

# Содержание

<b>Часть I. Введение. Приглашение</b> . . . . .	5
<b>Глава 1. Образ вашего тела</b> . . . . .	18
<b>Глава 2. Прекращение борьбы</b> . . . . .	35
<b>Часть II. Четыре возможности для изменения</b> . . . . .	47
<b>Глава 3. Прямо здесь, прямо сейчас: присутствие в настоящем</b> . . . . .	48
<b>Глава 4. Больше чем просто слова: выход за пределы собственных мыслей</b> . . . . .	72
<b>Глава 5. Принять неприемлемое: открытость</b> . . . . .	99
<b>Глава 6. Ваше тело и ваша личность: самопознание</b> . . . .	132
<b>Глава 7. Выбор направления</b> . . . . .	155
<b>Заключение. Последнее приглашение</b> . . . . .	172
<i>Об авторах</i> . . . . .	173
<i>От издателя</i> . . . . .	174

# ЧАСТЬ I

## Введение. Приглашение

---

До приезда школьного автобуса оставалось всего десять минут, когда мама восьмилетней Ханны обнаружила, что ее дочери нет за столом. «Ханна!» – несколько раз прокричала она, усаживая младшенького в сумку-кенгуру и доставая из шкафа куртки. «Дорогая, автобус уедет без тебя», – сказала мама, открывая дверь в ванную. Ханна, одетая в синий свитер, стояла и смотрела на себя в огромное зеркало, а на полу валялась ее любимая розовая блузка, в которой она еще пару минут назад сидела за столом. Ханна обернулась и пошла к двери.

«Она мне не идет, мама, – сказала девочка, просовывая руки в рукава куртки, которую держала ее мать. – В розовой блузке я выгляжу толстой».

Воспоминания об этом событии тревожили молодую маму весь день. Во-первых, она хотела уберечь свою дочь от нездоровой озабоченности своей внешностью. Во-вторых, ей нужно было понять, что у ее ребенка на уме. Что заставило девочку забыть про овсянку и побежать в ванную, чтобы изучать свою внешность? На что именно она смотрела? Что конкретно не устроило худенькую Ханну в ее внешности? Испытала ли девочка облегчение, спрятав свой «изъян» под

толстым свитером? Надолго ли хватит этого облегчения? Когда она снова начнет с недовольством всматриваться в зеркало? Что еще она решит предпринять, чтобы понравиться самой себе?

### **Как обстоят дела у вас?**

Позвольте нам предположить, что, раз уж вы читаете эти строки, поступок маленькой Ханны не кажется вам чем-то странным. Возможно, вы тоже имеете обыкновение уединяться и рассматривать свою талию, бедра, волосы, кожу. Может быть, вам знакомо щемящее чувство, которое возникает, когда ваш взор останавливается на нелюбимой части тела. И даже если вам не нравится на себя смотреть, вы все равно чувствуете потребность изучать свое отражение в зеркале (или представлять его в воображении). Если увиденное вам нравится, вы испытываете облегчение.

Для некоторых из вас это не представляет серьезной проблемы. Возможно, вы понимаете, что слишком сильно беспокоитесь о своей внешности, но умеете контролировать беспокойство, так что оно не портит ваши отношения, карьеру, не оказывает пагубного влияния на здоровье и другие важные вещи. А может быть, вы уже немало настрадались из-за этого. Мы написали данную книгу потому, что для многих людей образ своего тела является проблемой.

Жизнь миллионов людей определяется их отношением к своей внешности. Они встают на целый час раньше, чтобы сделать себе укладку или наложить макияж. Они отказываются от любимой блузки, потому что смотрятся в ней не так, как им хотелось бы, или пропускают обед с подругой, чтобы успеть на фитнес. Одни притворяются больными, чтобы никто не удивлялся, почему они ничего не едят. Другие избегают общения с близким человеком, чтобы затем не терзаться догадками о том, что он подумал.

Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы обновить гардероб, пропустить обед или отменить встречу. Проблемы начинаются, когда человек теряет способность выбирать или вовсе забывает о том, что у него есть выбор. Миллионы людей каждый день борются с неприязнью к своему телу, и не потому, что им это нравится, а потому, что в данный момент не могут жить иначе.

