





ХИЛЛАРИ Л. МАКБРАЙД

МУДРОСТЬ ТЕЛА

КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ,
УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ И НАКОНЕЦ-ТО
ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

УДК 615.851
ББК 53.57
М15

Hillary L. McBride
THE WISDOM OF YOUR BODY

Copyright 2021 by Hillary McBride
Originally published in English under the title The Wisdom of Your Body
by Brazos Press, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids,
Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

В оформлении обложки использованы
иллюстрации и элементы дизайна:
Itsmesimon, Fears, tofutyklein, Dedraw Studio, Magic Panda /
Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

МакБрайд, Хиллари Л.

М15 **Мудрость тела : как обрести уверенность в себе, улучшить самочувствие и наконец-то получать удовольствие от жизни / Хиллари Л. МакБрайд ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с. — (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм).**

ISBN 978-5-04-161071-5

Как проработать нездоровые представления о теле и выстроить с ним гармоничные отношения? Благодаря ему мы проживаем множество прекрасных моментов, чувствуем удовольствие, энергию и связь с миром. Иногда оно работает на пределе, получает травмы, испытывает боль и стресс. И все же ощущение собственного тела и скрытой в нем мудрости — это то, без чего невозможно представить здоровую и благополучную личность.

Автор этой книги, психотерапевт Хиллари МакБрайд, делится личным опытом борьбы с расстройством пищевого поведения, а также приводит истории своих пациентов. Она предлагает под разными углами взглянуть на отношения с телом, сделать их более гармоничными и проработать моменты, мешающие этой гармонии.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.851
ББК 53.57

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-161071-5

Оглавление

Напоминание	7
1. По-настоящему живая	11
2. Как мы теряем связь с собственным телом	33
3. Тело на пределе	54
4. Внешность и образ тела	86
5. Чувствовать чувства	109
6. Вы не сломлены	132
7. Удовольствие и наслаждение	156
8. Священная плоть	182
9. Жить телом	207
Эпилог: письмо моему телу	225
Примечания	229
Благодарности	252
Об авторе	254

*Посвящается всем,
кого когда-либо пытались разубедить
в мудрости и святости его тела*

Напоминание

У меня есть одно яркое детское воспоминание. Конец лета, и я катаюсь на велосипеде с лучшей подругой. Мы изо всех сил крутим педали вдоль длинной полоски асфальта. Слева от нас — цапля. Она стоит неподвижно и терпеливо. Справа от нас — бесконечные кусты малины, уходящие за горизонт. Солнце опускается, и скоро мы вернемся домой к ужину — что-то уже готовится на гриле, на столе ждет картофельный салат, а входная дверь открыта, чтобы в дом проникал свежий воздух. Но до тех пор мы повелеваем дорогой. Я ощущаю пот и летнее солнце на липкой шее, слышу смешки, восторженный визг, тяжелое дыхание. В этот самый момент, когда все мои телесные чувства на пределе, я по-настоящему жива.

Когда я думаю о том, каково это — быть человеком, о том пути, который каждый из нас проходит от рождения до смерти, я думаю о нашем теле.



Тело — это то место, где происходит жизнь.

Мы все осознаем это, когда маленькие. Младенцы протягивают руки, чтобы коснуться собственных ног или потрогать лица родителей. Дети учатся ходить, а затем бегать, понимая, что тело может быстро доставить их в другое место. Они начинают использовать одни части тела для ухода за другими: рука держит зубную щетку, чтобы почистить рот, расческу, чтобы уложить волосы на голове. Узнают, что их тело может менять окружающий мир, прыгают по лужам и чувствуют себя всемогущими. Все это дарит детям ощущение восторга, которое вы-

ходит наружу вместе со смехом, сообщая окружающему миру с помощью звуковых волн, что их телу знакомо веселье. Все это происходит благодаря гармонии в нашем теле.

Между тем многие люди об этой гармонии позабыли, причем некоторые сделали это осознанно и поспешно. Мы лишь замечаем вещи, которые доставляют неудобство, и хотим, чтобы они прекратились. Либо же кто-то другой говорит, что засевший у нас в животе комок страха — это ненормально и от него нужно избавиться. У других же этот процесс забывания растягивается на многие годы. Он происходит постепенно, продвигаясь все дальше каждый раз, когда нам говорят, что «разум превышает материи», когда наши физические ощущения отодвигаются в самые дальние уголки нашего сознания. Либо же происходит какое-то знаковое событие, когда голоса в нашей голове заявляют: «Твое тело плохое» или «Твое тело виновато в случившемся», или «Ты не можешь доверять самому себе». Тогда мы обещаем спрятать подальше опасные части самих себя, тем самым от них отказавшись.

