

Я, моё тело и они

Личная история одного РПП

«Это факт» конкурс
нон-фикшн произведений

победитель

Литрес



наша мама



моё тело



парни подружки

Таня Русакова

Таня Русакова

Я, моё тело и они

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67701698

SelfPub; 2023

Аннотация

Я Таня и никогда не была худой. В 12 лет стала одержима своим весом, в 20 – начались компульсивные переедания, в 25 – появилась булимия. Я ненавидела своё тело и себя вместе с ним. Свою жизнь я легко конвертировала в цифры: вес, съеденные калории, километры, сожжённые калории в тренажерном зале. Моя самооценка зависела от этих цифр. В этой книге я рассказываю о своём отношении к собственному телу, как это отражалось в общении с другими людьми и почему я стала тем человеком, который мог вызвать приступ рвоты в туалете поезда, чтобы избавиться от съеденной еды. Согласна, это отвратительно. Поэтому во второй части расскажу, какую помощь получила и чему научилась в терапевтической группе по работе с расстройствами пищевым поведением (РПП) и личном сопровождении нескольких психологов, работающих с РПП. Я уверена, что моя книга поможет почувствовать поддержку. Ты не одна. Правда. Надеюсь, что описанные истории помогут поверить тебе, что жизнь без РПП существует. Потому что я уже проверила

Содержание

Предисловие	4
Я	12
Моё тело	14
Семья	14
С ума сойти, оказывается ... я толстая	18
Если есть на 700 калорий в день, то отварной рис без соли становится очень вкусным	26
Увидь во мне Рианну	39
Одержимость	44
Терапия. Как становится легче, а потом только хуже	49
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Таня Русакова

Я, моё тело и они

Предисловие

Эта книга не про меня. Думаю, о многих из нас. Кто-то узнает себя в паре строчек, а кому-то покажется, что эта история полностью списана с него. Поэтому, повторюсь, эта книга совсем не про меня. Я одна из многих. С совсем не уникальной историей. Но мне важно её рассказать. Важно показать, как бывает больно. Плохо. И кажется, что никогда лучше уже не будет. Важно показать, что у расстройств пищевого поведения много лиц. Лицо радости. Лицо удовольствия. Лицо задумчивости. Лицо грусти. Лицо влюбленности. Или даже счастья. У нас, людей с расстройством пищевого поведения, есть прекрасный навык – ни в коем случае не выдавать, что у нас есть проблема. Анорексия. Булимия. Компульсивные переживания. О нет, вы точно не угадаете и не найдете этого на наших лицах.

И всё же, если немного сбавить драматичный градус, который я накрутила абзацем выше, можно догадаться, что исход у истории почти положительный. И сил хватило не только справиться с РПП, но написать об этом книгу. Я не стала от этого врачом. Психологом. Нутрициологом. Коучем. А

одной из многих, у кого было РПП. Поэтому здесь не будет никаких исследований/протоколов лечения/названий препаратов и прочего. Это мой дневник. Дневник булимички. И если он кому-то поможет почувствовать себя лучше, я буду счастлива. Если книга поможет перестать себя чувствовать одиноким китом, выброшенным на берег, я буду счастлива. Если книга поможет улучшить ваше физическое состояние, я буду счастлива. Или если вы по-новому посмотрите на проблему РПП (шире, чем советы "просто нормально ешь", "все эти проблемы ты сама себе надумала", "тебе просто нечем заняться") – и вы перестанете так думать, я тоже буду чувствовать себя лучше.

А ещё годы, проведенные в РПП, (звучит так, как будто я побывала в эзотерическом путешествии или хотя бы несколько лет пролежала в Шавасане) показали, что тема расстройства пищевого поведения – то, о чём принято говорить шёпотом или не говорить вовсе. Мало кто готов во всеуслышание признаться, что у него проблемы с едой. Впервые о булимии я начала писать в своем блоге в 2016-м году просто потому, что не могла больше в себе это сдерживать. Мне нужно было кому-то об этом рассказать. Поделиться. Быть понятой. Я стыдилась своей тайной жизни, которую вела. Казалось, если я о ней расскажу – эта тайна рассеется и это признание сделает меня более нормальной. Это как признать, что Деда Мороза не существует. Или признать заключенный договор по ипотеке на 25 лет и увидеть сумму по вы-

плаченным процентам подходящим для вас. Или признать, что после 3-х алкогольных коктейлей, когда вам уже 30 лет, вы уже никогда не проснетесь с гладким лицом. Это не самые приятные признания, но (сейчас будет похоже на цитату главного героя из крутого боевика): только признав собственную слабость, можно стать сильным. Если булимия делала уязвимой меня, я решила поступить с ней так же, рассказав о ней. Сделать так, чтобы о ней узнали. Что она существует. И не только у подростков, а у вполне взрослых людей.

Конечно, признаться в этом было не просто. Мой блог был самым обычным – его читали подруги, знакомые, коллеги, турок с последней поездки, который преданно ставил сердечки на каждое фото. Все эти люди знали меня лично. Но только как улыбчивую, может, в чем-то инфантильную девочку, которая любит сладкое и много ещё чего. Но никто из них не знал, что эта девочка по вечерам или целыми выходными днями может насильно запихивать в себя еду. Пирожные. Шоколад. Печенья. Вафли. Всё это я могла съесть за один раз. А потом сходить в магазин и докупить ещё. Я не могла объяснить, почему это делаю. Зачем. И как можно сделать так, чтобы мне стало немного легче, и перестать фаршировать себя едой. Хотя нет, знала. Да, это признание. Стало лёгкой надеждой. А вдруг меня поймут? А вдруг есть целебный совет, который мне оставят в комментариях и это изменит мою жизнь? А вдруг, наоборот, меня никто не поймет – подруги перестанут со мной общаться, коллеги и знако-

мые – здороваться, а приложение с блогем удалиться с моего рабочего стола смартфона от стыда за мой опубликованный пост. У меня было масса вариантов от самых оптимистичных до депрессивных. Одно я поняла точно. Что это признание, определено, что-то изменит.

Я вынашивала текст, как заботливая мать носит в животе своего ребенка. Как и полагается, роды состоялись через несколько месяцев. Получился робкий пост с признанием, что у меня проблемы с контролем приемы еды: частые объедания и последующим вызовом рвоты – только с глянцем и рюшами в стиле социальной сети. Я выбрала картинку, где кукла Барби в ванной комнате стоит на коленях перед унитазом и её тошнит. Очевидно, после пьянки. Или не очевидно. Мне же показалось, что очевиден в этой картинке глубокий смысл: внешне – персонаж сказки с красивой внешностью и как будто вследствие этого с красивой жизнью, а внутри – 9 кругов ада Данте, которые скрутили персонажа так сильно, что склонили перед унитазом.

Помню, что после того, как нажала на кнопку «Опубликовать», я закрыла приложение, отбросила телефон в сторону, а сама зажмурилась и накрылась подушкой, как будто это могло сделать меня невидимой. Далее случилось то, чего я совсем не ожидала. Мне стали приходить слова ... поддержки. Даже от малознакомых людей. Это вдохновило на ещё серию постов – и мне стали писать люди с такими же проблемами. Опять же неожиданно для меня. Во-первых, что во-

круг так много людей с пищевым расстройством. Во-вторых, те девушки с интересной внешностью и интересной жизнью, при виде которых ты никогда не подумаешь, что у них есть такие же проблемы, писали мне:

"Спасибо, что об этом пишешь. У меня похожие проблемы"

"Как я тебя понимаю! У меня была булимия несколько лет назад – сил тебе!"

"Никогда бы не подумала, что у тебя такая проблема"

Как точно: "никогда бы не подумала, что у тебя такая же проблема" – думала я так же, когда откликались девушки с РПП. Серьёзно? Моя одна из близких знакомых с модельной внешностью и совершенной фигурой, с которой мы общаемся больше 5 лет, признается, что периодически объедается, а один раз так сильно, что у неё выступили вены на животе. Или мне пишет одна из руководительниц, в отделе которой работает 4 человека, что всего несколько лет назад она ежедневно брала с собой на работу тренировочную сумку – и занималась по 2–3 часа в зале, чтобы отработать съеденные калории за день. Или то сообщение от девушки с миниатюрной фигурой и признанием, что она тоже несколько лет подряд вызывала рвоту – и всё зашло так далеко, что на одном из приемов у врача ей сказали об угрозе бесплодия. Эти девушки – мои ровесницы в возрасте от 25 до 32 лет.

Эти истории придавали мне сил. Я не одна. Вокруг люди с такими же проблемами. Но что больше обнадеживает,

вокруг люди, которые смогли справиться с этим и оставить РПП в прошлом. И как будто это дает такой же шанс и тебе – справиться и оставить РПП в прошлом. У меня так и получилось. Был период, когда булимия ушла. Я сделала ошибку, подумав, что навсегда. И символично удалила все посты. Через год началось всё сначала... Поход в супермаркет, обедание, поход к унитазу. Не каждый день, но каждую неделю. И это как будто стало бы привычным и даже обычным для меня, как оплата счетов, звонок маме или очередное повышение цен. Я начала думать – а может с этим можно жить? Как живут люди, выкуривая по несколько сигарет или пачек в день, не делая из этого драмы. Может, и я так смогу?

