

Ксения Татарник

**КОМУ Я НУЖНА.
7 шагов от самоабьюза
к возрождению**

УДК 159.92
ББК 88.52
Т23

Фото на обложке *Аманды Накао*
Модель — актриса *Летисия Сабателла*
Photo by Amanda Nakao
The actress in the picture is Leticia Sabatella

Т23 **Ксения Татарник**
Кому я нужна. 7 шагов от самоабьюза к возрождению / Ксения Татарник. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 320 с. — (Скандал Рунета).

ISBN 978-5-17-114145-5

«Грубые черты, нет любимого». «Одинок из-за внешности». «Я толстая, заедаю неудачи». «Постарела после родов». Многие из нас уверены, все проблемы в жизни — из-за неудачной внешности. Журналистка Ксения Татарник исследует тему с разных сторон — телесность, сексуальность, зависимости, возраст, эмоции, красота — и предлагает 7 шагов, которые помогают освободиться от комплексов и наладить честные гармоничные отношения с собой.

«Кому я нужна. 7 шагов от самоабьюза к возрождению» написана человеком, который прошел путь от парализующего страха, когда не можешь выйти из дома, толком учиться и работать, общаться из-за зашкаливающей паники из-за внешнего вида, до открытия себя настоящей.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-114145-5

© Ксения Татарник, текст
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Предисловие

Может ли книга уберечь от роковых ошибок?

Если бы я могла вернуться в прошлое, я бы передала эту книгу себе 17-летней. Я даже знаю секретное место, где ее оставить, чтобы ты непременно увидела, моя юная Ксюшка, и день, когда тебе ее особенно не хватало.

Всю юность я так сильно ненавидела свою внешность, что не носила ни платья, ни юбки, хотя очень их люблю. О бикини и речи не было. Мне запомнилось одно лето: испепеляющая жара, а я иду по улице в длинном светлом плаще — потому что считаю себя безобразно толстой и, кажется, плащ меня от всех закрывает.

Теперь я плаваю и загораю в бикини, занимаюсь любовью при дневном свете и наслаждаюсь своим телом, хотя время прибавляет мне морщин и складок, как всем. Не то чтобы комплексы разом испарились, но они уже не мешают жить, свободно дышать. Когда накатывает приступ перфекционизма — кажусь себе растолстевшей, некрасивой, обвисшей, — я знаю, как с этим справиться.

Мне очень не хватало такой книги, таких слов тогда, в семнадцать лет, хотя я не верю, что книга остановила бы меня от того, чтобы совершить мои ошибки, включая те, за которые пришлось заплатить дороже всего.

Боксеры говорят: у каждого есть план поединка, пока не выйдешь на ринг и тебя не звезданет как следует. Мы взрослеем, когда со всего размаху врезаемся в стены. Да, кому-то везет, и удары оказываются мягче. А у кого-то стены — одна другой каменной, и раны глубже, потери сокрушительнее.

Мне запомнился комментарий к статье о токсичных отношениях: «Я зря потратила на него столько времени, вычеркнула десять лет жизни. Он выпил из меня столько крови». Но несчастливая любовь не только опустошает.

Когда-то я была влюблена в человека — он говорил «я люблю тебя», а через минуту превращался в крокодила, и мне приходилось убегать зигзагами от его челюстей. Теперь, когда я оглядываюсь на те времена, вспоминаю шрамы на теле и в душе, я испытываю чувство благодарности самой себе.

Я рада, потому что перестала быть слишком наивной, перестала идеализировать. Сейчас я смотрю на окружающих внимательнее и в основном замечаю не то, что они говорят (может быть, много хороших слов), а то, как они поступают.

Я рада, потому что перестала хотеть быть совершенной и контролировать все. Когда-то я страстно мечтала дойти до вершин и стать идеальной — мне казалось, я чего-то стою, только если добьюсь успеха. Теперь я понимаю, что я имею право выражать себя просто потому, что я здесь, живая и уязвимая, и прошла свои сто дорог. Я научилась ценить себя, свою работу, свои сомнения, ошибки и свои достижения и не стесняться рассказывать о них, говорить «да», я особенная, да, я много над этим работала.

