



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Тесс Холлидей

МОЙ БОДИПОЗИТИВ

Как я полюбила тело, в котором живу

БОМБОРАTM

Москва 2019

[>>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 687.1(092)
ББК 37.24
X72

Tess Holliday
THE NOT SO SUBTLE ART OF BEING A FAT GIRL:
LOVING THE SKIN YOU'RE IN

Text copyright © Tess Holliday

Originally published in the English language
in the UK by BLINK Publishing, an imprint of Kings Road Publishing Limited.
The moral rights of the author have been asserted

Cover images: Warwick Saint
Text written by Charlotte Ward 2017

Холлидей, Тесс.

X72 Мой бодипозитив. Как я полюбила тело, в котором живу / Тесс Холлидей ; [пер. с англ. К. Д. Алиевой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с. — (Viva la женщина. Почему наше тело — это наше дело).

ISBN 978-5-04-099469-4

«Мое тело — мое дело!» — однажды громко заявила Тесс Холлидей, запустив волну восхищений и возмущений по всему миру. Теперь она смотрит на всех злопыхателей с обложки журнала Cosmopolitan и говорит: «Это мое время!» Эта книга — не просто исповедь толстой девчонки и не очередная история успеха — это мощный мотиватор для всех, кто когда-либо сомневался в себе.

Тесс Холлидей прошла непростой путь от забитой девочки из неблагополучной семьи до самой скандальной и высокооплачиваемой модели плюс-сайз. Громкая, эффектная, гордая и неунывающая модель относится к жизни с юмором и не скрывает своих эмоций — и своего тела. Своим примером она вдохновляет множество женщин и мужчин по всему миру и учит их любить себя и никогда не останавливаться на достигнутом.

УДК 687.1(092)
ББК 37.24

© Алиева К.Д., перевод на русский язык, 2018
ISBN 978-5-04-099469-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

*Эта книга для тех, кто когда-либо
сомневался в себе или в волшебстве,
сокрытом в каждом из нас*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| ВСТУПЛЕНИЕ | 8 |
| ГЛАВА 1. «Твой отец козёл, и я ухожу от него» | 10 |
| ГЛАВА 2. Библейский пояс: Самый Большой Размер ... | 28 |
| ГЛАВА 3. Хер бы с ними | 53 |
| ГЛАВА 4. Слишком толстая, слишком короткая | 72 |
| ГЛАВА 5. Дом большой штуки..... | 94 |
| ГЛАВА 6. Город маленький, умы короткие..... | 115 |
| ГЛАВА 7. Девочка по имени Райанн | 136 |
| ГЛАВА 8. Одна из шести | 157 |
| ГЛАВА 9. \$700 и манеж-кровать | 182 |
| ГЛАВА 10. Тяжелые | 201 |
| ГЛАВА 11. Идите в жопу со своими стандартами красоты | 222 |
| ГЛАВА 12. Другое слово на букву F | 242 |
| ГЛАВА 13. Жизнь (в массе своей) прекрасна | 266 |
| ЭПИЛОГ | 292 |
| СТРАНИЦА БЛАГОДАРНОСТИ..... | 299 |
| ОБ АВТОРЕ | 301 |

ВСТУПЛЕНИЕ

Я не всегда любила себя такой, какая я есть.

Как и многие из нас, я слишком беспокоилась о том, что обо мне думают другие люди. Я позволяла плохим людям и трудным ситуациям ослабить мою волю. Я прислушивалась к тем, кто меня задирал, — к критикам, к троллям в Интернете. Я позволяла жестоким непрошеным высказываниям в мой адрес влиять на мое отношение к людям. Я позволяла стыдить себя и не рассчитывала на достойное обращение окружающих. Бывали моменты, когда я смотрела на свое тело и не видела ничего, кроме изъянов, мечтала выглядеть по-иному. Я позволяла мужчинам жестоко обходиться со мной и унижать. Я была слишком мягкой с теми, кто был мне дорог, слишком благодарна за оказанное мне внимание и с радостью позволяла людям садиться мне на шею.