На одной из встреч с коллегой, у которой, как у и всех женщин, есть одержимость идеей похудеть, я призналась в своей проблеме. Всё так же шёпотом, стараясь, чтобы тот парень, сидящий за соседним столом и уплетающий свежий круасан, нас не услышал. Не знаю, почему я решила признаться. Может быть, в какой-то момент наша беседа стала такой личной, что мне показалось больше нечестным утаивать свою «тёмную сторону» жизни. Может быть, как и 5 лет назад, мне хотелось придать булимии гласности, тем самым начав с ней борьбу. В любом случае я никак не ожидала, что после такого признания в ответ моя знакомая романтично протянет:

– Даааа, это же болезнь принцессы Дианы. Я тоже всерьез подумываю, чтобы тоже начать вызывать рвоту.

Я была ошеломлена. Что??? Эта женщина напротив меня

– старше и умнее меня на несколько лет и несколько детей. Почему она такое говорит? Почему люди грезят о этой королевской болезни, от которой я никак не могу избавиться пятый год?

Я горячо отговаривала свою коллегу, приводя в пример свои истории, и было уже неважно, услышит нас тот парень за соседним столом или нет. За 7 минут я победила чужую булимию, не дав ей родиться. Хотя бы здесь я одержала победу.

Чуть позже я познакомлюсь ещё с одной женщиной, которая старше меня на десяток лет и успешнее на несколько миллионов. Позже она признается, что иногда вызывает рвоту, когда переедает. Не часто, может, один или пару раз в месяц. И это для неё даже не проблема. Скорее, способ управлять своим весом.

После нашей встречи я задумалась, а сколько ещё таких? Которые, как моя коллега или моя новая знакомая, задумываются, что РПП – это ничего страшного, а даже, наоборот, придает тень элитности. Сколько таких, как я, которые уже свыклись с перееданиями/вызовами рвоты/голоданиями, как нечто нормальным и решили, что с этим можно жить всегда? Сколько таких, которые уже прошли этот путь, и смогли вернуться к нормальной жизни? Я знаю, что вы чувствуете при очередном приступе обжорства или вызове рвоты. Я знаю, сколько раз в отчаянии после таких приступов вы обещали себе новую жизнь. И даже знаю, что всерьез по-

думывали эту жизнь закончить.

Не буду обещать, что вы держите в руках жизнерадостную книгу. Как и не буду обещать, что прочитав её, вы решите проблему с РПП. Но за что точно могу ручаться – вы перестанете чувствовать себя одиноким. Вы не одни. Нас много. И я – одна из вас.

Я

Мы стоим друг напротив друга. Я на коленках, а он – во весь рост. Я уже знаю, как это делать. У меня отработанная схема, вышлифованная техника, а ещё план подготовки, в котором учтено всё. Главное, например, подстелить под коленки что-то мягкое. Потому что лучше, чтобы отпечатался узор половичка или полотенца вместо узора от твёрдой плитки. А ещё, второй по важности элемент – музыка. Это обязательно. Вы же не хотите, чтобы вас услышали. Или что ещё неприятнее – слышать себя. Динамика мобильного телефона будет достаточно. Положите его рядом. Включите приятную для вас музыку и выберите двадцатиминутный плейлист. Я пыталась слушать подкасты, но это отвлекает. Начинаешь прислушиваться, что-то обязательно упускаешь и постоянно ловишь себя на мысли, что надо перемотать и узнать, почему, например, Леонардо да Винчи препарировал трупы и их пенисы. Лучше всё же музыка. Та, которая вам знакома, нравится и не будет вас отвлекать. Как только запустили музыку, переходим к финальному этапу подготовки. Вымойте руки или обработайте их антисептиком. Вы же не хотите себе неприятностей, правда? Занести инфекцию, например. Вымойте, а после промокните полотенцем. Руки должны быть чистыми и сухими. Это важно. Ах да, ещё важная деталь для вашего "праздника" – закрытая дверь в ванную комнату. За-

крыли? Лучше ещё раз проверьте. И когда будете уверены, что закрыта, проверьте еще раз, дернув ручку. Всё, что дальше будет происходить за закрытой дверью, ваш секретик. О котором вы не расскажете ни своему супругу (супруге), ни маме (папе), ни своим детям, ни даже тому, в кого вы верите, и обращаетесь в вечерней молитве. Теперь у вас появилась новая вера – что это нужно держать в секрете от всех. Вести тайную жизнь за закрытой дверью ванной комнаты. Поэтому коврик под коленки, включенная музыка на мобильном телефоне, чистые руки, закрытая дверь (не забудьте проверить, дернув ручку). Вдох. Выдох. Становимся на коленки, наклоняемся над унитазом и... отправляем два пальца в рот.

Моё тело

Семья

Я родилась в 90-ые годы в самой обычной семье. Папа – начальник смены на заводе, мама – бухгалтер в той же организации, старший брат – который уже отличается умом и сообразительностью в школе и не только. Повторюсь, ничего необычного. Мама скоро уволится с работы, т. к. всё чаще берет больничный из-за регулярных простуд моего брата. Кажется, всей нашей семье это идет только на пользу. Квартира сверкает чистотой, как только что купленный глянцево-ёлочный шар, мама не упускает возможности позаниматься с нами рисованием/чтением/прописью/домашними заданиями/«или чем-то полезным», как выражается она, а ещё теперь у нас всегда в доме изобилие еды. Напомню, это были 90-ые и всей стране было непросто, в том числе и нам. Жить вчетвером на одну зарплату, которую регулярно задерживали или компенсировали талонами на еду – жесткая проверка на изобретательность и смекалку.

Тогда было нормально, что после школы с подружкой мы собирали стеклянные бутылки и приносили их домой, чтобы замочить в ванной и затем сдирать этикетки. Было нормально с полученных денег покупать себе мороженое, потому что

родители не могли этого позволить. Считалось нормальным на переменах жевать втроем одну жвачку по очереди – настолько это было дефицитно. Нормально, что нас, детей, в качестве «вкусенького» к чаю вполне устраивал кусок отрезанного батона со сливочным маслом, посыпанным сахаром. Жили мы тогда бедно. Но в этом не было особой драмы, потому что большинство жили так же.

Единственное, что нас отличало от других семей – моя мама. Тогда она была воплощением Юлии Высоцкой и Джейми Оливера. Только себестоимость её приготовленных блюд не превышала ста рублей. И это, правда, было вкусно! Кружевные блинчики на кефире, мясные котлеты, состоящие больше из геркулеса, чем из мяса, макароны с корочкой из сыра и сахара, и бесчисленные вариации пирогов и пышек со всевозможными начинками. Каждый день наш дом был наполнен ароматами свежей выпечки. Именно с этим запахом у меня ассоциируется детство.

Представьте, вы последние два часа катались с горки. Морозный воздух, который то и дело покусывает вас за нос и щёки. Одежда настолько промокла, что в сырых варежках руки замерзают быстрее, чем без них. Руки покрыты красным цветом и легким онемением – и только потом связанными мамой шерстяными колючими рукавицами. Вы спешите домой, чтобы побыстрее согреться. Несколько минут возитесь в тамбуре с ключами – напомню, настолько замерзли руки. И уже различаете запах дома, пробивающийся через

две двери. Запах корицы, запах сдобы, запах дома и уюта. Наконец, пальцы одерживают победу и раскрывают настежь дверь. Голос мамы из кухни и этот одурманивающий запах поторапливают вас быстрее стянуть с себя промокшие вещи и оказаться на кухне. Горячий чай, ещё не остывший пирог в металлической форме, прикрытый полотенцем, многообещающе предвкушают, что пора забыть о холоде, промокшей одежде и замёрзших руках. Какое же это приятное чувство: тепло снаружи и тепло внутри! Заполненная жаром духовки наша кухня, две теплые и сухие кофты, одетые друг на друга и махровые носки. Исходящая струйка пара от горячего чая с долькой лимона и огромный отрезанный маминной рукой кусок пирога. Я здесь. Я дома. Я в безопасности.

Так в нашей семье незаметно появился культ. Культ еды. Мама постоянно готовит – мы постоянно едим. Первое, что я делала после того, как просыпалась – ела. Первое, что делала, когда приходила после школы – ела. Первое, что делала после возвращения с прогулки или из дома подруг – ела. Первое, что делала, после тренировок, ... думаю, вы поняли. Иногда я сопротивлялась и пыталась объяснить маме, что не хочу есть.

– Ну как ты не хочешь есть? – искренне изумлялась мама, – ты же сегодня только завтракала, а потом полдня гуляла. Конечно, ты проголодалась. Не придумывай. Садись за стол.

