

Юлия Стэфани Херрера

ТЕЛО БЕЗ СТЫДА

Как выйти из войны
с едой и зеркалом

Принятие
Забота
Свобода



Юлия Стэфани Херрера

**Тело без стыда. Как выйти
из войны с едой и зеркалом.**

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Тело без стыда. Как выйти из войны с едой и зеркалом. /
Ю. Херрера — «Автор», 2026

С понедельника — никаких сладостей. К пятнице — снова вина за каждый кусочек. Знакомо? Лиза печёт торты для чужих праздников, а собственный ужин превращает в экзамен. Днём она держится, вечером теряет контроль, утром снова обещает стать к себе строже. Пока не задаёт себе вопрос: а что, если ей нужна не новая диета, а другой способ обращаться с собой? Внутри книги дневник без подсчёта калорий, фразы для семейных застолий и практикум на тридцать дней. Можно начать с одного небольшого шага. Без обещаний идеальной фигуры. С правом есть, отдыхать и жить, не откладывая себя до «лучшей версии». «Тело без стыда» — вторая книга серии «Без стыда» Юлии Стэфани Херрера. Художественная история Лизы, понятные разборы и бережные упражнения помогут разобраться, как связаны ограничения, усталость и самообвинение, замечать свои потребности и отвечать на чужие комментарии о теле.

Содержание

Глава	5
О книге и её границах	6
О содержании: чего в книге нет	7
О персонажах и историях	8
Предисловие. Как читать эту книгу	9
Содержание. Карта книги	11
Часть первая. Война (главы 1–3)	12
Часть вторая. Как это устроено (главы 4–6)	13
Часть третья. Практика (главы 7–9)	14
Часть четвёртая. Путь (главы 10–12)	15
После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза»	16
Приложения: твои инструменты	17
Как пользоваться картой	18
Часть первая. Война	19
Глава 1. С понедельника	19
Разбор автора: «Качели»	23
Твоя пауза: «Три обещания за месяц»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Тело без стыда. Как выйти из войны с едой и зеркалом.

Глава

Юлия Стэфани Херрера

Тело без стыда

Как выйти из войны с едой и зеркалом

Серия «Без стыда» · книга вторая

О книге и её границах

Эта книга соединяет художественную историю, объяснения и добровольные упражнения для самонаблюдения. Она помогает искать слова для переживаний, связанных с едой, телом и стыдом. Это не программа лечения и не замена медицинской, психиатрической или психологической помощи. Узнавание себя в героине не устанавливает диагноз, а отсутствие сходства не исключает трудностей, с которыми стоит обратиться к специалисту.

Автор не выступает здесь как лечащий врач или психотерапевт: книга не назначает лечение и не отменяет назначений. Клиническую оценку проводит специалист соответствующей квалификации. Если ты уже получаешь помощь, согласуй с ним упражнения, особенно дневник питания, наблюдение за голодом, практики у зеркала и движение. Их можно пропустить или изменить: выполнение всех заданий не является условием восстановления.

При повторяющихся трудностях с едой и телом можно обратиться за помощью, не дожидаясь крайнего состояния и не доказывая, что тебе «достаточно плохо». При выраженных физических симптомах нужен врач, а при непосредственной угрозе жизни — экстренная помощь. В России единый номер вызова экстренных служб — 112; за пределами России используйте местный экстренный номер. Подробный ориентир есть в разделе «Красные флаги».

О содержании: чего в книге нет

Здесь нет программы снижения веса, обязательного подсчёта калорий и оценок человека по его тарелке или внешности. Даты, возраст героев и длительность упражнений нужны для рассказа и удобства, а не для контроля тела. Этот подход не отменяет медицинских измерений, лечебного питания, ограничений при аллергии или других индивидуальных назначений. Обсуждать их нужно с лечащим специалистом; книга не предлагает отказываться от необходимой помощи.

О персонажах и историях

Лиза, её близкие и героини писем — вымышленные персонажи. Их истории показывают возможные переживания, а не документируют биографию автора или результаты лечения читательниц. Совпадения с реальными людьми случайны. Художественные метафоры помогают обсуждать опыт, но не доказывают, что у всех трудностей одна причина или что один инструмент подходит каждой женщине.