Забавная вещь – выбор. Споры о его существовании ведутся уже не одну тысячу лет, и некоторые даже сделали себе на этом имя. Являются ли наши действия predeterminedными или мы свободны решать, что нам делать? Не волнуйтесь, мы не будем утомлять вас дискуссиями о свободе воли. Вы даже можете остаться при своем мнении, потому что нам не очень интересно, *действительно* ли существует выбор. Наше внимание направлено исключительно на *восприятие* выбора и *переживание* свободы.

Давайте на минутку остановимся, чтобы вы лучше поняли, что мы имеем в виду. Вспомните момент, когда вы чувствовали себя по-настоящему свободным, ничем не обремененным, не скованным, не испытывающим никакого принуждения, когда вы просто наслаждались настоящим моментом. Возможно, это было недавно, а возможно, вам придется поднапрячь память, чтобы вспомнить об этом. Вам на ум может прийти некое важное событие – знаменательный день, который запомнился многим, – или что-то простое, например запах, который напомнил вам о весне или о вашей бабушке. Важно лишь, чтобы вы чувствовали себя свободным. Мы говорим о том моменте, который вы захотели бы пережить снова.

Сделайте выбор в пользу повторения этого момента. Прямо сейчас. Во время чтения книги держите под рукой блокнот или телефон, в котором можно делать заметки. Мы предлагаем вам наблюдать за мыслями, чувствами и воспоминаниями, которые возникают у вас во время чтения, и за-

писывать их. Вы также можете фиксировать идеи, которые найдут в вашей душе наибольший отклик. Такой подход представляется нам наиболее продуктивным.

Дело в том, что простое чтение о вещах, которые вы *могли бы* делать иначе, вряд ли сильно изменит вашу жизнь. Если вы держите в руках нашу книгу, то наверняка уже думали о том, как могла бы выглядеть ваша жизнь и каким могло бы быть ваше поведение. Мы написали ее для того, чтобы вы перешли от размышлений к действиям, но нам понадобится ваша помощь. Поэтому мы просим вас отложить на минутку книгу и перестать анализировать и размышлять. Глубоко вздохните и выполните следующее упражнение:

*Вспомните момент, когда вы чувствовали себя свободным. Закройте глаза и сделайте пять глубоких, медленных вдохов и выдохов. Представьте, что вдыхаете в себя этот момент. Почувствуйте, как он наполняет вас.*

Получилось? Если нет, снова закройте глаза, сделайте глубокий вдох и попытайтесь пережить тот момент снова. Не старайтесь выбрать «идеальный» момент. Пусть ваш разум остановится на том времени, когда вы чувствовали себя свободным, и останется там ненадолго.

Теперь, не отпуская ощущение свободы, представьте, что вы можете наполнить свою жизнь такими моментами – теми, которые выбираете осознанно. Вообразите, что вы в состоянии составить жизнь целиком из этих моментов. Было бы здорово, если бы вы и правда это могли, не так ли? Представьте на минуту, как выглядела бы такая жизнь. Если у вас в голове промелькнули мысли вроде «Так не бывает», «Это очень сложно» или «Может, свобода для меня не главное?», просто отметьте их присутствие и подумайте о том, как сложно представить что-то, с чем вы не сталкивались.

Сейчас мы еще раз попросим вас отложить книгу в сто-  
ронку, сделать медленный и глубокий вдох, а затем вспо-  
мнить ситуацию, в которой вы чувствовали себя загнанным в  
угол.

*Вспомните момент, когда вам казалось, будто вы  
угодили в ловушку. Закройте глаза и живо представь-  
те себя в этой ситуации. Сделайте пять глубоких,  
медленных вдохов. Представьте, что вдыхаете в себя  
этот момент. Почувствуйте, как он наполняет вас.*

Готово? Возможно, это упражнение далось вам сложнее,  
чем предыдущее. Не исключаем, что вам даже захотелось  
пропустить его и перейти к следующему абзацу. Помните,  
что мы лишь предлагаем вам выполнить все эти упражнения.  
Но, может быть, именно преодоление трудностей помогает  
нам приближаться к поставленной цели.