В заглавии книги — печенье с предсказанием. Суть не в том, какое вам досталось печенье, а как вы понимаете то, что оно сообщает. «Кому я нужна» можно прочесть, как тысячу раз произнесенное над нами заклятье злой феи — да кому ты нужна, да на что ты годишься, исчезни! А можно — спокойно и утвердительно, с ударением на последнем слове: кому я НУЖНА. И напомнить себе о тех, кому мы дороги, кто тысячу раз говорил хорошее, выслушивал, утешал, обнимал, выручал.

Писательница Азар Нафиси сказала: «Так или иначе, мы выражаем то, что с нами произошло, в том, какими людьми мы становимся». Когда мы чувствуем, что дороги себе и сами в силах создать внутри настроение счастья, благополучия и благодарности — мы выражаем все, что с нами случилось, самым прекрасным способом из всех возможных.

Глава 1.

ПЕНТЕСИЛЕЯ И АХИЛЛ: ВОЙНА ПОЛОВ В «ТИНДЕРЕ»

Первое сладкое дуновение флирта, как аромат розы... и тут же выжигающая напалмом мысль: «У меня грубые черты, некрасивое тело, грудь ужасна и влагалище...»

Представьте, что вы мирно спите и вдруг просыпаетесь от страшного грохота, незнакомые люди вламываются в спальню, вам в лицо бьет безжалостный резкий свет и кто-то громовым голосом спрашивает над ухом: «А у тебя хорошенькая?! Покажи!» Или: «Твой член и яйца огромные, как у настоящего мужика? Докажи!» Примерно так ежедневно, непрощено, по много раз врывается в наше сознание реклама четырех индустрий с миллиардными оборотами — похудения, косметики, эстетической хирургии и порнографии. Тест: если на свидании вас охватывает смятение по поводу «ужасного» влагалища (речь на самом деле о вульве; влагалище, или вагина — внутренний орган. Мы путаемся в терминах из-за недостатка секспро-

света) — ваш мозг уже успели основательно промыть. Интимное, сокровенное, личное, чему никто на свете не имеет права выставлять оценки, отныне вам не принадлежит. Вы — публичное тело и обязаны показывать товар лицом.

Сексуальность и телесность в нашем сознании прочно закованы в кандалы вины и стыда. Мы страшимся оказаться ненормальными, вызвать отвращение к себе или испытать его сами от тела и желаний другого. Нам трудно выдерживать свою непохожесть, отстаивать собственный стиль, принципы и особенности, в том числе форму тела. Хочется нырнуть в спасительный конформизм — раствориться в навязанной маркетингом догме, как шипучая таблетка в стакане воды, без следа. Теоретик психоанализа Джойс Макдугал (она внесла значительный вклад в развитие психологии женской сексуальности, творческих способностей и зависимостей) говорила, что труднее всего анализировать не отклонения от нормы, а как раз нормальность. Макдугал ввела термин «нормопатология», подразумевая под ним страх оказаться ненормальным и боязнь отличий, несходства, особенностей — своих и других людей.

Мы хотим быть желанными — и в то же время страшимся рассказать о своих желаниях миру, возвысить голос и потребовать от него внимания к себе или хотя бы попросить робко о том, чего хотим. Впадаем в отчаянье от собственной невидимости — на нас не смотрят с интересом, к нам не прикасаются любящие руки и губы — и сами же со страхом и омерзением отстраняемся, стоит кому-нибудь приблизиться. Мы утешаемся собственной невидимостью, прячемся в нее, как в крепость, и мучи-

тельно переживаем одиночество. И все-таки в один прекрасный день набираемся храбрости предположить, что мы — существуем.

Крутая девушка и султан, разжалованный в наложники

Современные восемнадцати-двадцатилетние девушки мастерски воспроизводят «горячие» позы в инстаграме, подражая отфотошопленным и прооперированным актрисам в порно — из него в основном мы получаем первые представления о сексе и о том, каким должно быть тело «там». Но чувственный образ вовсе не означает, что молодые женщины дружат со своим телом и наслаждаются им, говорит журналистка, исследовательница подростковой сексуальности Пегги Оренштейн. В лучшем случае они ожидают от секса дискомфорта, в худшем — боли и унижений. Им даже в голову не приходит прислушаться к себе, разобраться, что нравится и не нравится, научиться говорить об этом и получать удовольствие, как учатся мальчики.