Предисловие. Как читать эту книгу

Эта книга — не роман и не учебник, а история и разбор, соединённые вместе. Перед тобой история Лизы — женщины, которая много лет жила в войне с едой и зеркалом: с обещаниями «с понедельника», с вечерами, когда рука сама открывает холодильник, со стыдом, который выдавал себя за мотивацию. Я расскажу эту историю от первого лица, чтобы ты вошла в неё постепенно, как входят в тёплую воду, узнавая собственные ощущения. Лиза — собирательный образ: её история показывает знакомые многим переживания в одной вымышленной биографии. В главах «я» — это Лиза; в разделах «Разбор автора» и «Твоя пауза» с тобой разговариваю я, автор. Эти голоса связаны темой, но не принадлежат одному человеку. История помогает узнать чувство, а разбор — рассмотреть возможные объяснения, не назначая их единственно верными.

Сразу обозначу свою роль. Я автор, а не твой лечащий специалист: не ставлю диагнозов, не назначаю лечения и не заменяю консультацию. В книге есть поддерживающий разговор и доступные объяснения; медицинская оценка остаётся за врачом. У похожих вечеров бывают разные причины, и назвать их по одной сцене невозможно. Если объяснение здесь не совпало с твоей жизнью, это не ошибка с твоей стороны: история Лизы не обязана вместить опыт каждой читательницы.

Теперь обещание, короткое, как все честные обещания. В этой книге не будет диет и не будет насилия над собой: ни «возьми себя в руки», ни «соберись», ни планов, построенных на страхе. Здесь не будет обещаний про то, каким станет твоё тело. Будет другое: разговор о том, как устроена война с едой и зеркалом, откуда она берётся и как из неё выходят — медленно, маленькими шагами, без чудес и без расплаты.

Скажу и о том, чего в книге нет, чтобы ты не ждала напрасно. Здесь нет ни одной цифры про вес, калории и размеры: сами по себе эти числа не описывают твою ценность и всю твою жизнь, а стыда вокруг них и без того хватает. Здесь нет методов для изменения тела и обещаний про то, как оно изменится. И здесь нет деления еды на правильную и неправильную: есть еда, и есть жизнь вокруг неё.

После каждой главы тебя ждут два блока. «Разбор автора» объясняет механизмы простым языком: почему вечер сильнее утра, откуда берётся голос, который считает, и что делать в следующую минуту. «Твоя пауза» — одно маленькое упражнение на главу, обычно на несколько минут, в обычный неидеальный день. История даёт узнавание, разбор даёт понимание, пауза даёт действие.

Как читать:

— Если качели «срыв — обещание — срыв» тебе знакомы — читай по одной главе в день, не запоем, и записывай паузы письменно: рукам и памяти нужны следы, а не намерения.

— Если ты устала от диет и обещаний — начни с первой части, а потом не пропусти главы 4–6: там про механику, из которой видно, почему строгость вредит.

— Если ты читаешь про близкого человека — начни с приложений «Красные флаги» и «Для близких», а потом вернись к первой главе.

— Если сейчас очень тяжело — не читай в одиночку. Держи рядом телефон человека, которому доверяешь, и открой «Красные флаги» до того, как продолжишь: помощь — не последний шаг, а первый.

Книга разбита на четыре части. Первая — «Война»: вечер, с которого всё началось, чужой счёт из детства и зеркало. Вторая — «Как это устроено»: диета-маятник, три сигнала, еда как кнопка. Третья — «Практика»: утро после срыва, движение и границы. Четвёртая — «Путь»: помощь, откаты и дом, в котором больше не воюют.

И одно уточнение про темп, потому что темп здесь важнее усердия. Главы этой книги не экзамен: никто не считает, сколько ты прошла и что успела. Можно возвращаться назад, перечитывать разбор, откладывать книгу на неделю и начинать с любого места. Возвращаться — вообще главный глагол этой книги, и ты ещё увидишь почему.

И самое важное, прежде чем мы начнём. Эта книга не заменяет помощь специалиста: она карта, а по сложному маршруту с картой всё равно лучше идти с проводником. Если похожее на то, о чём здесь написано, тянется у тебя месяцами и не отпускает, — пожалуйста, дойди до человека, для которого это ежедневная работа. Просить о помощи не стыдно. И лучше не дожидаться самого тёмного дня.

