тело нужно постоянно проверять и критиковать.

Конечно, семья — не единственный источник таких правил. Но именно дома часто появляется первый язык для разговора о внешности: кто похудел, кто «запустил себя», кому что нельзя носить. Даже без злого умысла постоянная оценка учит смотреть на тело как на объект, который всегда можно

разобрать на достоинства и недостатки.

К подростковому возрасту Вера уже составила довольно подробную карту собственной внешности. Больше всего её беспокоили живот и бёдра, лицо нравилось сильнее, хотя нос казался слишком широким; волосы она считала удачными, грудь — маленькой, ноги — приемлемыми только при определённой длине юбки. К шестнадцати годам тело было разложено на отдельные участки с собственными оценками, словно речь шла о наборе характеристик, а не о внешности одного живого человека.

Самое любопытное заключалось в том, что другие люди почти никогда не рассматривали её так подробно. Даже те, кто находил Веру красивой или некрасивой, воспринимали целого человека; она научилась видеть себя частями.

Это дробление тела особенно заметно в женской культуре красоты. Нам редко предлагают задаться вопросом, нравится ли нам собственная внешность в целом. Вместо этого внимание постоянно направляется на отдельные участки: кожа вокруг глаз, линия подбородка, объём талии, внутренняя поверхность бедра, форма бровей. Чем точнее человек умеет находить недостаток, тем больше решений можно ему продать.

Вера не была одержима косметологией, однако в тридцать четыре года впервые пришла на консультацию по поводу морщин на лбу. Она не собиралась делать ничего серьёзного и объясняла себе, что просто хочет узнать вариан-

ты. Специалист внимательно посмотрела на её лицо и начала рассказывать не только о лбе, но и о других зонах, которые можно было бы скорректировать.

После консультации Вера вышла с непривычным ощущением. Она пришла спросить о морщинах на лбу, а теперь внимательно рассматривала нижнюю часть лица, которая ещё утром её не беспокоила. Самым неприятным было не предложение конкретных процедур, а скорость, с которой чужой профессиональный взгляд стал её собственным.

В этом не было обвинения косметологии. Люди делают процедуры по множеству причин и нередко радуются результату. Веру испугало другое: если каждую область лица рассматривать как отдельный проект, у списка улучшений не будет естественного конца. Она решила пока ничего не делать.

— Я вдруг подумала, — сказала она, — что если сейчас начну смотреть на лицо таким образом, то никогда не закончу.

Пожалуй, это была одна из самых точных мыслей, которые Вера сформулировала о собственной внешности: у человеческого тела нет окончательной версии, которую можно однажды получить и затем удерживать без изменений. Оно постоянно меняется вместе с возрастом, здоровьем, образом жизни и обстоятельствами, поэтому идея финального состояния почти неизбежно создаёт новое недовольство.

Тело всё равно меняется: с возрастом, болезнями, бере-

менностью, стрессом, бессонницей и образом жизни. Поэтому у идеи «дойти до правильной версии» нет естественной финальной точки. Даже достигнув желаемого веса или формы, легко перенести внимание на следующую деталь и снова отложить платье, море или фотографию до будущего тела.

Вера прекрасно это знала; однажды она нашла старые фотографии периода, когда считала себя толстой, и была поражена. На снимках стояла молодая женщина, которую сегодняшняя Вера без колебаний сочла бы стройной, хотя в те годы сама она видела в этих фотографиях совсем другое.

# 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.