

ПРЕДИСЛОВИЕ

Моя подруга в прошлые выходные сломала лодыжку. Джейн за шестьдесят. Она успешная, умная и спортивная женщина, про таких говорят «состоявшаяся» во всех отношениях. Мысль о том, что в ближайшее время она не сможет ходить, повергала ее в отчаяние. Но больше всего Джейн расстраивалась не из-за того, что ей придется отказаться от ежедневных прогулок с дочерью. Нет-нет, ее душевные страдания были о том, что — цитата — «я же потолстею». Наша культура превозносит только один тип телосложения и заставляет женщин следовать все более жестким стандартам. И тут невозможно перестараться. Нужно добиваться наилучших результатов, поддерживая «стройную» фигуру (или стремясь к ней), что, по сути, значит худощавое телосложение.

Другая тридцатипятилетняя клиентка сегодня сообщила, что записалась на очередной курс по самосовершенствованию. Эбби слушает подкасты, когда едет на работу и возвращается домой, встает в 4 утра, чтобы успеть в спортзал, и постоянно «работает» над собой.

Никаких простоев — кроме тех, которые, как ей сказали, необходимы, — чтобы успеть сделать как можно больше. Она поддалась массовому помешательству и считает продуктивность мерилom достаточности. Но когда я спрашиваю Эбби: «Ты чувствуешь свою достаточность?», — она, не колеблясь ни секунды, отвечает: «Даже близко не представляю, каково это». При всей своей продуктивности Эбби не считает, что имеет право расслабиться и отдохнуть, не говоря уже о том, чтобы жить собственными стремлениями и потребностями. Она свято верит, что «достаточность» — это то, к чему нужно постоянно стремиться, преодолевать себя, отрицая собственные желания и повышая планку. В итоге в погоне за совершенством, которого никогда не достигнет, потому что правила игры постоянно меняются, Эбби ощущает, что *недостаточно достаточно*.

Я, как Джейн и Эбби, росла в культуре, воспевающей здоровье и благополучие в условиях постоянной занятости. За те тридцать лет, что я работаю психотерапевтом, по этому поводу ко мне обратились сотни женщин. Выгоревших и эмоционально истощенных. Паула пишет об этом в своей книге очень метко и вместе с тем не без сострадания.

Я выросла во времена, когда женщин учили быть как можно незаметнее, учили стыдиться своего тела, если только оно не соответствует принятым стандартам красоты. Я потратила невероятное количество времени, пытаюсь избежать и подавить ощущения, которые испытывает мое тело, а также связанные с этим чувства и эмоции. Из всех сил я старалась искоренить любые проявления того, что я обычный человек, которому свойственны некоторые слабости. Сама мысль о том, что у меня могут быть потребности или ограничения, была неприемлема и постыдна. В моей броне не было и не могло быть трещин.

Сейчас я воспитываю двух дочерей в такой же токсичной культуре и наблюдаю, как они по понятным причинам сталкиваются с теми же проблемами и вызовами, с которыми сталкиваемся мы все. Это одержимость внешним видом и вера в то, что их ценность определяется тем, насколько они соответствуют стандартам, устанавливаемым нашей патриархальной культурой. Несмотря на мою поддержку и понимание, я вижу, как они отдаляются от *дома* — своего истинного дома, который у каждого из нас внутри. Они отворачиваются от себя настоящих, изнурая тела ограничениями и улучшениями ради великой цели — нравиться окружающим. Это дает им ощущение защищенности. Вместе с тем я вижу их страдания, как и страдания всех женщин, стремящихся к цели, которой никогда не достичь.

Обычно я не пишу предисловий, но, когда Паула прислала наброски своей книги, мне стало понятно, что я непременно хочу внести свой вклад в столь необходимый проект. Чуткость и мудрые рекомендации Паулы основаны на ее собственном жизненном опыте — в котором были и тревожность, и перфекционизм, и недовольство своим телом, — и, конечно, на знаниях, которые она приобрела за годы работы с самыми разными женщинами. Ее слова полны честности, сострадания и ярости, которую она, как это ни парадоксально, приобрела, будучи одновременно последовательницей и противницей культур суеты и внешней красоты.