Причина в том, что мы, женщины, с юности видим себя «предметом вожделения», а не полноправными участницами в занятиях любовью. «В книгах и фильмах они находят описания ощущений, которые испытывает молодой человек от своего первого прикосновения к бедрам девушки, его первые впечатления при виде ее груди, — пишет Наоми Вульф в «Мифе о красоте». — Девушки читают и слушают, впитывая в себя эти впечатления и чувствуя, что их собственные бедра и грудь становятся как будто чужими, словно они пе-

рестают быть частью их собственных тел. Они...учатся видеть свое тело со стороны... Девушки учатся не испытывать желание по отношению к другим, а желать быть желанной»¹.

В то же время изнутри их переполняют неуверенность и ненависть к себе — собственные половые органы кажутся омерзительными. Уже в 13–14 лет многие девочки удаляют волосы на лобке, даже когда они еще толком не появились. Красавчик актер Роберт Паттинсон бросает: «Я ненавижу вагину», и каждая его поклонница, и так нервничающая при взгляде в зеркало, теперь вздрагивает: «Что, если мне тоже такое скажут?» Спрос на лабиопластику — хирургическое подрезание половых губ с высоким риском появления шрамов и омертвления тканей — взлетел с 1990-х, и возраст пациенток все младше. Мечта — маленькая створка, «как у Барби», которая, замечает Оренштейн, вообще-то «а) сделана из пластика; б) не имеет вагины; в) не имеет ничего общего с сексуальной функцией»².

Молодые мужчины порой даже не догадываются, что на женском теле тоже растут волосы, морщатся при словах «менструация», «кормить грудью» и впадают в ступор в ответ на просьбу подруги или жены «купи мне, пожалуйста, прокладки». Мужской идеал, так же далекий от реальности, как «барби-вагина» от живой женщины, — Крутая Девушка. Веселая, сексапильная, она никогда не спорит, не злится и с ней не бывает проблем, потому что ей искренне нравится все то же, что ее мужчине. Она «обожает футбол, покер, грязные шутки и отрывку, играет в видеоигры, пьет дешевое пиво, любит секс втроем и анальный секс и запикивает себе в рот хот-доги и гамбургеры... одновременно неведомым об-

разом сохраняя талию в 60 см, потому что Крутые Девушки превыше всего — горячие штучки, — описывает типаж Гиллиан Флинн, автор бестселлера «Исчезнувшая». — Горячие и понимающие. Крутые Девушки никогда не впадают в ярость; они лишь улыбаются печальной любящей улыбкой и позволяют своим мужчинам делать что вздумается. Давай, насри на меня, мне плевать, я Крутая Девушка»³.

Мужчины уверены, что такая девушка существует — возможно, они одурачены, предполагает Флинн, ведь многие охотно готовы ею притворяться: «Мне хотелось сесть с этими мужчинами и сказать... вы встречаетесь с женщиной, насмотревшейся фильмов, созданных социальными незрелыми авторами мужского пола, которым хотелось верить, что такая женщина реальна и могла бы их поцеловать... А Крутые Девушки еще более жалкие: они притворяются даже не той, кем хотят быть сами, а той, которую хочет он... Витрину оформляют по-разному, но поверьте мне, он хочет Крутую Девушку, чья суть — обождать каждую чертову вещь, которую любит он, и никогда не жаловаться. (Как понять, что вы не Крутая Девушка? Ваш мужчина говорит что-нибудь вроде: «Мне нравятся сильные женщины». Если вы слышите эту фразу о себе, знайте, что в какой-то момент он трахнет другую. Потому что в словах «Мне нравятся сильные женщины» зашифровано «Я ненавижу сильных женщин»»)⁴.