Когда я вспоминаю свою жизнь до настоящего дня, мне иногда кажется, что я жила в мыльной опере. Трудно представить, через какие события я прошла, все то, что я пережила и как реагировала на происходящее. Я старалась, как могла: принимала как отличные, так и плохие решения, отстранялась и протестовала, прокрастинировала и посылала все к черту. Я ощущала себя никудышной или прекрасной, бывала робкой или прямолинейной, сдержанной или бесшабашной. Временами я была раздавлена обстоятельствами, а иной раз меня было не остановить. Мне по-прежнему предстоит многое узнать; но на четвертом десятке лет мне кажется, что моя жизнь стала меньше напоминать пожар на свалке.

Я осознала, что в моей жизни были моменты, которые сделали меня такой, какая я есть, и люди, которые помо-

гали мне на тернистом пути к моим целям. Этот путь был непростым, и мне еще многое предстоит понять; не на все вопросы я сегодня нашла ответы. И пусть в половине случаев я не ведаю, что творю, но одно я могу сказать точно: я довольна той женщиной, которой сейчас являюсь, что бы ни думали на мой счет люди.

Так что эта книга для всех, кому говорили, что они недостаточно хороши. Для всех, кто ощущал, что на них всем наплевать; всех, чьи мечты были слишком невероятными и кому казалось, что для них нет места в мире потому, что они «другие». Иногда мне кажется, что все на меня смотрят и думают: «Почему она?» Я их понимаю. Я и сама иногда задаюсь тем же вопросом. А дело вот в чем — я рождена для того, чтобы выделяться; чтобы люди задумались о текущем положении вещей и могли существовать без страха в мире, где, как нам говорят, нет места для такого тела, как у меня. Я надеюсь, что когда ты прочтешь эту книгу, то поймешь что-то важное, или осознаешь, что заслуживаешь всего, о чем мечтаешь, или прислушаешься к советам и сможешь избежать моих ошибок. Я здесь для того, чтобы сказать тебе, что невозможное ВОЗМОЖНО, что ТЫ имеешь значение, а также что почти все вкуснее в жареном виде. Что ж, пора приступать.

Временами я была раздавлена обстоятельствами, а иной раз меня было не остановить.

ГЛАВА 1

«ТВОЙ ОТЕЦ КОЗЁЛ, И Я УХОЖУ ОТ НЕГО»

Говорить о своем детстве мне тяжело. Сейчас моя жизнь кажется достаточно гламурной, но задолго до того, как я стала жить своей мечтой в Лос-Анджелесе под именем Тесс Холлидей¹, меня звали Райанн Меган Хоувен² — такое имя мне выбрали мои родители, и так меня по-прежнему зовут по документам.

Мне кажется, что мама всегда старалась, как могла, для меня и моего младшего брата Тада; но, как ни приукрашивай, наше детство все равно было не лучшим по целому ряду причин.

К девяти годам я переезжала столько раз, что все не упомнить, и стала свидетелем того, как брак моих родителей достиг неизбежного конца — неизбежного в основном

¹ Tess Holliday. (Здесь и далее прим. пер.)

² Ryann Maegan Hoven.

потому, что мой отец бросался ко всем юбкам. За несколько недель до своего десятилетия, пока я еще приходила в себя от смятения, которое неизбежно наступает в семье после развода, мне сообщили что моя мама будет «овощем» — ее бойфренд выстрелил ей в голову.

Я столько раз пересказывала эту историю, что привыкла говорить прямолинейно. Нередко слушатели реагируют на мой рассказ ошарашенным молчанием и подступившими слезами. Я знаю, что такая история шокирует, и чаще всего мне приходится утешать тех, кому я ее рассказала, а не наоборот. Иногда я сама удивляюсь тому, насколько эмоционально отстраненной я могу быть после всего, через что прошла моя семья. Размышляя о прошедших событиях, я могу предположить, что моя бесчувственность сформировалась как механизм самозащиты.

Размышляя о прошедших событиях, я могу предположить, что моя бесчувственность сформировалась как механизм самозащиты.

Мне трудно вспомнить, что я чувствовала тогда. Возможно, частично события моего детства оказались слишком болезненными для того, чтобы отложиться в памяти. Чтобы справиться с этими событиями, я в течение многих лет время от времени навещала психотерапевту — и это до того, как я попала в Лос-Анджелес, где каждый встречный ходит к психотерапевту, впрочем, как и его собака. Звучит как шутка, но тут и правда есть собачьи психотерапевты. Классический ла ла лэнд!

С ранних лет моей целью в жизни было просто выжить. Я имела дело с такими обстоятельствами, с которыми ни один ребенок не должен сталкиваться, и находила способ продолжать жить вопреки всему. Это научило меня быть сильной и надеяться только на себя в ситуациях, когда взрослые меня подводили.