В этой книге Паула учит женщин распознавать, когда мы преследуем недостижимую цель, навязанную извне, и игнорируем наши истинные потребности и представления о важном и ценном. Она предлагает путь к освобождению из ментальной тюрьмы, к прекращению самокритики и слому сложных внутренних конструкций,

возводимых нами, чтобы преуспеть и выжить в мире «красивых, продуктивных и безупречных».

Что важно, Паула не указывает читательнице, кем ей быть. Она пробуждает любопытство, понимание и принятие *собственного* опыта. Побуждает исследовать свой внутренний мир и то, что по-настоящему важно именно для нее. Перед вами не очередная книга о том, как стать лучшей версией себя — уверенной и продуктивной, — а о том, как научиться доверять заложенной в нас природной мудрости, вернуться «домой» и быть теми, кто мы есть на самом деле. Другими словами, это книга о *настоящей* свободе.

Нэнси Кольте, LCSW, автор книги «Ты у себя одна. Как стать собой и перестать быть удобной для других»

Введение

ПОСТОЯННО ДВИЖУЩАЯСЯ ЦЕЛЬ

До сих пор я помню день, когда получила первую четверку. Это была даже не четверка, а четверка с плюсом за контрольную по истории. Мне было одиннадцать лет, и я пришла домой в слезах. Мне показалось, что это случайность, и упростила преподавателя пересдать. Но, видимо, я переоценила свои знания об Американской революции, потому что получила ту же самую оценку.

Внезапно в пятом классе мое представление о себе пошатнулось. Кто я, если не абсолютная отличница? Именно тогда я услышала голос внутри. И в дальнейшем он звучал всякий раз, когда я совершала ошибку. Он настаивал: «Ты должна быть *умной!* А умные не получают четверки — только пятерки!» Значит, нужно стараться сильнее. Возможно, если заниматься в два раза больше, эта унижительная ситуация не повторится.

На протяжении жизни я не единожды оказывалась в положении, когда почва уходила из-под ног.

В подростковом возрасте я стала набирать вес. Голос внутри одернул: «*А ну-ка стоп!* Ты должна быть стройной». Так различные диеты и беспорядочное питание стали для меня нормой жизни на следующие несколько десятков лет. Когда меня не приняли в тот колледж, куда я хотела попасть, голос сказал: «По плану было иначе. Все, жизнь закончена!»

При такой нацеленности на успех, наверное, он должен был восхвалять меня, когда наконец я достигала намеченных целей. Как бы не так! Всякий раз, когда у меня что-то получалось — даже по-настоящему что-то трудное, — голос возражал: «Ну и что тут такого? Подумаешь!» Время от времени у меня возникало мимолетное чувство гордости за свои успехи, но оно исчезало так же быстро, как и появлялось.

Мне никак не удавалось заглушить этот голос, который подталкивал трудиться усерднее, достигать большего. Голос обещал, что стоит мне взять следующий рубеж, и я стану достойной, счастливой и уверенной. Но эти обещания никогда не сбывались. Мои успехи всегда были малозначительны и заслуживали разве что небольшого комплимента. Поэтому я почти не удивилась, когда внутренний голос абсолютно серьезно процитировал «блондинку в законе», Эль Вудс, решившую поступить на юридический факультет Гарварда: «А что, разве это сложно?!»

В том-то и дело. Это сложно. Вернее, было сложно *всегда*. И цель постоянно менялась. Мало было преуспеть в обучении или в карьере. Надо было вставать пораньше и отправляться в спортзал, иначе приходилось выслушивать упреки внутреннего критика. Мало было заранее приготовить обед, надо было успевать проводить время с друзьями. Я старалась потреблять минимум калорий,

но пачками поедала диетические снеки. Металась между одержимостью обучением и прокрастинацией. Считала, что, куда ни глянь, я нигде не справляюсь. Я никудышная подруга, посредственный специалист и вообще ленивая эгоистка. А хуже всего то, что я сама во всем этом виновата. Только у меня одной не хватало сил и времени, чтобы делать правильно и быть на высоте.

У окружающих почему-то таких проблем не возникало. Я сравнивала себя с людьми из реальной жизни и из интернета и понимала, что, мягко говоря, не дотягиваю. Было стойкое ощущение, что в тот день, когда в начальной школе объясняли секрет успеха, я отсутствовала. Все остальные спали по восемь часов, просыпались по будильнику, шли в спортзал, готовили полезный завтрак, выполняли все дела, запланированные на день, проводили время с близкими, выпивали достаточное количество воды и содержали кухню в идеальной чистоте. И так каждый день. Получалось у велнес-инфлюенсеров. Получалось у моих друзей и родственников. А у меня нет. Логично было предположить, что проблема во *мне*.