Итак, если вы все-таки оставались в неприятном моменте  
на протяжении пяти вдохов, что вы заметили? Сколько жизни  
в нем было? Легко ли вам дышалось? Какие мысли и чувства  
у вас рождались? Не стремитесь ли вы избегать подобных  
переживаний? Не хочется ли вам поскорее перевернуть стра-  
ницу?

Обратите внимание, что вам хватило всего десяти вдохов,  
чтобы ощутить свободу, а затем скованность. Ничего вокруг  
не изменилось. Тем не менее вслед за свободой вы почув-  
ствовали, что находитесь в неких жестких рамках. И мы го-  
ворим не только о мыслях и чувствах, которые вас посетили.  
Мы ведем речь не просто о приятных и неприятных образах  
или ощущениях радости и боли. Вы также способны вспо-  
мнить момент, когда вы ощущали абсолютную свободу и при  
этом страдали от разочарования или сожаления. На самом  
деле чувство свободы и отрицательные эмоции не исключают  
друг друга.

По правде сказать, ощущение свободы может возникать и при отсутствии настоящей свободы. Вы наверняка знаете людей, которые могли позволить себе делать все, что им вздумается, но находились в плену алкоголя, диет, работы и т. п. Нам также известны примеры людей, которые не могли удовлетворить даже свои основные потребности, но, несмотря на это, наслаждались свободой.

На самом деле не так важно, каким было ваше детство, какие гены вам достались, как складывается ваша жизнь и благоволят ли вам высшие силы. Нам кажется, что люди способны обрести свободу и смысл, будучи там, где они находятся в данный момент.

Мы пишем эту книгу потому, что хотим, чтобы вы стали свободным, и потому, что знаем слишком много людей, которые никак не могут полюбить свое тело. Если вам тоже кое-что известно об этой нелюбви и если вы готовы к чему-то другому, милости просим.

## **Что привело вас сюда?**

Как же получилось, что вы читаете эти строки? Скорее всего, вы уже давно хотите избавиться от недовольства собственной внешностью. Также вероятно, что наша скромная книга – не первое, что вы успели попробовать. Существует немало более простых решений, чем обращение за помощью к книге по психологии, и вы наверняка познакомились с некоторыми из них.

Если вы похожи на большинство наших читателей, то сможете перечислить не одну, а сразу несколько вещей, которые должны были помочь вам в избавлении от проблем с образом тела. Вспомните хотя бы пару из них. Что вы делаете, когда замечаете, что вам не нравится собственное тело?

Большая часть того, что люди предпринимают в таких случаях, может быть отнесена к одной из двух категорий: они меняют или внешность, или отношение к ней. Возмож-

но, вы пытались отвлечься или подавить мысли о внешности. Может быть, вы старались убедить себя отпустить проблему и не придавать своему внешнему виду такого большого значения. Или просто прятали свои недостатки. Также может быть, что вы прибегали к помощи лекарств, диет, операций или физических упражнений. Не кажется ли вам, что если бы вы устранили все свои физические недостатки, то смогли бы наконец вздохнуть полной грудью? Сделайте небольшую паузу и отметьте мысли и чувства, которые у вас появились.

И может быть – просто предположим, – вы думаете, что в этой книге есть ответ, который вы так давно искали. Это именно та вещь, которую вы не попробовали и которая избавит вас от неприятных мыслей и чувств в отношении своего тела.

Если бы мы считали себя авторами типичной книги по психологии, то подтвердили бы ваше предположение. Мы начали бы с рассказа о том, как формируется образ тела и как этот процесс может пойти в неправильном направлении. Мы могли бы попросить вас вспомнить, когда вы начали критически относиться к своему телу. Затем предложили бы целый ряд методик, позволяющих улучшить его образ. Мы могли бы побудить вас к анализу своего внутреннего диалога и поиску источника отрицательных мыслей о теле. Кроме того, мы обучили бы вас способам расслабления, которые помогают справляться с сильным напряжением. Мы также могли бы посоветовать вам обращать больше внимания на то, что вы в себе любите, или постоянно помнить про более важные вещи, чем внешность. Или мы могли бы показать вам, как еще можно смотреть на свое тело. Мы бы предложили целую кучу новомодных методик и рекомендаций, предназначенных для того, чтобы вы с успехом справлялись с задачей маленькой девочки – нравились себе в зеркале.