Что я могла сказать? Это моя мама – человек, который

знает гораздо больше меня. Даже когда мне пора есть. Поэтому я ела. Сейчас мне кажется, я редко чувствовала себя по-настоящему голодной в детстве. Мама поощряла мой аппетит. А ела я столько же, сколько и мой старший брат. Если брата хвалили за помощь по дому, огороду, в подготовке моих домашних заданий, меня – за мой аппетит. Очень быстро я тоже стала гордиться, что могу съесть три половника борща, тарелку жареной картошки с котлетой и выпить большую кружку сладкого чая с куском пирога. И это только обед. Каждый раз оставляя тарелки пустыми, мама говорила, что я молодец. А так обычно говорят, когда ты делаешь что-то правильное. Поэтому споров про «не хочу есть» становилось всё меньше, в отличие от приёмов еды и размеров порций.

С ума сойти, оказывается ... я толстая

Никогда не чувствовала себя толстой. Да и как можно? Ты просто живешь в этом огромном мире и ищешь, чем себя занять. У тебя есть подружки, книги, телевизор и школа, чтобы скоротать время. Есть мама и старший брат, которые говорят, как правильно жить. Мир кажется дружелюбным и подает надежды, что готов найти тебе достойное место – осталось только подрасти. И всё, что представляет опасность, это потерять сдачу с тысячи рублей по дороге из магазина. И тот паук, что живет за шкафом твоей комнаты, изредка сердито выползающий на свет – и то, вы оба справляетесь, делая вид, что друг друга не замечаете.

Изменил этот мир тот разговор. Как странно: я запомнила его фразы почти дословно, а с кем он был – уже о нем и не вспомнят. Или удивятся, что для меня он так отпечатался. Я сидела на полу в нашей гостиной, увлеченной чтением книги. На мне были ярко-кобальтовые спортивные штаны, что получила в посылке от старшей двоюродной сестры. Не знаю, почему, но я их обожала. Возможно, из-за привлекательного цвета – в джинсах такого же оттенка танцевала Beyonce в только что вышедшем клипе «Crazy in love». Или тот факт, что это вещи моей старшей сестры, пусть и поношенные, но зато отжившую свою жизнь на Дальнем Востоке.

Донашивать вещи, собранные специально для тебя, даёт надежду, что твоя жизнь станет чуточку интереснее, хотя бы по тому, что эти штаны проделали месячный путь по маршруту Находка-Липецк.

Каждый раз получая посылку и доставая из фанерного ящика свёрток одежды, мама любила повторять:

– Может быть, эта одежда из Японии, – как мне казалось, разворачивая одежду с гордостью, – Находка находится рядом с её островами, – уже обращаясь ко мне, поясняла мама.

Япония... Страна далекая для меня, как и смысл песен Веуонсе. Не хотелось размышлять, как дядю Витю могло занести в Японию и был ли он там хотя бы раз. Главное, теперь я имела отношение к целой восточной стране и западной RB-культуре, а между ними – я в спортивных поношенных штанах кобальтового цвета. Поэтому они быстро износились, а мама, как могла, перекрыла появившуюся дырку на коленке ярко-розовыми нитками. «Потому что розовый отлично сочетается с синим» – безапелляционно заявила мама, отдавая мне починенный костюм, который должен починить меня. Мне нечем было возразить. Как и на ту фразу, которую я помню до сих пор:

– Тань, мне кажется, тебе надо взяться за себя и начать худеть.

Не успев вынырнуть из сюжета детского детектива, я не нашлась, что ответить. Не успела растеряться, обидеться, расплакаться, оспорить, спросить, удивиться или что-то ещё.

Как тут же подхватил соло мамы мой старший брат:

– Да, правда, соглашусь. Тебе надо бы начать следить за собой., – тоже вынырнув из книги, продолжал он, – Хочешь, ходи со мной в тренажерный зал? Я тебе всё покажу, а дальше сама будешь заниматься.

Были ещё какие-то слова, но я их уже не слышала. Я так и продолжала сидеть на полу, мама – на диване, брат – на кресле. Они возвышались надо мной, словно Будды на пьедестале. Мои два Иисуса, только что указавшие мне на грех, и тут же протягивающие руки помощи. Как я могла не обратиться в их веру? В веру, что я толстая?

Не помню, что чувствовала в тот день. Но сейчас точно знаю, этот разговор стал началом моего конца с телом. Нет, не подумайте, я ни в коем случае не обвиняю маму или брата за случившийся разговор. Тогда и сейчас знаю, что они это сказали из лучших побуждений: чтобы я хорошо выглядела, чувствовала себя лучше, приучалась к заботе о теле и так далее. Рано или поздно я бы всё равно догадалась... что я толстая. Поэтому лучше такие «новости» узнавать от близких людей.

Хотя как понять, что ты толстый? До этого разговора я никак не оценивала свое тело. Смотрелась в зеркало, чтобы любоваться собой или посмотреть, стало ли больше сходств в этих спортивных штанах с теми певицами из клипов. Моя лучшая школьная подруга с миниатюрной фигурой – как мне могло бы прийти в голову сравнивать наши тела и считать,

что кто-то из нас лучше? Это как решить, какое из наших имен складнее: Таня или Ирина?

Но потом, после разговора с мамой, это всё же случилось. Как всегда после уроков в школе я сидела на кухне в гостях у Иринки. Она ушла переодеваться из тёмно-синей школьной формы в домашнюю одежду. Появилась в дверях кухни она в коротких шортах и топике, оголявшем её живот. Мы дружили уже лет пять и я сделала это впервые. Даже не знаю, как это вышло. Что-то похожее я испытываю сейчас, в 30-летнем возрасте, когда вижу на улице женскую грудь без белья. Я понимаю, что не должна на неё смотреть, но всё равно незаметно кошу взгляд и рассматриваю её. Также и в прошлый раз: мой новый инстинкт пробудился – теперь я рассматриваю чужие тела и сравниваю со своим. Ты понимаешь, что не должен этого делать, но и ты и не можешь этого НЕ сделать.

И вот она передо мной. Её гладкий живот с аккуратным пупком. Бледные и тонкие руки, что повернувшись в профиль, составляют тонкую прямую линию. И ничем примечательные детские две ноги, вместе сложив которые, получится одна моя... Я ничего ей не сказала. Например, о моих новых появившихся чувствах к ней: зависти, восхищения, смущения. Как и том, что вернувшись домой, я стала рассматривать в зеркале себя. Отражение обрывалось чуть ниже бедер. И может, это и хорошо. Потому что всё, что расположено выше – вызывало у меня отвращение. Этот надутый, как шар, живот, разнеженный и напоминавший ходив-

ший ходуном холодец, который мама готовила в Новый год. Бесформенные бедра, занимавшие всё пространство спортивных брюк. Распухшие ноги, между которыми не оставалось пространства. Если бы я была русалкой, то этот хвост из жирных ляшек, тут же отправил меня на дно. И, наконец, руки. У меня оставалась надежда на них. Может, хотя бы с руками всё в порядке? Пожалуйста, Господи, пусть хотя бы что-то одно в теле будет нормальным. Прошу тебя, Господи. Я подняла взгляд на руки. В зеркале я увидела два лениво распластавшихся куска жира, обтянутой кожей. Даже руки казались мне безобразными. **МНЕ НИЧЕГО В СЕБЕ НЕ ПРАВИЛОСЬ!** Всё было уродливым. От любой своей части тела хотелось стыдливо отвести взгляд.

Это было ужасное чувство. Теперь я понимала, что со мной не так. Я толстая. Хотя у меня было не так много лишнего веса. Но я была больше, чем половина девочек в классе. Я возненавидела свое тело. Мне казалось, что это оно – мой талисман неудач. Поэтому у меня так мало друзей. Поэтому не нравлюсь мальчикам. Однажды незнакомые мальчишки, младше меня года на 2, бросали в меня и подругу камни со словами «толстые», пока мы с ней разговаривали. Мы были ошарашены и не знали, что делать, поэтому продолжали стоять и разговаривать, делая вид, что мы не замечаем их криков и летящих в нас камни.

Моё отношение к телу и себе бесповоротно изменилось. Сотни раз я засыпала со слезами и в ненависти к своему телу.

Я молила Бога, чтобы он дал мне новое тело. Как у моей подруги. Как у остальных худых девчонок в классе. Как у девчонок в музыкальных клипах. Как у девчонок с обложек глянцевого обложек. Не было ни дня, чтобы я не стыдилась своего тела. Но было каждое утро, когда с распухшими от слёз глазами, я откидывала одеяло и снова видело его. Моё бледное уродливое жирное тело.