Независимо от того, как и по какой причине мы к этому пришли, за то, что мы забываем о своем теле, людям приходится расплачиваться — как каждому по отдельности, так и обществу в целом. Мы теряем самое основное — связи с собой и другими.



Если каждый человек — это тело, то тело — это постоянное напоминание о его соединенности с другими людьми.

Человек, которого вы считаете своим героем или врагом, только что, подобно вам, сделал вдох. Связь с нашим телесным «я» позволяет людям испытывать чувство безопасности и привязанности, а также жить максимально полной жизнью. Когда мы вспоминаем про наше телесное «я» и воссоединяемся с ним, мы теряем необходимость зарабатывать свою ценность. В этот момент нужно ощутить свою телесность и понять, что это дыхание, эти руки, эти легкие, эти глаза, это тело — прекрасны. Мы всегда существовали в теле, однако порой нуждаемся в мягком

напоминании об этом. Считайте, что эта книга и есть то самое напоминание.

Кое-что из прочитанного вами на страницах данной книги покажется знакомым, словно я выражаю словами то, что вы уже давно знаете. Либо же оно может сбить вас с толку или будет полностью противоречить идеям, которых вас учили придерживаться. Я призываю моих читателей проявить любопытство и использовать любую вашу реакцию, чтобы лучше себя познать. Знайте, что ваше тело будет с вами общаться, посылая различные сигналы: учащенное сердцебиение, внезапное напряжение, долгий выдох. Прислушивайтесь к ним — с помощью этих ощущений тело заводит разговор с вашим мозгом. Позвольте себе задуматься о том, что может означать это общение, что оно говорит о вашем прошлом. Это осмысленное взаимодействие с телесными ощущениями необходимо для достижения целостности и исцеления.

Не останавливайтесь на этом. В конце каждой главы приведены темы для размышления, а также идеи, которые вы можете использовать в жизни. Воспользуйтесь ими, чтобы перенести содержание этих страниц в разговор. Обязательно обсуждайте то, что читаете, с другими людьми, будь то на собрании книжного клуба или в дружеской беседе (разумеется, самым сокровенным следует делиться только с теми, кому вы доверяете). Уже одним этим вы будете призывать окружающих к большей осознанности, сделаете эффективней свое собственное обучение и будете менять общественные нормы обсуждения тела. А это полезно как для нашего собственного здоровья, так и для благополучия общества в целом.

Пару слов по поводу приведенных в книге историй. Все они случились на самом деле, однако в некоторых случаях имена людей были изменены по их просьбе. При использовании псевдонимов я также опустила или изменила некоторые детали, чтобы сохранить анонимность этих людей. Каждый человек, чья история изложена в этой книге, дал на это свое разрешение.

Данная книга затрагивает проблемы, распространенные в западной культуре, особенности которой разными способами

и в разное время то наделяли меня определенным положением в обществе, то лишали его в зависимости от изменений моего тела. Я постоянно стремлюсь лучше понять, какое негативное влияние на меня оказали стереотипы о человеческом теле. Хотя у этой книги и есть конец, мое личное познание не прекращается, и за это я благодарна.

Кроме того, я рассчитываю, что наше коллективное представление о теле с биологической, философской и социально-политической точек зрения продолжит развиваться. Через несколько лет люди будут знать больше, чем сейчас. Я надеюсь, что это знание поможет создать более справедливый и любящий мир. Используйте эти идеи как отправную точку, чтобы продолжать изучать, думать и ощущать себя как тело с большей свободой, привязанностью к другим и состраданием.

Тереза Силоу, профессор соматической психологии, сказала: «Тело — это не вещь, которой мы обладаем, а опыт, которым мы являемся» [1]. Надеюсь, что эта книга поможет вам лучше почувствовать и понять, кто вы такой, и вы примете и полюбите эти знания и ощущения.