Но в то время, как вы усердно трудитесь над тем, чтобы проникнуться к себе симпатией, что происходит с вашей



жизнью и вашими ценностями? Где та свобода, которую вы когда-то чувствовали и к которой, возможно, до сих пор стремитесь? Для большинства дело обстоит следующим образом: «Если бы я научился смотреть в зеркало без ненависти к самому себе, то смог бы жить той жизнью, которой хочу». Вы бы получили желанную работу. Или записались бы на курсы. Или поговорили бы с нужным человеком. Возможно, вы надеетесь, что в последней главе найдете совет, который освободит вас от неприязни к телу и примирит с самим собой.

Но должны вам признаться: цель этой книги состоит во все не в том, чтобы помочь вам изменить отношение к собственной внешности. В ней вы не найдете советов о том, как хорошо выглядеть. Повторим еще раз: мы не будем учить вас любви к своему телу. Нам кажется, что вы уже достаточно наслушались подобных советов. На самом деле, если бы они могли вам помочь, вы бы не читали сейчас эту книгу. Нет ли другого способа положить конец борьбе с самим собой – способа, который не зависит от изменения внешности и вашего к ней отношения?

Хотели бы вы о нем узнать?

То, о чем мы говорим, подойдет не всем. Наш метод требует отказа от многих привычных представлений о том, как устроена реальность и как устроены вы сами. Чтобы понять, подходит ли вам эта книга, ответьте на следующие вопросы: «Не устали ли вы от того, что эта борьба отнимает у вас все больше и больше сил и времени?», «Не отдалились ли вы от той жизни, о которой мечтали, на такое расстояние, что и подумать страшно?». Наконец, самое важное: «Готовы ли вы попробовать что-то совершенно новое, даже если не знаете, о чем именно идет речь?»

## **Что вы можете получить?**

Мы задаемся вопросом, не окружены ли вы мириадами возможностей, позволяющих жить той жизнью, которая вам

нужна. Это необязательно должна быть та жизнь, которой хотели для вас ваша мать (брат, партнер, учитель) или которую можем порекомендовать мы. Для нас самое главное, чтобы вы сделали выбор в пользу той жизни, которая нравится вам больше всех остальных, которую вы будете ценить и ради которой будете прилагать усилия. Это жизнь, в которой вы сможете обрести свободу.

Подумайте о том, как проходит ваша нынешняя жизнь. Начните со вчерашнего дня. Сколько действительно важных вещей вы сделали за последние двадцать четыре часа? Сколько шагов вы совершили на пути к становлению тем, кем желаете быть? Большинство людей отвечают на эти вопросы так: «Хм, немного» или «Не имею ни малейшего представления». Дело в том, что мы редко думаем о подобных вещах. Мы можем оставаться достаточно продуктивными при том, что наша жизнь будет лишена осознанности. В некоторых случаях мы можем и вовсе отсутствовать в собственной жизни.

Вот как это бывает. Представьте, что вы проснулись в незнакомой обстановке, например в лесу. Пару раз моргнули, потянулись и начали изучать местность. Вдруг слева от вас раздалось страшное рычание. Вы быстро посмотрели налево, затем направо – в поисках пути к отступлению, – после чего вскочили на ноги и бросились наутек. И вот вы бежите, натываетесь на ветви, перепрыгиваете через ямы, но при этом чувствуете, что вас продолжают преследовать.

Способны ли вы ощутить приятный аромат лесных ягод? Почувствовать нежное дуновение ветра? Можете ли вы остановиться, чтобы полюбоваться тем, как сквозь ветви деревьев пробивается яркое солнце? Или чтобы ощутить, как оно согревает вашу кожу? Большинство из нас ответит отрицательно. Когда мы от кого-то убегаем, наше внимание обращено на две вещи: на самую опасность и на то, как спастись.