Много дней я провела в размышлениях о том, чего мне нужно достичь, чтобы внутренний критик замолчал. Уже в аспирантуре я пришла к пониманию, что имею дело с целым набором психологических состояний, связанных со стремлением к контролю. Помню, один из профессоров часто повторял: «Все исследования — в той или иной мере о *себе*. Мы занимаемся тем, что в нас находит наиболее сильный отклик». Поэтому неудивительно, что, став психологом, я выбрала направление работы с тревожностью, перфекционизмом и расстройством пищевого поведения.

На первый взгляд связь между перфекционизмом и расстройством пищевого поведения неочевидна.

Но когда вы упрекаете себя за то, что расслабляетесь в течение рабочего дня, или за то, что наелись пиццы перед сном, запускаются схожие психологические механизмы. В обоих случаях речь идет о сильном стремлении к самоконтролю и об убежденности в том, что от степени самоконтроля зависит степень удовлетворенности.

Многие из тех людей, которые излишне критично относятся к себе и к своему телу, очень чувствительны и ранимы. Они инстинктивно подстраиваются под всех, кто их окружает, часто в ущерб себе. Они добиваются высоких результатов, но невероятно строги к себе. Постоянно находятся в роли крота из известной игры с молотком. Только какая-то сфера жизни упорядочивается, как мозг оглушает новыми вызовами, находя очередные вершины, которые надо брать. На этих людей давит убежденность, что проблема в них самих, а внутренний критик с готовностью поддакивает.

Я написала эту книгу для людей, которые:

- испытывают сильное давление, стараясь держать марку, заслужить одобрение или сделать все «правильно»;
- никогда не гордятся собой, ведь, что бы они ни делали, этого не бывает достаточно;
- пытаюсь отдохнуть или расслабиться, постоянно думают о том, что «должны были бы делать»;
- воспринимают себя через призму того, сколько едят, какого размера одежду носят и как выглядят;
- считают, что им не хватает самоконтроля, дисциплины или силы воли (или мечутся между суперконтролем и хаосом).

Трудно избавиться от этих взглядов, особенно если жить в культуре, превозносящей дисциплину и самонаказание.

Едва уловимое чувство признания и уверенности в себе — пусть даже мимолетное, — которое приходит с «правильным решением», может вызывать привыкание. К сожалению, плата высока: вы включаетесь в гонку, на которую тратите все время, энергию и душевные силы. При этом никогда не чувствуете, что достигли цели, которой можно по-настоящему гордиться, поскольку жизнь продолжает подбрасывать новые вызовы.

В западной культуре большое внимание уделяется продуктивности. Иногда бывает трудно распознать, что поставленные цели недостижимы, поскольку общество поощряет постоянную занятость. В каждой культуре есть представления о красоте, которым необходимо соответствовать. Стройное, подтянутое тело и хорошее здоровье считаются признаками успешности и, следовательно, собственной значимости и соответствия принятым стандартам. На вашей вере в то, что вы не в состоянии достичь эталона исключительно по собственной вине, построены целые индустрии. Они убеждают в том, что вам просто необходимо быть собраннее и внимательнее, пить по ложке яблочного уксуса и следовать их десятиступенчатой программе. И вы стремитесь к этому: ходите на новые фитнес-программы, расписываете планы питания, меняете весь образ жизни, только чтобы ощутить собственную «достаточность».

Что, если бы вы могли отключиться от социальной обусловленности, которая диктует заботиться о своей красоте, продуктивности, дисциплинированности, и у вас бы появился шанс определиться с тем, что из этого для вас действительно важно? Вы можете почувствовать внутренний протест, тем более что общество поощряет тех, кто вписывается в стандартные рамки. Но что, если бы у вас получилось примириться с дискомфортом,

возникающим при жизни не по правилам, и почувствовать свободу, которая приходит вместе с ней?