Дальше с каждым школьным годом становится только хуже: мало кто тебе лично скажет, что с твоим весом что-то не так, потому что ты и так прекрасно об этом знаешь. Из-за этого чувствуешь себя везде лишней. Ты не можешь поднимать руку на уроке, когда знаешь ответ. Пойти с друзьями погулять после уроков, потому что там будет много красивых и худых девчонок, на фоне которых ты будешь чувствовать себя несчастной. Ты ненавидишь физру и пытаешься убедить учителя физкультуры, отдавая написанное освобождение от мамы, что критические дни два или три раза в месяц – это нормально.

Конечно, тот разговор не только изменил моё восприятие себя (со мной что-то не так), но и изменил моё поведение. В следующий раз, когда брат собирался в тренажерный зал, сумку с вещами собирала и я. Не знаю, какой у вас был первый тренажерный зал, но у меня был такой, какой и должен быть: маленькое и душное помещение с развешенными и затёртыми плакатами железного Арни, где все посетители знают, что им делать. Мой брат, конечно, тоже знал, что делать.

Он показал мне пару тренажеров, махнул рукой в другой конец зала, показав, где стоят велосипеды и беговые дорожки. И ушел тренироваться, оставив меня одну. Хитрый прищур Арни смотрел на меня, словно спрашивая:

«Ну и, что будешь делать?».

Вопрос что надо от мужчины, позирующего в трусах.

Я направилась в угол зала к велотренажеру. Мне это по силам: крутить педали. Сил хватило надолго. Я крутила, кажется, целый час. Крутила так, как будто на кону была моя новая фигура, отлитая только из мышц и бронзовой кожи. Как у той девушки в красном бикини на плакате рядом с Арни. Пару раз ко мне подходил брат узнать, как дела.

«Всё отлично, – отвечала я, – Нет, спасибо, я не хочу попробовать другие тренажеры».

Потому что я нашла своё призвание.

Обожаю велотренажер.

Обожаю потеть.

Обожаю разгоняться.

Обожаю, как ноги наливаются камнем и чувствовать, что их невозможно поднять.

Обожаю, что мне нечем дышать и слышать, как стучит сердце, что уже не различить, как рычит тот пузатый мужик, приседая со штангой.

Обожаю притворяться, как мне это нравится.

Обожаю чувствовать, как мне становится душно и появляется звон в ушах...

Кто-нибудь, пожалуйста, снимите, меня, нахрен, отсюда.

Не помню, кто это был. Как и не помню, как суетливо под-
сунули мне под нос нашатырь и увели в женскую раздевалку.

Если есть на 700 калорий в день, то отварной рис без соли становится очень вкусным

Итак, я стала ходить в тренажерный зал. Правда, ходить. Мне было удобно, так как мой старший брат тренировался регулярно. А ещё он был для меня идеалом. Это как жить с Вином Дизелем в одной квартире. Поэтому я не могла отвечать «нет» на следующие вопросы:

– Поедешь со мной в тренажерный зал?

за окном дождь, а мама напекла стопку ароматных блинов.

– Пойдешь сейчас со мной на пробежку?

ранее утро выходного дня – по телевизору блок моих любимых сериалов.

– Хочешь попробовать суперсет на пресс?

О да, конечно, 100 скручиваний – то, что нужно, после тренировки в зале!

– Будешь протеиновый коктейль?

А вот здесь я отвечала искреннее «да»! Правда, протеин брат мне предлагал гораздо реже, чем предыдущие выше вопросы.

Я занималась в тренажерном зале несколько месяцев. Брат показал простые тренажеры, и я тоже стало бегло гово-

ритель на том же языке, что и он, состоящих из слов: «гиперэкстензия», «гравитрон» и «кажется, я уже всё, но сделаю ещё один подход».

А ещё я набралась смелости и пришла на занятие аэробики. То есть такой вид тренировки, где могут заниматься только красивые и стройные люди. А теперь ещё и я. Эти занятия мне нравились почему-то больше. Приятно видеть, когда страдаешь не только ты, но и занимающиеся с тобой люди. И даже те леди в прекрасной форме и жизнью, что показывают движения по телевизору, вынуждены вместе с вами потеть на 3 м подходе отжиманий. Это приятно.

Через пару месяцев одна из модных девчонок в классе, которая разговорила со мной за 8 лет школы раз 6, подошла и спросила:

– Эй, Таня, ты так похудела! Что ты для этого делаешь?

– Я хожу в тренажерный зал, – с удивлением ответила я, не зная, чему больше удивляться: что она со мной заговорила или что заметила, что я похудела.

После похожих диалогов с другими людьми оказалось, окружающие заметили, что я похудела. Мне же казалось, что я топчусь на месте. Отражение в зеркале не менялось. Мне по-прежнему в себе не нравилось всё. Если вес стал меньше на пару килограммов, то любви к себе не прибавилось ни на грамм. Я опять обратилась к своему идолу, второму человеку на Земле после железного Арни, знающему о спорте, о питании и жизни на Земле всё. К моему старшему брату:

– Почему я не худею?

– А ты обращала внимание на то, что ты ешь?

– Но как же? Я ем всё то же, что и ты!

– Хорошо. А ты обращала внимание, что на завтраке моя порция овсяной каши больше твоей в 2 раза? Ты не доедаешь кашу, но зато съедаешь столько же блинов, сколько и я, а иногда и больше. Или после тренировки – я пью протеиновый коктейль и съедаю полтарелки картошки, а ты съедаешь тарелку картошки с горкой, а потом пьешь чай с батоном и сливочным маслом.

Так вот оно что... Еда. Моя любовь. Моя радость. Моё спокойствие. А теперь – моё несчастье. В нашей семье всегда был культ еды. Завтрак, обед, ужин – этому отводилось очень пристальное внимание. К овсяной каше на завтрак – сладкие пирожки или только что испеченные блины, к супу и второму блюду в обед – только что остывший пирог с начинкой из варенья, на ужин – всё, что осталось от завтрака и обеда. А это многого еды. Мама хорошо готовила. Мне всегда было вкусно. Но я не всегда хотела есть и почему-то мама в это не верила. Что можно не захотеть доесть суп. Что можно не захотеть после супа второе. Что можно не захотеть чай с пирогом после плотного обеда. Сейчас я понимаю, что через еду она выражала к нам любовь. Так как мы были совсем не той семьей, когда мама обнимает дочку, когда та вернулась из школы, или вместе секретничают вечером, какой мальчик нравится в школе, забравшись вечером вместе под

одеяло. Такого не было. Но было много еды, которую нужно есть. Потому что мама готовила. Старалась. Заботилась. И если я не съем, то этим обижу. Поэтому я ела, когда этого хотела мама, а не я.

Но теперь я прозрела. «Чем меньше ешь, тем быстрее худеешь» – мой новый девиз. Я окунулась в мир всевозможных диет. «Кремлевская диета», «диета Аткинса», «гречневая диета», «диета Дюкана» – кто-то из вас обязательно сделает меня худой! Я пробовала, срывалась, снова пробовала и снова срывалась. Каждый раз я оставалась недовольной. Да, килограммы уходили, но они возвращались с двойной скоростью. Но я не отчаивалась, мне казалось, что я не нашла «свою» диету: на которой мне будет легко, не придется постоянно думать о еде, а килограммы уйдут безвозвратно. Я была настолько настойчивой, что нашла её.

Диета «Американские горки». До сих пор помню эти цифры: «200-400-600-800-1000-1200-1400». Ваша калорийность на неделю по дням: в понедельник 200 калорий, во вторник – 400, среда – 600 и так далее. Во мне оставался ещё здравый смысл, и я побоялась изводить себя 200-ми калориями. Но тот же здравый смысл отсек и 1400. Я стала питаться по системе «400-600-800-1000-1200». Догадайтесь, какой был мой любимый день?

Так у меня появилась новая ценная валюта: калории. Как и с любой валютой, с калориями я тоже стала обращаться экономно. Тарелка маминого борща – 300 калорий, если до-

бавить хлеб – ещё плюс 70. Тогда же я узнала рецепт «Боннского супа». На два литра воды половина луковицы, один болгарский перец, две моркови и полкочана небольшой капусты. Калорийность одной тарелки всего 30 калорий. То, что нужно! Я научилась ловко конвертировать любую еду в калории. В одном овсяном печенье – 90 калорий. Одна шоколадная конфета – 70. Зефир в шоколаде – 120, без шоколада – 90. Если бы нужно было определить калорийность деревянного стола, я бы рассчитала и его. Теперь еда – это не удовольствие, а набор цифр. И чем они меньше, тем лучше.

Конечно, моим самым нелюбимым днем был день на 400 калорий. С утра – большая кружка чая с ложкой сахара (30 калорий), чтобы как следует заполнить желудок и стараться не замечать чувства голода до обеда. В обед – 120 граммов риса (без соли) и ломтики свежего огурца с маминого огорода (250 калорий). Я помню, как торжественно выкладывала несколько столовых ложек на блюдец. Только вдумайтесь, на блюдец!!! Еды было так мало, что она умещалась на блюдец! И я старалась есть как можно дольше под сочувствующие вздохи мамы. И да, ужин тоже был. Роскошный ужин на оставшиеся 120 калорий из обезжиренного творога, разбавленного 1 %-ым кефиром. Вам, наверняка, это всё покажется невкусным. Но поверьте, когда вы изо дня в день голодаете, вы отсчитываете минуты, когда уже обезжиренный творог попадет вам в рот.