Поехали. Начнём с того, что трудности с едой не делают тебя сломанной. Разобраться в них можно без унижения и нового обещания стать идеальной. И если для этого потребуется помощь, она не отменит твоих собственных шагов.

Содержание. Карта книги

Эта книга устроена как путь, и у каждой части своя работа: история идёт впереди, разбор объясняет механизмы, а маленькая пауза закрепляет шаг. Можно читать подряд, можно заглядывать в главы, которые отзываются сильнее; одно правило общее — не гнать и давать каждой главе поработать.

У каждой части свой вопрос: первая отвечает на «почему у меня так», вторая — на «как это устроено», третья — на «что делать в обычную неделю», четвёртая — на «как выглядит жизнь, где больше не воюют». Книгу можно читать и с той части, которая сейчас ближе: каждая глава стоит на ногах и без соседей.

Часть первая. Война (главы 1–3)

Вечер, с которого всё начинается, чужой счёт из детства и зеркало, которое судит строже любого человека.

Глава 1. С понедельника — вечер пятницы, контейнер с кремом и обещание новой жизни; почему «безвольная» — неверный ярлык. Читай, если твой вечер опять закончился не так, как ты собиралась.

Глава 2. Чужой счёт — откуда в голове голос, который считает каждую тарелку, и почему он не твой. Читай, если слышишь за столом мамы слова, даже когда сидишь одна.

Глава 3. Зеркало — общий снимок, просьба не выкладывать фото и «одно место», из-за которого не видно всего кадра. Читай, если не можешь просто посмотреть на себя.

Часть вторая. Как это устроено (главы 4–6)

Здесь становится понятно, почему строгость вредит, а срыв — не слабость.

Глава 4. Диета, которая ломает — три недели запретов и один вечер; механизм пружины и первая страница дневника без цифр. Читай, если строгие запреты снова приводят к знакомому тяжёлому вечеру.

Глава 5. Компас голода — голод, аппетит и тревога как сигналы, которые могут пересекаться; шкала слов и якорная еда. Читай, если к вечеру готова съесть всё, что есть в доме.

Глава 6. Что я заедаю — вечерние пики, тишина, которую покупают ложкой, и добровольная пауза перед привычным действием. Читай, если рука сама тянется к сладкому после трудного дня.

Часть третья. Практика (главы 7–9)

Утро после срыва, движение и разговоры, от которых зависит твоя тарелка.

Глава 7. Свет после срыва — почему наказание продлевает круг и как выглядит протокол утра. Читай, если не знаешь, что делать на следующее утро.

Глава 8. Движение без наказания — как отличить движение к телу от движения по чеку. Читай, если спорт в твоей жизни всегда был карой за еду.

Глава 9. Границы — семейный обед, комментарии о тарелке и три фразы, которые возвращают тебе стол. Читай, если устала отвечать за то, что лежит у тебя в тарелке.

Часть четвёртая. Путь (главы 10–12)

Про помощь, откаты и обычную жизнь, в которой с телом больше не воюют.

Глава 10. Когда в одиночку нельзя — граница «сложно» и «опасно», история подруги и дорога к специалисту. Читай, если рядом человек, который исчез из своей жизни.

Глава 11. Не с нуля — что делать после отката и почему шаг назад — не билет в начало. Читай, если после ровных недель случился старый вечер.

Глава 12. Дом — следующим летом: проба крема, большой стол и письмо телу. Читай, когда хочется увидеть, как выглядит жизнь без войны.

После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза»

История даёт узнавание, разбор даёт понимание, пауза даёт действие — одно маленькое, выполнимое сегодня.

Приложения: твои инструменты

— «Это про меня?» — авторские вопросы для самонаблюдения. Это не диагностический тест и не способ оценить тяжесть состояния по сумме ответов.

— Практикум «Тридцать дней» — тридцать дней по одному маленькому действию в день.

— Красные флаги — бережный разговор о границе «сложно» и «опасно» и о том, куда идти за помощью.

— Словарь — понятия книги простым языком.

— Вопросы и ответы — честные ответы на то, о чём спрашивают чаще всего.

— Для близких — как поддержать и чего не говорить.

— Письма о знакомых переживаниях — пять художественных писем, которые продолжают темы глав. Это не отзывы о результатах применения книги.

— Карманные карточки — короткие фразы-опоры на трудный день.

— Вопросы для специалиста — с чем прийти на приём, чтобы тебя услышали.