Представить себе жизнь, в которой вы не гонитесь за нереалистичными стандартами, страшно или вовсе невозможно. Однако в результате вы обрываете свободу думать самостоятельно, тратить свое время и деньги так, как вам заблагорассудится, и пребывать в гармонии с собой, даже если внешний мир пытается навязать неподходящие установки. В конце концов, у каждого есть качества, которые одни ценят, а другие осуждают, и черты характера, которые в одних условиях являются достоинствами, а в других — недостатками. Мы не рождаемся с убеждением, что мы лентяи или эгоисты. Нас *учат* в это верить. Так не должно быть. Мы можем выкинуть из головы то, чему нас научили, и позволить себе наслаждаться каждым днем своей жизни.

Правда такова: как бы усердно вы ни работали, вы никогда не будете достаточно стройными, успешными или соответствующими эталону. И вовсе не потому, что в вас есть какие-то недостатки, — просто вы гонитесь за целями, которые находятся в постоянном движении. Они созданы именно для того, чтобы вы не переставали к ним стремиться. Пока обращаетесь за инструкциями к внешнему миру, вы неизбежно будете заходить в тупик. Независимо от того, насколько соответствуете принятым идеалам, вам не ощутить свою «достаточность», ведь внутри у вас полнейший разлад.

Как правило, попытки обуздать свои желания и страхи приводят к тому, что они начинают контролировать нас. С чем мы боремся, тем и становимся. Чем больше вы хотите чувствовать свою значимость, тем сильнее впадаете от этого в зависимость. Чем усерднее работаете над идеальной фигурой, тем больше требований

предъявляете к своей внешности. Чем сильнее ограничиваете потребление сладостей, тем сложнее находиться с ними рядом. Чем строже придерживаетесь плана, тем неувереннее чувствуете себя, когда он внезапно меняется.

Эта книга научит распознавать, когда вы тратите энергию впустую и следуете токсичным стремлениям. Она поможет понять, на что предпочтительнее потратить эту энергию, каковы ваши истинные приоритеты. Никто не знает вас лучше, чем вы сами. Никто другой не посвящен в ваши мысли и чувства настолько глубоко. Только вы располагаете наиболее полной информацией о себе. Эта книга не даст готовых ответов. Она поможет найти ответы на ваши вопросы.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, что значит верить в себя. Не станете более самоуверенными или продуктивными, а вернетесь к себе настоящим. Определитесь, что для вас значит жить полноценно и осмысленно. Начнете прислушиваться к своим физическим, психологическим и эмоциональным ощущениям и принимать решения, которые соответствуют вашим приоритетам и ценностям.

Для этого мы объединим инструменты терапии принятия и ответственности (ТПО) и интуитивного питания. В некоторых случаях вам потребуется записывать ответы в свой дневник (или в текстовое приложение на телефоне).

Как терапия принятия и ответственности, так и интуитивное питание придерживаются точки зрения, что вы — эксперт по своему разуму, телу и жизни. И вместо того, чтобы искать очередную диету или новый способ подчинить свое тело и разум, вы можете жить в соответствии с теми ценностями и стремлениями, которые для вас важны. Эта книга поможет вам:

- разобраться, как и когда вы перестали доверять себе и начали полагаться на внешние ориентиры;
- выявить подсознательные установки о том, как вы питаетесь и как проводите свое время, и оценить, насколько они полезны или вредны;
- поставить цели, которые соответствуют вашим личным ценностям, а не ожиданиям общества;
- нейтрализовать ограничивающие и самоуничижительные мысли, стать добрее и терпимее к себе;
- осознать свое чувство голода, насыщения и аппетит и использовать их, чтобы получать удовольствие и удовлетворение от еды и не только;
- научиться наблюдать за своими эмоциями и не позволять им управлять вами;
- перестать критиковать свое тело и внешность и относиться к ним с вниманием и уважением;
- установить здоровые границы со всеми, кто заставляет вас стыдиться себя за то, как вы выглядите, как много успеваете сделать и многое другое.

Сейчас может казаться, что работы слишком много. Однако, надеюсь, вы не откажетесь от своей затеи. Уверяю, это гораздо менее энергозатратно, чем токсичные стремления, которыми вы живете. Вам не нужны знания в области терапии принятия и ответственности или интуитивного питания, чтобы начать. Также нет необходимости разбираться в медицинских терминах или сложных курсах лечения. Цель этой книги — помочь вам сделать прямо противоположное: выбросить подальше свод правил и написать собственную историю. С этой минуты *вы* эксперты по самим себе.