По-настоящему живая

Понимание существования

Мне было тринадцать, когда я впервые намеренно вызывала у себя рвоту. Я спряталась в глубине темного туалета, где до меня не доходил свет флуоресцентной лампы, висевшей слева над туалетной кабинкой. У меня было расстройство пищевого поведения, и в тот момент я начала падение в еще больший мрак — стала уничтожать себя путем избавления от собственного тела. Но вдруг я представила, как отдельные части моего тела впредь будут физически уменьшаться по мере того, как я буду терять вес. Я потеряю свободу думать о мире, находящемся за пределами узкого контейнера моего разума. Исчезнет мой голос — как внутреннее осознание себя, так и звук, издаваемый телом, а вместе с ним моя способность что-либо желать.

Стены закружились, и из глаз посыпались искры. Я прислонилась к стенке кабинки и сползла вниз в полулежачее, полусидячее положение. Я попыталась перевести дыхание, в то время как на затылке в знак протеста выступили капли влаги, и почувствовала, словно неслышимый голос стал умолять меня остановиться. Мое тело мягко шептало мне: «Зачем так себя мучить?»

КАК Я ВЫБРАЛА БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЖИВОЙ

Тот мрачный момент в кабинке туалета случился почти двадцать лет назад. Сегодня я человек, которого люди считают экспертом в области отношений людей со своим телом. Хотя я и занимаюсь этой темой довольно давно — сначала в магистратуре и докторантуре, а теперь в рамках постоянных клинических тренингов и исследовательских проектов, — я далека от того, чтобы получить ответы на все вопросы. Тем не менее меня завораживает процесс понимания того, каково это — быть человеком, быть телом в данный момент времени в данном месте. Чем глубже я копаю, тем яснее становится: мы можем быть по-настоящему живыми, только когда полностью связаны со своим телом.

Некоторым из нас сложно принять все грани настоящей жизни, которая неизменно включает в себя утраты, горе, боль, одиночество, болезни, страхи и необратимую смерть. Более того, люди могут даже стремиться во что бы то ни стало избежать всех этих чувств. Проблема в том, что тем самым мы лишаем себя и прекрасных вещей: удовольствий, радости, энергии, отношений с другими людьми, самовыражения, творчества, прикосновения солнечного тепла.



Мы не можем избежать болезненных ощущений в своем теле, не пожертвовав при этом чем-то хорошим и прекрасным.

Между тем люди не сами пришли к жизни, оторванной от тела: нас веками к этому подталкивали. Западная философия — гностицизм, греческий мыслитель Платон, а позднее Декарт (чьи теории внесли свой вклад в развитие Просвещения) — оказала значительное влияние на общепринятые религиозные, философские и культурные идеи. Они способствовали развитию мышления, согласно которому душа и разум отделимы от тела. Хотя изначально церковь и осудила гностицизм как ересь, она всегда была (и остается) подвержена гностическому миро-

воззрению, которое в своем худшем варианте утверждало, что материя — это зло, что дух и тело существуют отдельно и что всем нам нужно покинуть этот мир, чтобы найти спасение. Платон, Декарт и последователи гностицизма предполагали, что у тела есть потребности и ограничения, а истина содержится в разуме. Задача человека — покинуть свое тело, возвыситься над ним и оказаться в пространстве, где больше не будет плоти и крови, боли, смерти и желания.

Возможно, вы даже слышали от кого-то, что разум превыше тела или, как говорят, «разум превыше материи». Со временем этот образ мыслей лег в основу общего дискурса. Мы поддерживаем это разделение с помощью нашего языка и мышления. Мы говорим: «Мое тело не дает мне...» или «оно не хочет...», даже не осознавая, что наш язык говорит о нас, раскрывая проблемные идеи нашей культуры. Тем не менее ничто из этого не отменяет важнейшей истины: мы — это наши тела.



Тело занимает центральное место в нашем восприятии, самоощущении, в наших рассказах о себе.