Вот как выглядел мой рацион (нашла записи старых днев-

НИКОВ):

13 июня 2009.

Цель – 400 кал.:

Завтрак: 100 калорий

1. Морковь (80 г) – 26 кал;
2. Яблоко (100 г) – 42 кал;
3. Кофе – 32 кал.

Обед:

1. Рис (80 г) – 88 кал;
2. Сок (150 г) – 82 кал;
3. Йогурт – 100 кал.

ИТОГО: 370 кал.

14 июня 2009

Цель – 600 кал.:

Завтрак – 360 кал.

1. Салат из помидоров, огурцов с майонезом – 100 кал.;
2. Кофе с молоком и сахаром – 60 кал.;
3. Вафли – 200 кал.

Обед

1. Сок (110 мл) – 65 кал.

ИТОГО: 425 кал.

15 июня 2009

Цель – 500 кал.:

Завтрак – 231 кал.

1. Кофе – 32 кал.;
2. Рис – 110 кал.;

3. Перец – 15 кал.;

4. Сыр – 74 кал.

Обед: 572 кал.

1. Конфеты (60 г.) – 222 кал.;

2. Йогурт – 100 кал.;

3. Молоко – 100 кал.,

4. Сок – 100 кал.,

5. Поп – корн – 50 кал.

ИТОГО: 803 кал.

16 августа 2009

Цель: 900 кал.

Завтрак: 248 кал.

1. Щи (200гр.) – 70 кал.;

2. Сыр (20гр.) – 74 кал.;

3. Кофе с молоком – 20 кал.;

4. Аруз (100 г.) – 40 кал.;

5. Оладья – 60 кал.

Обед: 729 кал.

1. Молочный коктейль – 152 кал.;

2. Щи (250 г.) – 87 кал.;

3. Сыр (10 г.) – 37 кал.;

4. Хлеб (75 г.) – 202 кал.;

5. Шоколад (50 г.) – 231 кал.

6. Кофе с молоком – 20 кал.

Ужин: 115 кал.

1. Хлеб (50 г.) – 115 кал.

ИТОГО: 1100 кал.

19 августа 2009

Цель: 600 кал.

Завтрак: 555 кал.

1. Творог – 185 кал.;
2. Кофе с молоком – 20 кал.;
3. Гляссе – 350 кал.

Обед: 230 кал.

1. Щи (250 г.) – 88 кал.;
2. Сыр (15 г.) – 56 кал.;
3. Кофе с молоком – 20 кал.;
4. Печенье овсяное – (15 г.) – 65 кал.

Ужин – 88 кал.

1. Молоко (100 г.) – 60 кал.;
2. Хлебцы – 28 кал.

ИТОГО: 873 кал.

Бег – 20 минут

19 августа 2009

Цель: 900 кал.

Завтрак: 324 кал.

1. Творог (130 г.) – 134 кал.;
2. Кофе с молоком – 20 кал.;
3. Варенье (20 г.) – 59 кал.;
4. Шоколад (20 г.) – 111 кал.

Обед: 547 кал.

1. Фасоль (100 г.) – 100 кал.;

2. Сыр (15 г.) – 56 кал.;
3. Кофе с молоком – 20 кал.;
4. Печенье овсяное – (15 г.) – 65 кал.
5. Шоколад (60 г.) – 305 кал.

Ужин – 672 кал.

1. Фаршированные перчики – 350 кал.;
2. Овсяное печенье (30 г.) – 132 кал.
3. Кофе с молоком – 20 кал.;
4. Какао "Несквик" – 170 кал.

ИТОГО: 1543 кал.

ЗАЖОР!!!

Спорт: Ни хрена не делала, я, вообще, чмо

21 августа 2009 год

Цель: 450 кал.

Завтрак: 141 кал.

1. Кофе с молоком – 20 кал.;
2. Сыр (25 г.) – 93 кал.;
3. Хлебцы (2 шт.) – 28 кал.

Обед: 254 кал.

1. Фасоль (100 г.) – 100 кал.;
2. Сыр (15 г.) – 56 кал.;
3. Кофе с молоком – 20 кал.;
4. Хлебцец (4 шт.) – 65 кал.
5. Шоколад (60 г.) – 60 кал.

Ужин – 35 кал.

1. Гематогенка (10 г.) – 35 кал.;

2. Хлебец (1 шт.) – 18 кал.

ИТОГО: 450 кал.

Спорт: Бег

Как вы могли заметить, рацион не всегда выдерживался. Я часто выходила за «нормы» калорий. Если вместо положенных 800 калорий, я съедала 1200, то в конце дня под подсчётами калорий писала себе «Соберись, чмо!» или «Опять сорвалась, тряпка!!!». Я ограничивала себя в еде, но не скупилась на оскорбления. Себя же. Разумеется, были срывы. И несколько дней я могла не вести подсчёты и съесть половины пачки печений перед сном.

Но большую часть времени я всё же держалась. Теперь у меня был самый настоящий мотив, почему я должна похудеть. Слово на букву «М». Нет, не «молодой человек», а мечь. В первый месяц этого же лета случилась ссора с близкой подругой, с которой мы дружили чуть больше года. Одним из её финальных предложений в нашей переписке стало, что я толстая и некрасивая. Наверняка, было ещё что-то, но я запомнила только ТОЛСТАЯ. И да, я разозлилась. И да, я очень хотела похудеть ей назло. Даже если цена этому цена 400 калорий в день. Дружить после той переписки я с ней перестала, как и с понятием НОРМАЛЬНОСТИ.

Потому что ненормально считать человека близкой подругой, которая может тебе сказать, что ты некрасивая и толстая. Ненормально пытаться ей доказать обратное, садясь на жёсткую диету. Ненормально к таким ограничениям в еде

добавлять сумасшедшие физические нагрузки.

А ещё это было самое жаркое лето, 2009-ого года. Помню, было достаточно снять намокшую от пота одежду и переодеться в другую – и ты снова была мокрым. Настолько было невыносимо душно. И я нашлась, как это использовать для своих целей. Четыре раза в неделю у меня была запланирована домашняя тренировка. О, и это было тоже, разумеется, ненормально. Вечером я тайком прокрадывалась на кухню, чтобы взять полиэтиленовые пищевые пакеты, прокрадывалась обратно в комнату, запиралась – и тогда я называла это тренировкой, а сейчас – «Боже, и о чём я только думала». Я разрезала пакеты по швам, обматывала себя ими – начиная от икр и заканчивая талией – включала на компьютере подборку из музыкальных клипов, засекала 60 минут и начинала прыгать на скалках. Ни разу не позволив себе остановиться. В 30-градусную жару. В закрытой комнате. Надев сверху термолеггинсы. Четыре раза в неделю. На протяжении двух месяцев.

И о чудо! Да, я сделала это! Я похудела!!! Невероятно, но к концу лето мне стало нравиться моё тело. Я ещё не весила, как хотела – 55 килограммов – но это было максимально близко. 56,5! Пятьдесят шесть с половиной килограммов!!!

Правда, у меня пропал цикл. А ночью я просыпалась по несколько раз от того, что у меня немели ступни или предплечья. Но даже это переносила с наслаждением. Я чувствовала покалывания в ступнях и представляла, что я – словно

та русалочка, пожертвовавшая такими «неудобствами» ради красивой фигуры. Признаться честно, эти жертвы я не считала жертвами. Что пропал цикл – было даже в некотором смысле удобно. Покалывания среди ночи – можно потерпеть. Ещё чуть позже заметила, что сил становилось все меньше, но я не могла пожертвовать тренировками или диетой. Вместо этого всё чаще предпочитала оставаться дома: почитать книгу, посмотреть телевизор, полежать. Даже, чтобы сходить в магазин, я старалась выбирать тот, что поближе к дому.

Первая неделя в университете после каникул была головокружительной. Парни, которые до этого не обращали на меня внимания, заинтересовано изучали мои ноги. Парни, которые до этого были со мной дружелюбны, задумчиво останавливали взгляд на моих ягодицах, которые обтягивало платье. Знакомые сокурсницы, те девчонки с идеальной внешностью из «Spice Girls», одобрительно кивали, проходя мимо меня. Меня стали замечать! И надо признаться, мне это нравилось. И льстило.

Но стало сложнее выдерживать диету и регулярные «тренировки». Ранние подъемы, занятия в университете по 6–8 часов в день, домашняя работа по предметам. Сидеть на диете легче, когда 90 % времени ты проводишь дома и у тебя нет соблазнов. Сладкая университетская выпечка в буфете на перемене. Батончик шоколада, купленный на кассе в столовой вместе с «здоровой» едой. Большой стаканчик сладкого капучино, купленный на остановке по дороге домой. Сна-

чала ты покупаешь что-то из этого один раз в порядке исключения. Через несколько дней ты находишь оправдание, чтобы купить снова.