— Карта пяти огней — как устроена серия «Без стыда» и где в ней ты.

— Об авторе — несколько слов о том, кто и зачем написал эту книгу.

Как пользоваться картой

Если знакомая пятница повторилась — начни с глав 1–4 и практикума. Если тяжело после недавнего вечера — открой главу 7 и «Красные флаги». Если читаешь про близкого — тебе сначала в «Для близких». А если хочется понять, что вообще происходит, — держи под рукой главы 4–6: там механика, из которой видно, почему строгость вредит, а срыв не делает тебя безвольной. Карту не сдают на проверку, по ней идут в своём темпе: заглядывать в конец, перескакивать, возвращаться и откладывать на месяц — всё можно. Карта одна, маршрут у каждой свой.

Часть первая. Война

Глава 1. С понедельника

Ту неделю я закрывала большой заказ — семейный праздник, ради которого пекла три дня подряд. В понедельник я собрала два яруса и до ночи выравнивала им бока, потому что тёплый крем живёт своей жизнью и спешки не прощает; во вторник делала кремовые цветы, а это занятие, которое на языке цеха называется «медитацией», а на языке моей спины — «ещё четыре часа стоя»; в среду сдавала коробки и расписывалась в блокноте заказчицы, где напротив каждой позиции стояла галочка, и от этих галочек было больше радости, чем от похвалы; а в четверг начался хвост — три маленьких заказа, которые я взяла ещё в начале месяца просто потому, что разогналась и показалось жалко останавливаться. Отдельно в этой неделе стояла пятница: домашний торт для одной женщины, «просто на вечер, без выдумок», и он оказался самым хлопотным из всех, потому что «без выдумок» у людей почти всегда означает «как у бабушки, но чтобы красиво».

К семи вечера пятницы квартира давно перестала быть квартирой. На стуле стояла разобранная форма для коржей; на столе сохли лопатки, перемазанные кремом; из ящика торчал кондитерский мешок с зажимом, который я собиралась вымыть ещё в обед и с тех пор трижды переносила эту заботу на «после ужина»; у раковины лежали полотенца, жёсткие от крахмала; а на подоконнике, между банками с красителями, остывала чашка чая, до которой я так и не дошла. За неделю ванилью пропиталось всё: шторы, рубашка Матвея на спинке стула, даже мои волосы. Я сходила в душ, смыла с рук сахарную пудру, надела домашнее — мягкое, серое, никому ничего не доказывающее, — и открыла окно, чтобы выветрилось. За окном стоял ноябрь: серый, без снега, с мокрым асфальтом и голыми деревьями; во дворе пахло дождём и чужим ужином, из створки тянуло холодом, и этот холод был честнее всего, что случилось со мной за день.

Тело к концу такой недели живёт отдельно от хозяйки: спина помнит каждый ярус и каждую ночь у стола, ноги гудят ровным гулом, а руки ещё долго держат форму шпателя, даже когда в них ничего нет. Я привыкла к этому гудению и почти его не замечаю, кроме тех вечеров, когда сажусь наконец в тишине и понимаю, что весь день стояла. Тогда тело начинает подавать голос — сначала шёпотом, потом всё яснее, — и голос этот говорит одно и то же: отдохни, накорми, хватит с тебя. Я слушаю его внимательно, киваю и первым делом иду проверять, всё ли убрано на кухне.

Из большой комнаты доносились щелчки: Матвей разбирал колонку, которую принёс домой сломанной ещё в выходные, из чистого азарта, и теперь по вечерам возвращал её к жизни, потому что «человек должен что-то чинить руками». Я слушала, как он там бормочет — тихо, почти неразборчиво, с длинными паузами, — и на минуту мне стало спокойно: тем спокойствием, которое приходит, когда рядом кто-то занят своим делом и ничего от тебя не ждёт. Он вышел ко мне в фартуке, с уже подсохшими после душа волосами, и мы поужинали за маленьким кухонным столом, среди моего рабочего беспорядка. Борщ он варил сам, по-своему: с большой ложкой сметаны, которую я у него всегда отбирала, и с лавровым листом, из-за которого наш дом пах так, будто в нём собралась большая семья. Матвей рассказывал, как в цеху, куда он ездит, второй день не могут поймать сквозняк, и один мастер уже подозревает мистику, а сам Матвей подозревает плохо закрытую дверь и никому об этом не говорит. Он умеет рассказывать про своё железо так, что слушать интересно, хотя к железу и трубам я равнодушна до последней гайки.