Попробуй сохранить нормальную самооценку и отважиться иметь индивидуальность, привычки, вкусы, планы на будущее, когда твоим самым ценным качеством в обществе считают физическую привлекательность, а следующим за ним — навык заботиться об окружающих, в то время как у таких же людей, как ты, только другого

пола, ценится в первую очередь личность — моральные, профессиональные и лидерские черты. Неудивительно, что женственность в целом котируется гораздо ниже мужественности. Больше половины участников опросов о ценности полов в США считают, что равняться следует на мужчин с сильным характером, а мягких женщин в качестве ролевых моделей мало кто воспринимает⁵.

В реальности «слабому» полу приходится выдерживать жесткий прессинг и с раннего возраста демонстрировать небывалую психологическую устойчивость. По статистике, например, в США 85% женщин подвергаются сексуальным домогательствам еще до того, как им исполнится 17 лет. Громкий свист вслед, оскорбительные жесты, грязные ухмылки, а чаще всего — непрошенные неприятные комментарии насчет разных частей тела, когда чувствуешь себя не человеком, а куклой в руках кого попало. Мужчины, склонные к харрасменту, настаивают, что всего лишь хотят сделать комплимент, но сами, в большинстве случаев, никогда не сталкивались с такими «комплиментами» со стороны женщин.

Отношение к женщине как к телу подогревает предвзвешенный рассудок, что секс для мужчин — равная голоду потребность. В действительности мы можем погибнуть от голода или жажды, но никто еще не умер от того, что его не пригласили в постель, замечает Эмили Нагоски, сексолог, автор книги «Как хочет женщина». Секс, поясняет она, устроен как поощрительная система, нацеленная на поиск наслаждения (повезет — отлично, нет — переживу), в то время как физические потребности, например в еде или в сне, строго завязаны на выживание. «Предположение, что мальчикам необходимо иметь возможность «сбросить сексуальное напряжение», по-

ощряет сексуальное порабощение девочек из бедных слоев общества... — пишет Нагоски. — Если секс — потребность, такая же как голод, значит, потенциальный партнер — это пища. Или животное, на которое нужно охотиться, чтобы употребить в пищу... Полагая, что секс — это потребность наравне с голодом, мы начинаем наделять его привилегиями, которых он не заслуживает... сексуальная привилегированность мужчин — первостепенная причина их сексуальной агрессии по отношению к женщинам»⁶.

Мы мечтаем улучшить внешность, чтобы нас заметил и выбрал «принц», но, как ни парадоксально, физическая привлекательность не прибавляет счастья. Исключительные внешние данные становятся приманкой для категории мужчин, которые воспринимают женщину как неодушевленный объект — приз или трофей и ненавидят за то, что она сексуально возбуждает, влечет к себе. Любовь не стоит путать с поклонением.

Судьба многих актрис, моделей, певиц, королей красоты в этом смысле незавидна — эмоционально неразвитые, агрессивные партнеры расчеловечивают их, подавляют морально, финансово и физически. Создать гармоничную пару такой женщине нелегко. Уравновешенные мужчины почти не имеют шансов в ее глазах: вначале теряются и отступают на фоне напористого, вызывающе-яркого соперника (привет, Синяя Борода!), а после бурных, острых, пропитанных словесным и физическим насилием отношений кажутся слишком спокойными, «пресными».

Вдобавок нездоровые отношения легко принять за норму, ведь на них держатся сюжеты классических фильмов и книг о любви. Влюбленность на разрыв

сердца, резкие неожиданные повороты, ревность, драматические расставания и воссоединения. Абыюз здесь спрятан под флером «романтики», как мелкое стекло в персике, — пока сам не ощутишь вкус крови во рту, не распознаешь и не поверишь.