Устала.

Мало спала.

Надо себя чем-то порадовать.

Оправдание липнут так же легко, как и лишние килограммы. Но я продолжала верить, что у меня всё под контролем. Даже если есть отклонения от рациона сегодня – можно начать питаться идеально завтра. Ничего страшного, что сегодня ты съела почти на 2000 калорий – и из них большая часть сладкое. Ничего страшного, что домашняя работа по предметам вытеснила часовые прыжки на скакалках. Всё под контролем.

Но контроля стало так много. Я перестала справляться. Стало слишком всего много. Лекции, домашняя работа, общение с сокурсниками, встречи с подругами, чтение книг, ведение блога. Я не могла продержаться и на тысяче калориях. И для меня это было позорным. Я хотела всё или ничего! Или 800 калорий, или ничего!

Моя идеальная выстроенная система питания пала ближе к октябрю – сначала перестала укладываться в те «святые» для меня цифры калорийности. К середине октября перестала считать калории. К декабрю ко мне вернулся прежний вес.

Увидь во мне Рианну

Мы начали встречаться, когда мне было 20. Он заканчивал последний курс университета, в котором я тоже училась. Он был моим первым парнем, я – его первой девушкой. Что помню о наших отношениях сейчас? Он был для меня техническим гением – после окончания универа он будет проектировать на работе разные запчасти для механизмов, а после работы – закрываться у себя в комнате или в гараже и работать над станком, который сам спроектировал и сам же решил построить. Ну не гений же?

У меня были свои интересы – учёба, встреча с подругой, книги, блог. Но мне казалось правильным жертвовать своими интересами, чтобы провести больше времени с парнем. Чем чаще мы будем видеться – тем будет лучше. Чем больше у нас будет общих интересов (то есть нужно отказаться от своих и присвоить его) – тем лучше. Чем чаще я буду говорить ему, как он мне дорог и нужен, тем лучше. Почему-то он не отвечал тем же: были вечера, когда я приезжала к нему домой, ждала, сидя на кровати, когда он закончит работу над чертежом станка, или наиграется в компьютерные игры, и мы отправимся спать и я получу свои заслуженные 10 минут внимания. В какой-то момент мне стало казаться это нормальным.

Потом пролистывая его сохраненные фотографии в «В

контакте», я увидела десятки обнаженных девушек. Естественно, с идеальными формами. Полная грудь. Упругая попа. Ноги с длиной, занимающие большую часть кадра. И этот томный взгляд. В папке с сотней сохраненных картинок идеальных женских тел не было ни одной неидеальной моей. После нескольких споров мне объяснили, что это тоже нормально. Как и нормально сохранять несколько аккаунтов реальных девчонок, что построят фото в растянутых майках и шерстяных носках, и регулярно следить за их новыми публикациями.

– Всё нормально, Таня, – отвечали мне, – это ничего не значит.

Это ничего не значило. Просто моё тело предпочитают другим. И это тоже нормально.

А потом моя подруга предложила мне устроить фотосессию. Тогда это только становилось модным. Она купила фотоаппарат и хотела упражняться в съёмках, а я хотела – красивых фотографий. Точнее, хотела почувствовать себя красивой.

О, это была роковая для меня съёмка. Наконец, белое платье, расшитое бархатными узорами, экстремальной длины оправдало своё существование в гардеробе и было одето на меня. Примеряя это платье полгода назад в кабинке магазина, я чувствовала себя одной из подруг Керри Брэдшоу или самой Кэрри. Или это и есть чувство любой женщины, чьё отражение нравится в зеркале? На такое платье нельзя наки-

нуть пальто из Bershka. С таким платьем непозволительно выйти без макияжа и укладки. В таком платье невозможно быть в плохом настроении. Только куда я смогу его надеть? Пытливо пытаюсь найти ответ и бесконечно разглядывая себя в зеркале. Аргументом для покупки стала цена. Очень низкая. Неприличная скидка на последний экземпляр. Все женщины мира меня не поймут, если я откажусь надеть на себя Казанский собор по цене десяти чашек капучино.

Длинный рукав до запястий и полностью закрытая грудь – я просто леди, которая захотела обнажить на время ноги. Волосы для съёмок мне помогала укладывать мама. Рыжее жгучее каре. А ещё безупречно нарисованные стрелки и аккуратно нанесенная алая помада. Итак. Во мне поселилась женщина – и она опасна.

Натурально претворяясь красивой женщиной, мы сделали сотни дублей. Съёмку я запомнила плохо. Зато помню, с каким трепетом ждала готовые карточки. Представьте, как вы получаете сообщение от подруги: «Ну что, готова?». И ваше сердце начинает быстрее колотиться. Момент истины. Точнее приговор, вынесенный независимым судом. Красивая вы или нет.

И вы отвечаете подруге:

«Да».

Смотрите заморожено на кружок загрузки. Видите только маленькие копии фотографий. С небольшим облегчением про себя выдыхаете – пока всё кажется красивым. С вол-

нением нажимаете «Открыть фотографию» – на вас с экрана смотрит красивая женщина. С придирчивым вниманием всматриваетесь в её лицо. Взгляд. Фигуру. Одежду. Пытаетесь её за что-то осудить. Ничего! Кажется, она безупречна. Как же повезло и приятно осознавать, что эта безупречная женщина на экране – это вы.

В этот же день мне не терпелось показать свои фотографии парню. Он увидит! Поймет! И скажет, какая я красивая. А может даже гордо сохранит эти фото в свои папки или загрузит на рабочий экран телефона? Ооо, как же я ждала этого момента. Я сидела в его комнате, ждала, когда он выйдет из душа. Я – Рианна. Бьёнсе. Моника Беллуччи. И сейчас он это обязательно поймет.

Он вернулся в комнату, только что взбодренный горячим душем. Нетерпеливо ёрзаю на стуле, приготовив на компьютере фотографии и открыв нужные вкладки. Иду с козырей – показываю лучшую фотографию. Она мне нравится настолько, что не жду комплиментов. Зачем? Жду нежного объятия сзади, шёпота с поцелуем в ушко и признания «Какая же ты красивая».

Оборачиваюсь к нему. Вижу его растягивающуюся смущённую улыбку и как он тянется к фотографии указательным пальцем:

– Вот здесь животик виден – обведя его пальцем.

Увидев моё изменившееся лицо, он быстро добавил:

– Но так хорошая фотография.

Я бегло показала ещё несколько фотографий и поспешно закрыла вкладки с подготовленными другими.

Ни одну из фотографий он не сохранил. Через несколько лет – мы не сохранили наши отношения. Окончательно расставаясь, он произнес фразу, которую я предпочла запомнить на долгие годы:

– Я же старался тебя принимать. Хотя изначально мне не нравился твой вес, и я его стыдился, но тебе ни разу про него сказал или что тебе нужно худеть.

Мы встречались около пяти лет, вышла я из отношений с подтвержденным диагнозом: «Толстая».

Одержимость

Спустя полгода после расставания, когда мне было 26 лет, я потеряла контроль в еде. Настолько потеряла, что стала обедать во время обеда в офисе. Для коллег я выглядела самой настоящей ПП-шницей с контейнером гречи, фасоле-вой котлетой и миской свежего овощного салата. Я съедала это за 10 минут, а потом спешила в оставшийся перерыв до ближайшего магазина и покупала себе шоколадные батончики, пачку печенья, вафель или что-то ещё, что было по акции и можно было съесть «на ходу». У меня уже была «своя» лавочка в ближайшем дворе, где можно скрыться от коллег. Это настолько тихий дворик, что было слышно, как я вскрываю упаковку пачки глазированных шоколадом печений. Даже здесь скрытая от посторонних глаз, я всё равно чувствовала себя преступницей, которая делает то, чего не должна. Нечто грязное, отталкивающее и низкое. Времени было мало, поэтому я воровато доставала из сумки батончик, торопливо его раскрывала и съедала за 3 укуса, даже не успев почувствовать вкус начинки. Что оставалось от покупки, приносила на работу. Дальше как ни в чем не бывало доставала нераскрытую пачку печенья или козинак – предлагала коллегам (те обычно отказывались) и продолжала набивать себе живот. Оправдывая себя тем, что коллеги не видели до этого, как я полчаса назад съела «Сникерс» и «Киткат», поэто-

му сейчас я могу легально съесть всю пачку козинак.