— Отнеси соседке ранетки, — сказал Матвей, когда я встала убирать тарелки. — Они у нас четвёртый день стоят, скоро начнут собирать чемоданы.

— Отнесу, — сказала я. — Завтра.

— Ты вчера так же говорила.

— Значит, отнесу послезавтра, — сказала я, и он засмеялся, потому что у нас в доме принято смеяться над моими «завтра», как над погодой: и то, и другое не зависит от моих решений.

Я пообещала ранетки и тут же про них забыла, и это лёгкое, привычное обещание в пустоту оставило на минуту неприятный след, но я списала его на усталость. На телефоне с обеда светилось сообщение от заказчицы: «Торт исчез быстрее, чем я успела его сфотографировать. Спасибо вам огромное». Я перечитала его дважды и ответила коротко, как умею отвечать только заказчикам: тепло, но без лишних слов. Тёплые слова у меня копятся в отдельной папке, как варенье в кладовке: их можно достать в трудный день и есть по ложке. Но в ту минуту от похвалы не осталось даже послевкусия — была только усталость, глухая, стоящая в спине ниже лопаток, и чувство, что день кончился раньше меня.

После ужина Матвей ушёл доделывать колонку, а я осталась в маленькой комнате, где стоит наш телевизор — старый, с кнопками, которые громко щёлкают, и с пультом, у которого стёрлись цифры. Телевизор мне нужен ради фона: пусть в комнате что-то происходит помимо меня. Шёл фильм, где всё было понятно заранее: кто-то кого-то догонял, город за окном сыпался огнями, музыка предупреждала, когда надо бояться. Я сидела в кресле, подбрав ноги, и смотрела сквозь него, как смотрят на реку из поезда, — а за моей спиной, на столике, стоял контейнер. Тот самый, из которого я собирала домашний торт: две полоски коржа, остатки крема — того, который заказчица просила «не сильно сладкий, но чтобы чувствовался», — и ложка ганаша, сваренного в последний момент. Я знала, что там лежит, ещё до того, как обернулась. И знала, что обернусь. Это знание было старше сегодняшнего вечера и старше всех моих понедельников, вместе взятых.

У меня на кухне живёт правило, придуманное мной самой и почти всегда произносимое вслух: за заказом не доедать. Правило хорошее, честное, взрослое; оно висело в голове рядом со списком покупок и уезжало вместе с ним, когда список снимали с холодильника. Я взяла контейнер, отнесла на кухню и открыла — просто посмотреть, что осталось. Ложку взяла тоже просто посмотреть. Крем был свежий, сегодняшний, взбитый до той гладкости, которой я добиваюсь двумя движениями лопатки и по которой всегда понимаю, что работа вышла. Одна ложка — это не еда, это контроль качества; так я говорю себе много лет, и формулировка настолько удобная, что её стоило бы печатать на крышке. Вторая ложка шла под другое объяснение: остатки надо попробовать, чтобы завтра испечь то же самое и не ошибиться.

К третьей я перестала что-либо объяснять. Я ела стоя, глядя поверх холодильника в тёмное окно, и к четвёртой ложке крем кончился вместе со вкусом: он был точно такой же, но я его уже не слышала. Внутри становилось тесно и тихо, как бывает в комнате, когда из неё выключают музыку; руки сами нашли крышку, и я закрыла контейнер, потом открыла, потом закрыла снова. Внизу, под рёбрами, начинал шевелиться знакомый холодок — тихое предчувствие счёта, который мне выставят.

И тогда в самой глубине вечера, там, где уже не было ни крема, ни усталости, появилось оно — привычное, тёплое, как старый плед: с понедельника. Звучало это как дата, а работало как дверь: за ней начиналась другая жизнь, аккуратная и лёгкая, в которой я — нормальный человек, который ест нормально и вообще об этом не думает. В той жизни понедельник был точкой сборки: вода натошак, завтрак, спокойный обед, ужин за столом. Я видела эту жизнь до мелочей, вплоть до того, как ставлю тарелку, и мне делалось тепло от одной дороги туда. Обещание работало превосходно ровно до того мгновения, когда требовалось сделать что-то сегодня.