Шаг за шагом ситуация меняется — после #яне-боюсьсказать, #metoo и других флешмобов против насилия появляются фильмы, сериалы, книги с героинями нового типа — они отстаивают права женщин на уважение, безопасность, сексуальную жизнь, на то, чтобы их воспринимали как живого человека, а не ангела или шлюху, как любят обыватели. В сериале BBC «The Fall» старший детектив Стелла Гибсон в исполнении Джиллиан Андерсон идет по следу серийного убийцы (Джеймс Дорнан). Стелла совершает немыслимые для женщины в кино прошлого века поступки, например, «снимает» симпатичного коллегу-полицейского на одну ночь, только ради секса. Не скрывает предубеждения против мужчин, заявляя, что мужской пол ущербнее женского эмоционально и духовно. В одном эпизоде офицер-напарник спрашивает, нет ли у Стеллы влечения к маньяку, ведь он красив внешне? Ее ответ: «Женщина спросила друга-мужчину: из-за чего вы больше всего нас боитесь? Тот сказал: «Вы можете нас высмеять». Когда она спросила женщин, из-за чего они опасаются мужчин, те сказали: «Мужчина может меня убить». Возможно, вас этот человек завораживает. Я ненавижу его всем своим существом»⁷. Стелла Гибсон стала ролевой моделью для многих женщин. Появился даже хештег #какбыпоступиластелла, а ее реплики разлетелись на цитаты.

Хотя на словах харрасмент осуждают в любой стране, унижение, запугивание и преследование женщин

по-прежнему отлично помогает продавать. В середине 2018 года в России появилась реклама многопользовательской ролевой игры — излюбленный жанр мужчин-геймеров в Европе, на Ближнем Востоке и в Африке — «Великий султан». Игра, придуманная в Китае по мотивам известного турецкого сериала «Великолепный век», вошла в топ-5 продаваемых игр в 22 странах в AppStore и в 14 странах — в Google Play, сообщает издание The Bell. Наживка, на которую клюют многочисленные пользователи Facebook, Instagram и YouTube — намеренно сексистский, оскорбительный для женщин таргетинг.

Великий султан набирает наложниц, заставляет их худеть и задает грубые вопросы в духе: «Ты родила мне урода, я тебя больше не люблю, что мне делать?» или «Твой отец продал тебя, как с тобой поступить?». «Еще пользователи соцсетей в России часто натываются на рекламу игры с изображениями молодых девушек и подписями вроде «Растила мама» или «Растила бабушка» — в зависимости от комплекции девушки, — пишут в The Bell. — Вариаций на тему внешнего вида в рекламе игры вообще много. «Наложницы смеются над ней, что ей делать?» — гласит один из рекламных баннеров. Вариантов ответа два: «Драться с ними» или «Худеть». Выступлений самих наложниц в адрес султана в рекламе не встречается»⁸.

И Apple, и Facebook в своих правилах выступают против приложений, которые дискриминируют, провоцируют или третировают пользователей, пропагандируют плохое обращение с детьми, но рекламу «Великого султана», невзирая на жалобы и протесты, никто и не думал удалять. Выручка от скачиваний игры — \$10 млн в месяц, или 7 млрд рублей в год.

Девушки и женщины отвечают на сексизм тем, что прописывают «султанам» их собственное лекарство. Пользуясь большим, по сравнению с мужчинами, выбором в приложениях знакомств, они теперь тоже любят глазами — «кликают» только на самые красивые фото среди потенциальных кандидатов. Остальным даже не трудятся отвечать. Сами оказавшись на месте «наложниц», мужчины реагируют предсказуемо: их охватывает неуверенность в своей внешности и стремление ее поправить: сбросить лишний вес, набрать мышечную массу, сделать «пластику», чтобы лицо стало более мужественным и привлекательным.

«По оценке Университета Мельбурна, доля мужчин, неудовлетворенных тем, как они выглядят, за последние 25 лет выросла втрое: с 15% до 45%, 1 из 10 человек, проходящих лечение от расстройств пищевого поведения, — мужчина, — сообщает издание Republic. — В действительности эта проблема встречается среди них значительно чаще... многие мужчины не решаются обратиться за помощью из-за культурных стереотипов, предполагающих, что анорексия, булимия и другие нарушения — это что-то, что случается только у женщин»⁹.

Некоторым справиться с неуверенностью в себе не удастся, и она принимает крайние формы — часть мужчин, так и не добившись взаимности, впадает в женоненавистничество. Убежденные, что одно лишь сексуальное желание дает им все права, отвергнутые ухажеры с раздутым до безумных размеров самомнением создают группы в соцсетях, где оскорбляют женщин и угрожают им. В России зачинщика такой группы, «Мужское государство» с 150 тысячами подписчиков, привлекли к уго-