После рабочего дня я заходила в ближайший к дому супермаркет. Я всё ещё жила с родителями и условно список продуктов состоял из двух частей: что просила купить мама и что собираюсь купить для себя я. Продукты из 1ой части списка обычно не отличались разнообразием и состояли из хлеба, молока, пачки сливочного масла, яиц и других продуктов, что едят нормальные люди. Продукты для себя тоже были стандартными, покупаемые из раза в раз последние несколько лет: печенье, зефир, вафли, пирожные, конфеты, шоколад, мороженое. Еда, которая может мне подарить радость и спокойствие. Райское наслаждение по акционной цене за 39 рублей. То, что меня обезболит в ближайшие 20 минут. Ведь я это заслужила.

Я чувствовала себя преступницей даже в магазине. Взвешивающей конфеты. Кладущей 2 плитки шоколада в корзину. Доставшей из морозильной камеры мороженое. Я знала, что не должна это покупать. Я знала, что сожру это за 20 минут. Я знала, что после буду себя корить. Но всё равно подходила на кассу, доставала продукты, мысленно благодарила маму, что мой набор продуктов, россыпь сладостей, выглядит немного нормальным благодаря пакету молока и буханке хлеба.

Всё чаще часть еды я съедала, не успев донести до дома и, разумеется, не успев почувствовать вкус. Дома я закрывалась в комнате, включала сериал, вытряхивала пакет на стол

или кровать и набрасывалась на еду. Ела я ужасно. Если бы меня увидели друзья или коллеги, как поставив себе на колени пластиковый контейнер с пирожными, я отламываю кусок вилкой, которой только что ела салат и на ней оставался кусок прилипшей кожуры помидора, и торопливо подношу ко рту, не обращая внимания на летящие крошки. Возможно, своих домашних собак или кошек они попросили бы научить меня манерам за столом. Пока не было съедено всё, я не могла успокоиться. Например, я могла съесть тарелку супа, а после 100-граммовую плитку шоколада, небольшую пачку печенья и... банку Нутеллы. Часто мне было становилось плохо от еды. Я делала небольшой 20-минутный перерыв, после которого банка Нутеллы становилась опустошенной, в принципе, как и я.

Я снова начала искать системы питания, которые смогут обуздать мой аппетит. В этот раз не такие радикальные. Я пробовала «систему минус 60», интервальное голодание или раз в неделю устраивать разгрузочный день. Это снова не работало. Я срывалась на 2ой или 3ий день и снова объедалась. Я стала заикленной на еде.

Я поняла, что у меня проблема, когда не пошла на день рождения коллеги. Мы хорошо общались и были на этапе нечто среднем между «коллегами» и «друзьями». Конечно, я хотела стать ей подругой и прийти на день рождения. Потому что эта приятная мне женщина приглашает в свой дом познакомиться со своим мужем, друзьями и собакой. Это было

лестно для меня! Но в очередной вечер после обжорства, я представила, сколько еды будет на праздничном столе. Потому что это день рождения. Потому что моя коллега была пищевым гурманом и любила, чтобы еды было много. Потому что застолья невозможно пережить без переяданий. Я ещё не пришла на день рождения, но была уверена, что там обязательно не смогу себя контролировать и буду думать только о еде. Как держаться от неё подальше.

Я видела только два варианта. Первый – что я не смогу сдержаться и наброшусь на еду, смущая своим аппетитом приглашенных гостей и мою коллегу. Второй вариант: героически сдерживаться весь вечер, растягивая тарелку овощного салата, а от куска торта, предложенного в конце, отламывать небольшие незаметные кусочки, демонстрируя к нему полное безразличие. А уходя с праздника, обязательно обжраться дешёвой едой, купленной в ближайшем киоске. Поэтому я выбрала третий вариант – не пойти на день рождения. И в тот же вечер, день рождения моей коллеги, я объелась у себя же дома.

Всё вдруг стало о еде! Которую я не могла позволить себе съесть и которой всё же продолжала объедаться. Я завидовала алкоголикам и курильщикам: как же это просто – отказаться от выпивки и сигарет. А как отказаться от еды, когда она повсюду и когда ты вынужден есть каждый день по несколько раз? Всё стало мучительным. Поход в супермаркет, где постоянно нужно держать над собой контроль

и заставляя проходить мимо отдела кондитерских изделий. Визиты к друзьям и их предложения угоститься: я знала, что дам слабину, попробовав предложенное печенье, и обязательно потом, к вечеру, решу обожраться, т. к. уже дала осечку. Встреча в кафе и кофейнях, где страницы меню с десертами обжигают руки. Еда повсюду. Еда доступна. Еда манит. Углеводные путаны, что обещают тебя обласкать сладким вкусом и парой минут блаженства.

Я потеряла контроль над собой настолько, что в очередной раз купив две плитки Альпен Голд, я их съела на ближайшей лавочке у подъезда. Мне было всё равно, как я их ем (две плитки съела (или проглотила?) минуты за три). Как я выгляжу после и остались ли следы шоколада вокруг рта. Мне было всё равно. Внезапно дверь подъезда резко открылась и из неё появился молодой парень. Не знаю, как я выглядела, но он на меня пристально посмотрел, а потом перевел взгляд вниз, на мои коленки. На которых лежали две скомканные обертки от только что съеденных шоколадок. Он быстро отвел взгляд и торопливо свернул на дорогу. О, я знаю этот взгляд и это жгучее желание побыстрее отвернуться от того, что ты увидел. Всё то же самое делаю я. Когда встречала на улицах, уснувших в лужах собственной мочи пьяниц.

Терапия. Как становится легче, а потом только хуже

Потеря контроля в еде пугало настолько, что я решила обратиться за профессиональной помощью. Нашла центр лечения расстройств пищевого поведения. Прочитав краткое описание, с чем они работают, сама себе установила диагноз: компульсивное переедание.

"Компульсивное переедание – это приступы, при которых за относительно небольшой промежуток времени потребляется большое количество пищи и при этом есть ощущение утраты контроля. После приступа, который иногда может длиться весь день, человек испытывает чувство вины, недовольства собой. Расстройством такое поведение можно считать, если оно повторяется не менее двух раз в неделю на протяжении нескольких месяцев"

О да, это точно про меня. Приступы перееданий за неделю колебались от 3 до 6 раз в неделю и длились последние 3 месяца. В описании компульсивных перееданий было продолжение, что часто это может приводить к более острым формам РПП: анорексии или булимии.

"Анорексия – это психическое заболевание, проявляющееся в нарушении пищевого поведения, при котором человек сознательно жестко ограничивает себя в еде. Происходит такое ограничение, а иногда и вовсе – отказ от пищи, на фо-

не искаженного представления большого анорексией о собственном теле (фигура, вес) и упорном стремлении похудеть любыми средствами"

"Булимия – болезнь, развивающаяся на нервной почве, характеризуется частым колебанием веса на фоне расстройства пищевого поведения. Проявляется периодически в виде приступов неконтролируемого переедания и следующей за ними чистки организма. Больной булимией использует все средства, чтобы избавиться от приобретенных калорий: разные формы слабительного, рвотного, физические нагрузки или комплекс перечисленных средств"

Тогда было сложно поверить, что мои переедания могут прогрессировать. Если честно, наоборот, тогда я обрадовалась бы, если следующим этапом стала анорексия. Ведь только так можно перестать есть и стать нормального телосложения. Как понимаете, ума мне тогда не хватало. Но всё же хватило, чтобы понять, что пора обратиться за помощью к специалистам. Я уже почти настроилась провести предстоящий отпуск в стационаре для людей с РПП за много-много километров от дома. Достать все свои припасенные сбережения и разом их потратить на лечение. В этом даже было нечто драматичное с оттенком тонкой печали: я, почти как Эми Уайнхаус, еду в стационар лечиться от зависимости. И всё же многое смущало в этой радикальной для меня поездке. Удаленность города. Высокая для меня стоимость. Даты запланированного по графику отпуска, который предстоит

только через 3 месяца. А у меня столько времени не было. Ещё немного – и я покончу с жизнью самообжорством. Поэтому снова Интернет, снова поиски и снова надежды найти что-то подходящее.

Насколько это иронично? Искать помощь после очередного приступа обжорства, сидя в крошках от только что съеденной 400-граммовой пачки овсяных печений? Сама не помню, как, но уже больше получаса читала о чужих историях заболеваний РПП. Это был форум. А если точнее, найденная, наконец, «своя стая». Я не одна. Нас много. И часть из этих людей пишут, что выход есть. Как например, у этой девушки с 10-летней булимией, которой очень помогла психотерапия. Она перестала вызывать рвоту. Она смогла нормально есть. Она перестала маниакально думать о еде. То, что нужно.

Специалиста по работе с РПП в моем небольшом городе я не нашла. Но обычных психологов было с избытком – несколько дней я внимательно читала о них, с чем они работают, отзывы клиентов о работе с ними. И вот, наконец, выбор сделан!

Это был 2015-ый год – тогда о терапии говорили мало. Я понимала, что не смогу рассказать маме или своим подругам, что собираюсь незнакомой тёте на протяжении часа рассказывать то, о чём не могу/не хочу/стесняюсь рассказывать им. Но стыд закрываться по вечерам в комнате и обжираться едой до боли в животе многократно превышал стыд за-

писаться на встречу к психологу. Всего пара сообщений – и мы договорились о дате и времени встречи. Ещё не встретившись, я уже испытала облегчение. Есть надежда, что кто-то сможет мне помочь.