Зато оно отлично объясняло сегодня: если с понедельника начинается новая жизнь, то до понедельника живёт старая, а у старой давно заведены свои порядки. У меня даже было оправдание, и, что хуже всего, честное: отсчёт должен начаться с чистого листа, а лист не станет чистым, пока в контейнере что-то осталось. Логика была безупречная — настолько безупречная, что под неё можно было доесть всё, что угодно, включая то, чего я не хотела. Так у меня в жизни всю дорогу заводился порядок: сначала доесть, потом начать; сначала всё потерять, потом всё исправить; а между этими двумя делами помещались годы.

Если бы кто-то снял мою жизнь на плёнку и промотал её по пятницам, получилась бы серия почти одинаковых вечеров, и в каждом из них я сидела бы в кресле с подобранными ногами, а за спиной стоял бы контейнер. Понедельник в той плёнке всегда начинался правильно. Вторник сбивался: срочный заказ, и обед я ела стоя, из коробки, — а вечером доедала холодное, потому что готовить было поздно, а есть надо было уже тогда, когда хотелось. Среда держалась кое-как: между партией и партией я находила пять минут, чтобы выпить чаю, и называла это обедом, потому что чай — единственное, что можно пить, не отрываясь от работы. Четверг заканчивался тем, что я разбирала по частям собственную кухню и не находила в ней места, где можно просто поесть. А к пятнице я подходила пустой — от всего сразу: от спины, от телефона, от чужих просьб, от собственных обещаний, которые уже начинали тихо звенеть где-то за затылком.

В комнату заглянул Матвей — всё в той же футболке не по погоде, с отвёрткой, забытой в руке.

— Ты чего сидишь в темноте?

— Телевизор смотрю.

— Ясно, — сказал он. — Я думал, ты уже спишь.

Он стоял в дверях, и я поймала себя на желании, чтобы он ушёл. Он не сделал ничего — просто был рядом; но у стыда есть отдельное правило: он не выносит свидетелей, и на случай свидетеля у него всегда готов довод. Довод этот — ты сама.

— Я с понедельника начну новую жизнь, — сказала я. — Совсем. По-серьёзному.

— А что не так со старой? — спросил он без насмешки.

— Старая у меня слишком задержалась, — сказала я, и сама не поняла, шутка это была или нет.

— Ну, пусть новой будет легче, — сказал он и отвёрткой поправил штору. — Спокойной ночи, кондитер.

— Спокойной ночи.

Меня прежде не учили, что делать с таким «пусть новой будет легче». Я лежала и думала, что он, наверное, единственный человек, который заметит разницу между моими понедельниками, потому что все мои понедельники похожи на все мои пятницы, а он живёт с ними уже два года.

Ночью я лежала в темноте и делала то, что делаю всегда: составляла план. В плане было всё, что нужно хорошей жизни: вставать рано, пить воду, готовить заранее, есть медленно, ужинать до темноты, не трогать остатки. Составлять его было приятно, почти празднично, и я засыпала с ним, как засыпают в детстве с новым пеналом перед первым сентября. Я знаю этот список наизусть, он живёт со мной дольше, чем многие люди; иногда мне кажется, что если собрать все его версии, записанные за годы на салфетках, в блокнотах и в заметках телефона, получится дневник, который всю жизнь ведёт моя надежда.

И когда всё уже почти погасло, снизу, из самой старой части меня, поднялось слово, которое в нашем доме произносилось негромко, с жалостью, как диагноз: безвольная. Оно и работало как диагноз — закрывало тему и отменяло всё, что во мне происходило; и я научилась говорить его себе сама: сначала — чтобы чужой приговор не заставлял врасплох, потом — по привычке, потому что к двадцати годам у меня в голове стоял свой голос, и он произносил это

слово лучше любого чужого. Я выросла в уверенности, что еда — это экзамен, с которого не бывает выпуска, и что все вокруг его как-то сдают, а я — нет; и в тот вечер, лёжа в темноте, я сдавала его заново, ложку за ложкой, до самого сна.

Тогда мне казалось, что я снова нашла объяснение всему: не хватило характера. Оно было знакомым, коротким и ничего не меняло в следующем дне.