Между тем исследования демонстрируют, что большинство из нас — до девяноста процентов представителей западной культуры и регионов, затронутых глобализацией, — ненавидят свое тело [1]. Такие высокие показатели привели к тому, что ученые охарактеризовали принятое на Западе отношение к своему телу как «стандартное недовольство». Оно настолько вошло в норму, что люди забывают, что к телу можно относиться как-то иначе [2]. Нас научили относиться к своему телу как к объекту, внешний вид которого оценивают. И мы расстраиваемся, что оно не такое, каким должно быть: недостаточно белое, недостаточно красивое, недостаточно мужественное, недостаточно взрослое, недостаточно юное, недостаточно худое, недостаточно мускулистое, недостаточно идеальное. Список «недостатков» бесконечен — и крайне дорого нам обходится. Это разновидность навязанного стыда, который отнимает у нас время, деньги, возможности и энергию. В конечном же счете ненависть

к своему телу лишает нас — как по отдельности, так и на уровне всего общества — полноты жизни. Мы лишаемся ощущений, которые проходят через наше тело. Мы упускаем возможности чувствовать себя, свое присутствие и мудрость, которые приходят с глубокой связью с самим собой. Кроме того, мы лишаемся и связи с другими людьми: возможности ощутить целебное прикосновение, электрический разряд от поцелуя, волшебство груди, кормящей ребенка. Внутри нас и между нами очень много хорошего и прекрасного, и все благодаря нашим телам, телам, от которых мы так усиленно пытаемся отстраниться, которые пытаемся контролировать или в чем-то обвиняем.

ТЕЛЕСНОСТЬ¹

Когда я начала ходить к своему терапевту, Лиз, я уже долгое время болела. Визиты к ней были моей последней попыткой излечиться от расстройства пищевого поведения, которое никак не сдавалось, угрожало моей жизни и разрушало все самые прекрасные ее стороны. Специалисты давали всевозможные названия моему поведению и моим ощущениям: нервная булимия, нервная анорексия, ОКР, депрессия, тревожное расстройство. Эти слова словно бы стали моими именами, неотделимыми от моего самовосприятия.

Мы встретились с Лиз через несколько лет после того, как я впервые вызвала у себя рвоту, чтобы очистить желудок. Моя семья испробовала все, чтобы помочь мне излечиться. Только вот происходило это все по большей части без моего участия. Я была затянута в водоворот боли и попыток от нее спастись, особо ни о чем не задумываясь. Сейчас, когда я вспоминаю это время, кажется, словно меня и вовсе не существовало: отчаянная, несговорчивая, пустая — я жила только наполовину.

Я верила, что Лиз действительно видит меня. В отличие от других врачей, которые изучали перечень симптомов или мое разрушающееся тело, Лиз видела меня. Она воспринимала чело-

¹ Здесь и далее — в значении «связь с телом».

века отдельно от патологии расстройства пищевого поведения, что мне самой было тогда не под силу. Она ни разу не спросила, сколько я вешу. Мы говорили о вещах, которые формируют отношение многих людей к своему телу — об экзистенциализме, феминизме, колонизации, социокультурных рамках и многом другом. Мы вместе играли на барабанах. Она рассказывала, какую радость ей доставляло ее маленькое, мягкое и круглое тело по мере взросления, а иногда мы смотрели записи выступлений на конференции TED¹ на небольшом экране ее рабочего компьютера. Лиз называла меня «королевой философов», и когда она смотрела мне в глаза, ее взгляд словно говорил: «Я знаю, что ты гораздо больше своей болезни».

Она обхватила своими руками остатки пламени духа внутри меня, защищая мерцающий огонек, пока он не окреп, а затем сделала меня защитником этой растущей силы. На ранних стадиях расстройство пищевого поведения ощущалось как нездоровая любовная связь с жестоким и агрессивным партнером. Но на сеансах у Лиз я словно медленно выкарабкивалась из адского жерла безумия и мрака, настолько необъятного, что любая другая форма существования казалась невыносимой.

Мои визиты к Лиз длились уже около трех лет, когда я вернулась из своей первой поездки в Европу. Я ощутила прилив радостного волнения, усевшись на кресло в углу ее кабинета, — мне не терпелось рассказать, как я забралась на вулкан в Греции, прыгнула с борта огромного корабля в Средиземное море и проехала на поезде по Баварии. Я ожидала, что Лиз станет расспрашивать о моей поездке, о том, как я питалась вдали от дома, однако она почти ничего не сказала. Когда в разговоре наступи-

¹ TED (аббревиатура от англ. technology, entertainment, design — технологии, развлечения, дизайн) — американский частный некоммерческий фонд, известный прежде всего своими ежегодными конференциями. Миссия конференции состоит в распространении уникальных идей, избранные лекции доступны на веб-сайте конференции. Темы лекций разнообразны: наука, искусство, дизайн, политика, культура, бизнес, глобальные проблемы, технологии и развлечения.