Всё точно так, как я себе и представляла. Притихший вечер за окном, просторный кабинет, два массивных кресла, стоящих друг напротив друга, зеленый торшер с приглушенным светом и сосредоточенная молодая женщина, сидящая напротив меня. Она выглядит милой и дружелюбной. Как и полагается женщинам, находящимся рядом, мы незаметно друг друга рассматриваем. Мне нравятся её темно-каштановые кудри. Броские украшения, которые разбросаны беспорядочно от мочек ушей до запястий. пышная юбка придает окончательный вид шумной цыганки. Но лицо, запечатанное в маску сочувствия, не дает этому цыганскому образу жизнь.

Да, всё как в тех американских фильмах – небольшая стопка листков, сложенная наготове на её коленях, шариковая ручка и этот вопрос, который она задает, чуть подавшись вперед:

– Что привело вас сюда?

Я немножко торопливо рассказываю: про беспорядочное поедание еды, потерю контроля, переживания о наборе веса. И снова: всё о еде. Даже находясь здесь, думаю о том, что смогу себе купить в ближайшей «Пятёрочке», которую заприметила на остановке. Точно знаю, что там сейчас ак-

ция на халву в шоколадной глазури. Точно знаю, что куплю её. Всего чуть меньше часа – и она у меня в руках. И я смогу развернуть пару конфет на самой остановке. Всего подождать чуть больше получаса. Эта мысль меня успокаивала.

Катерина внимательно слушает, торопливо делает пометки в листках, сочувственно кивает. Ну вот, заканчиваю – уложилась в 20 минут. Надо же, проблему длиной в полгода лет, можно описать меньше, чем за полчаса.

Катерина задает вопросы про моих родителей, отношения с друзьями, есть ли у меня молодой человек, работу, увлечения – и много ещё. Но ни один не связан с едой... Как же так?

Я ухожу немного озадаченной: моя проблема о еде, но мы говорили совсем о другом. Всё равно договариваюсь о встрече на следующую неделю. Я в таком отчаянии, что готова поверить во все. Психотерапию, медицинские центры лечения, таблетки, нашептывания ведуний, выздоровление через раскладывание пасьянса, аффирмации, карты желаний, операцию по уменьшению желудка, питание по группе крови. Пока выбор останавливаю на психотерапии. Что за сладкая пилюля – сиди, рассказывай истории и жди результат.

Через 3 сессии съезжаю от родителей и начинаю жить одна, через 3 месяца – прекращаю общение с бывшим парнем, через год – меняю работу. На этом решаю закончить работу с психологом.

Терапия вынула из меня боль в отношениях с папой и бывшим парнем, оставив меня полой внутри. Вот я осталась

одна. В съёмной квартире в центре города с хорошей работой в престижной компании с прожиточным минимумом из пары подруг и пары интересов – я всё равно не знала куда себя деть. Мне казалось, что все вокруг поняли, как жить, и их побочные эффекты – это растущие зарплаты, увеличивающийся метраж покупаемых квартир или прибавление в семье детей или хотя бы мужа. Я эти правила пыталась отчаянно нащупать, выйти на их след, при этом постоянно задавая себе вопрос: «Что со мной не так?». Работа всё больше меня угнетала – моей занятости в хорошие дни хватало часа на 3–4, а после – я не понимала, чем себя занять. Работа не приносила мне удовольствия. Как и отношения с собой, пока у меня не было парней. Я чувствовала себя пустой – и мне отчаянно хотелось чем-то себя наполнить. Поэтому я стала есть ещё больше. Моим побочным эффектом стал максимальный вес за последние годы: 80 кг при росте 168.

Я становилась больше. Безобразней. Бесформенней. Я понимала, что, если перестану сметать всё, что лежит, то похудею. Но не могла остановиться. Если я не ела, то задавала себе неудобные вопросы про работу, отношения, свой вес, отношения с родителями и так далее, и так далее. Еда заглушала тревогу, недовольство, страхи. Еда – как терапия. Только действует гораздо быстрее и стоит дешевле.

В очередной раз наевшись сладостей, купленных по акции, после работы, мне было так плохо, что всё, что я могла – это просто лежать на спине. Я уже знала, что утром проснусь

снова с чувством тяжести в животе. И отражение в зеркале завтра мне тоже не понравится. А сейчас очередное поражение в матче: «Таня VS Здоровое и стройное тело». Даже лежать было тяжело. Казалось, если бы не границы моего желудка и тела, то вся съеденная за 20 минут назад еда растеклась по всему периметру двуспальной кровати. И получилось бы одеяло, покрытое первым слоем из крошек пачки вафель, второй – крупки пачки 250-граммовой шоколадных конфет «Мишек в лесу», и, наконец, финал – глазурь, залитая ровным слоем из двух 90-граммовых плиток Альпен Голд со вкусом черники. Может, тогда бы мне стало легче, и я хотя бы смогла перевернуться на живот.

Боль невыносима. Боль тупа. Да и не боль вовсе. Ты проглотила весь мир с его проблемами – и теперь остаётся только ждать, когда он переварится во что-то худшее, чем был прежде. И снова от тебя ничего не зависит. Самое главное уже произошло: ты уцелела после цунами из ненависти к себе, злости и стыда. Теперь с осторожностью жди его последствий. С осторожностью жди, когда тебя закрутит в новые вихри. С надеждой жди, когда пройдет сезон. А пока время только семь вечера – и нужно как-то доживать этот день. И пережить завтрашний со всей этой тяжестью в теле и в голове. И ещё череду таких «сегодня-завтра», каких уже скопилось в замедлившийся караван из последних шести месяцев.

Невыносимо.

Я попала в заколдованный круг. Я не могу не есть. Я не

могу продолжать толстеть. Надо что-то с этим делать. Вспоминаю, что раньше читала про компульсивные переедания и что они могут приводить к булимии.

"Больной булимией использует все средства, чтобы избавиться от приобретенных калорий: разные формы слабительного, рвотного, физические нагрузки или же, комплекс перечисленных средств"

Всегда читала эти строки с отвращением и мыслью: «Это уж точно не про меня. Никогда не стану таким заниматься». А сейчас мысль избавиться от еды, вызвав рвоту, кажется мне спасительной. Меня уже несколько раз тошнило, когда я отравлялась едой. Это неприятно, но зато какое облегчение после. Тем более, сделаю всего лишь раз. Один. Потому что сегодня так невыносимо – и надо как-то доживать этот день. Это даже пойдет организму на пользу – не нужно будет всю ночь работать на износ в попытках переварить тот килограмм сахара, который я только что съела. Да, определённо, так будет лучше.

Я направляюсь в туалет, даже не представляя, как это делать. Несколько раз обрабатываю унитаз чистящим средством. Несколько раз мою руки. Примеряюсь, как лучше это сделать: стоя в полный рост и чуть согнувшись над ним или стоя на коленях. Это похоже на первый робкий поцелуй. Ты не знаешь, как правильно делать, но всё равно пробуешь.

Первые попытки вызвать приступ рвоту оказались не очень неудачными. Щекотание кончиками пальцев горта-

ни кроме неприятных ощущений в горле и приступа стыда («Что, даже рвоту не можешь вызвать?») больше ничего не вызвали. Я чувствовала себя странной: стоя на коленях и чуть согнувшись над унитазом так, что моя голова была окружена его сиденьем словно нимбом. Но стоило себе напомнить, что странно набивать себе живот таким количеством еды, как пальцы забирались глубже в гортань и усерднее работали. Теперь это точно казалось правильным выбором – из двух наказаний я выбираю меньшее. Вместо опасности растолстеть – всего лишь вызвать рвоту.

Я продолжала корчиться над унитазом, уже затекали колени от кафельной плитки, пальцы были в слюнях – кроме них ничего не выходило. Может, хотелось оставить всё так, но мысль, что я даже не способна вызвать рвоту из себя отравляла меня. Толстуха-неудачница, на чей вызов не выходит даже рвота. От этой мысли я почти царапала себе горло. Наконец, почувствовала, как еда поднимается по пищеводу, пара мгновений задержки во рту – и эта теплая масса уже смотрит на меня со стенок унитаза. Плотная, липкая, неопределенного цвета. Можно угадать в том шоколадном сгустке Альпен Гольд, а это похоже на кофе, которым я всё запивала. Что я тогда почувствовала? Облегчение. Облегчение эмоциональное – «у меня получилось». Самоутверждение – я всё делаю правильно. Я делала это ДЛЯ здоровья, чтобы разгрузить организм и пищеварение. Но всё равно это липкое пятно, медленно стекающее по стенкам унитаза, это

слишком мало от того, что я съела. И мои два пальца снова отправляются в рот.

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.