Разбор автора: «Качели»

Узнала этот вечер? Я почти уверена, что да, — иначе эта глава была бы просто историей чужой женщины, а такие истории ты, скорее всего, пропускаешь мимо. Здесь же весь фокус в том, что ты узнаёшь в Лизе собственную пятницу: контейнер, телевизор, «с понедельника», а потом ночь, в которой ты сама себе и прокурор, и адвокат. И у этого вечера, как у всего повторяющегося, есть устройство. Давай его разберём.

Сначала — про слово. «Безвольная» и вся его родня: «нет характера», «рохля», «ну кто так делает». Я не знаю ярлыка удобнее и живучее. Он закрывает тему одним движением: если дело в воле, то нужно просто поднажать; поднажать не вышло — изволь признать вину; вину признала — можно поставить галочку и жить дальше до следующей пятницы. Ярлык экономит время всем. Маме он экономит разговор, в котором пришлось бы услышать живое состояние; тебе — встречу с собой; умным советам со стороны — объяснение, почему у тебя опять не получилось. И только тебе он не экономит ничего, потому что платишь за него ты — целиком, каждый вечер.

Давай проверим ярлык на прочность, как проверяют шов на изнанке. У меня есть четыре свидетельства против него, и все четыре ты можешь собрать сама — по своей прошлой неделе, по своему году.

Самообвинение не объясняет, что произошло. Кто-то после еды убирает ложку и спокойно ложится спать; у другого в тот же вечер начинается тяжёлый внутренний разговор. У тебя после контейнера начинается вторая смена, куда более долгая, чем первая: суд. Ты лежишь и выносишь себе приговоры за каждую ложку, а к утру переносишь заседание на вечер. По наличию или отсутствию такого суда нельзя измерить силу воли. Видно другое: тебе тяжело, и этому нужно внимание, а не обвинение.

Сил у тебя больше, чем ты думаешь. Посмотри на свой цех: ночные партии, ровные бока, слово перед заказчицей, которое ты держишь, даже когда спина не разгибается. Это ведь не про отсутствие воли. Это про большой, обученный навык, который почему-то не включается, когда ты остаёшься с собой один на один у контейнера. Навык никуда не девается; он просто не работает в ту сторону, и к этому мы ещё вернёмся.

Ты замечаешь свои попытки. Возможно, помнишь каждый понедельник; возможно, они слились в одно утомительное обещание. Ни хорошая память, ни забытые даты не подтверждают и не опровергают «безволие». Полезнее спросить, что делало эти попытки такими трудными: нехватка еды, изматывающая работа, страх ошибки, одиночество или что-то ещё. Это вопросы, с которыми можно работать; ярлык такой возможности не оставляет.

Твоё обещание устроено как качели. И это, пожалуй, главное. Тыходишь в новую жизнь так, будто сдаёшь экзамен на взрослость: строго, по расписанию, с запретами, — и первое время даже летишь, потому что новизна сама несёт. Потом приходит обычная жизнь: заказы, чужие сроки, дожди, чужое настроение, твоё настроение, вечер пятницы и усталость, от которой хочется тепла, и причём немедленно. Правила становятся тесными. И теснота эта — не про слабость: любое правило, построенное на одной дисциплине, без грамма права на усталость, рано или поздно упирается в живого человека. А живого человека тянет именно к тому, что отложено и запрещено, — так же, как тянет к закрытой двери. Дальше один вечер и несколько ложек, отпущенных себе; дальше стыд; дальше качели уходят на новый виток, потому что после стыда обещание рождается ещё громче. Вот он, круг, из которого ты пытаешься выйти каждый понедельник: чем строже обещание, тем громче пятница; чем громче пятница, тем больше стыда на топливо.

Вот мы и дошли до топлива, на котором едут эти качели. Качели держатся не на слабости. Качели держатся на стыде.

Стыд хитрее, чем кажется: он никогда не говорит тебе «ты сделала глупость» — он говорит «глупость — это ты». С виной можно что-то сделать: извиниться, починить, начать заново. Со стыдом не получается ничего, потому что судят не поступок: судят тебя целиком, и на этом процессе ты сама себе и подсудимая, и следователь. И главное — стыд выдаёт себя за мотивацию. Он шепчет: без меня ты развалишься, без меня ты никогда не возьмёшься, без меня ты станешь такой, что не посмотришь в зеркало. И ты держишься за него, как за последнюю надёжную вещь.

А правда про это топливо скучная и освобождающая сразу: стыд не везёт вперёд. Он везёт по кругу, и на каждом витке его приходится покупать заново. Поэтому следующий шаг у нас будет про внимание: сначала разглядеть, что качели — это качели и что качают их изнутри. Тебе не нужно верить мне на слово; тебе нужно один раз посмотреть на свой месяц так, как мы посмотрим сейчас, в паузе, — и качели станут видимыми.

И сразу обязательное, как во всякой главе этой книги. Всё, что я описываю, — это переживание и наблюдение, а не диагноз; диагноз ставит специалист — книга и подруга этого не делают. Но есть черта, за которой наш разговор должен стать громче. Если такие вечера живут с тобой годами; если еда давно стала единственным способом пережить день, а после неё всегда приходит один и тот же приговор; если ты узнаёшь себя в этом каждое утро, — это разговор со специалистом, и никакого стыда в этом нет. В конце книги есть приложение для такого разговора: с чего начать, какие вопросы задать. Но само решение идти не откладывается до финала. Тяжесть, которая живёт с тобой годами, — не характер и не судьба; это то, с чем помогают, и помогают живые люди, на живой встрече.

Так что же делать с ярлыком? То же, что делают с занозой: вынуть и посмотреть. Пластырь «это у всех» здесь не поможет, и менять один ярлык на другой, поумнее, — тоже не выход. Прямо сегодня у ярлыка можно отнять одну вещь — его исключительность. Собрать свидетельства, как мы сделали здесь, и заметить: то, что ты считала позорным личным свойством, оказалось устройством с механикой, а у механики есть входы и рычаги. Это не отменяет трудностей той пятницы и не решает ни одного вечера. Это меняет место, с которого ты смотришь.

А следующий вопрос — самый честный в этой книге: если дело не в характере, то откуда всё это взялось? Кто научил тебя, что тарелка — поле боя, а тело — отчёт, который надо сдавать чужим людям? Пойдём туда, где всё началось: к первому детскому столу и к голосу, который с тех пор считает за тебя. Это глава вторая, и она объяснит многое. А пока — пауза.

Твоя пауза: «Три обещания за месяц»

Прежде чем идти к истокам, я попрошу тебя об одной негромкой вещи, которая сначала покажется неудобной, а потом освободит. Речь о твоих обещаниях. Не о тех, что ты даёшь людям, — с ними у нас обычно всё в порядке. О тех, что ты даёшь себе.

1. Вспомни три обещания за последний месяц. Именно три, не больше: три достаточно, чтобы увидеть механизм, и мало, чтобы утонуть. Скорее всего, они будут про еду и про тело — «с понедельника питаться нормально», «с осени заняться собой», «больше никаких вечеров, как этот». Выпиши их так, как составляют опись: дата — обещание — чем закончилось. Никаких подробностей про то, как именно ты «правильно» собиралась есть; нам нужны факты, и только они.

2. Рядом с каждым — ни одной оценки. Без слов «опять», «слабая», «ну кто так делает». Только то, что было: в какой день обещала себе, что именно пообещала, на каком дне всё рассыпалось. Если рука сама потянется приписать вывод — припиши его, но отдельным столбиком, честно подписанным «версия».

3. Посмотри на лист одну минуту. Как смотрят на таблицу наблюдений в конце опыта: спокойно и без спешки. Три вопроса, и на них не нужно отвечать вслух: какое из этих обещаний самое старое? какое ты давала чаще всех? что ты говорила себе в тот вечер, когда всё рассыпалось?

К этому листу мы вернёмся ещё не раз, поэтому не выбрасывай — он станет первой страницей твоего дневника наблюдений, только правило для него у нас будет отдельное: никаких обязательных подсчётов еды, веса и калорий. А пока постой над этими тремя строчками и ничего не решай. Это не приговор и не оправдание; это просто карта, на которой впервые видно, где ты стоишь.

И последнее, серьёзное. Если, глядя на этот лист, ты почувствуешь глухую тяжесть вместо усталой досады; если таких обещаний сотни, и ни одно никогда не вышло; если с этим становится тяжелее жить месяц от месяца — это к специалисту, и это разговор, который не откладывают. Это не слабость и не драма; это забота. Такую заботу о себе я считаю самым взрослым, что человек может для себя сделать.

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.