Годы спустя, когда люди говорили, что мои мечты абсурдны, я всегда думала про себя: «Серьезно?» Со мной случились самые кошмарные вещи, и я их пережила. Когда я

оглядываюсь на свою жизнь, то понимаю, что выкроить новую нишу в модельном мире — далеко не самое безумное из тех препятствий, что мне пришлось преодолеть. Я никогда не слушала тех, кто пытался меня ограничить, и не собираюсь их слушать.

Я родилась в 1985 году в городе Лорел, в штате Миссисипи, и в 2003 году окончила там старшую школу. Тем не менее в первые десять лет моей жизни я успела пожить еще в паре дюжин городов и почти в стольких же штатах.

Я не помню всех мест, где жила, и не знаю, почему мы туда переезжали, но помню, как некомфортно было каждый раз, когда мы внезапно снимались с места и отправлялись куда-то.

В одном из моих самых ранних воспоминаний я возвращаюсь домой из детского сада в самый обычный день и вижу перед домом грузовик для переезда. В ту ночь мы собрались и переехали в другой город, что само по себе достаточно абсурдно. Примерно так и выглядел тот период моего детства — только я привыкала к очередной школе, как мы снова переезжали.

Мой отец работал на контору, продающую автозапчасти. Я помню, как мне говорили, что если он сможет быстро менять место работы, то и платить ему будут больше. То, что он всегда был усердным работником и его часто по-

Я никогда не слушала тех, кто пытался меня ограничить, и не собираюсь их слушать.

вышали, — правда, но теперь, когда я стала постарше, я сомневаюсь, что это было единственной причиной. В действительности мы уже тогда знали, что у моего отца было несколько интрижек (и наверняка бесчисленное множество других, о которых мы не подозревали). Мне кажется, что вне

зависимости от того, следовал ли он зову своей похоти к новым подвигам или же сбегал от взбешенного и скорее всего вооруженного мужа своей очередной пассии, — я полагаю, что именно его измены были истинной причиной нашего

кочевого образа жизни. Я помню случай, когда мы уехали посреди ночи.

Мне всегда казалось, что для моего папы понятие правды было несколько размытым; он подстраивал ее под свои нужды. Даже задним умом непросто отличить факты от выдумки.

Помню, мы как-то раз смотрели «Форрест Гамп» и папа походя заявил, что раньше он носил на ногах такие же скобы, как у героя фильма. Он всегда придерживался этой истории, хотя его собственная семья говорит, что такого никогда не было, и нет ни единой фотографии, подтверждающей его слова.

Но очевиднее всего, папа врал маме, чтобы скрыть свои измены. Самой большой слабостью моего отца всегда были женщины, и изменять он начал еще до свадьбы. Мама вспоминает, что за месяц до свадьбы ей по почте пришла открытка, в которой ей советовали не выходить за него, потому что он ей изменяет.

«Внесу свои два цента», — заключил свое послание неизвестный автор и вместо подписи подклеил к открытке скотчем два цента¹. Папа, конечно, все отрицал. Он нередко заявлял, что ему надо в город по работе или что на выходные он уезжает «охотиться на оленей».

«Он говорил, что охотится на четвероногих оленей, а сам гонялся за двуногими шлюхами», — позже говорила мне мама.

Я не отношусь к той категории людей, что изменяют, посему мне по-прежнему неясны его мотивы; но мне по-прежнему кажется, что у большинства мужчин, изменяющих своим женам, хватает мозгов не брать своих малолетних детей с собой на свидания. Но только не моему папе, его самоуверенность нередко переходила все границы и превращалась в самонадеянность — в какой-то мо-

¹ «Внести свои два цента» — аналог выражения «вставить свои пять копеек».

мент он повел Тада и меня в кино с женщиной, которая, как я теперь понимаю, была его любовницей. Мне было пять лет, а Таду всего четыре. Когда мы вернулись домой, я невольно сдала папу, побежав рассказывать маме про «добрую тетю», которая сводила меня в туалет в кинотеатре. Когда мама потребовала объяснить, как папа позволил чужому человеку сопровождать его дочь в туалет, он ушел в глухую оборону.

«Это просто женщина, которую я знаю по работе, — заявил он. — Я бы никогда не стал водить тебя за нос, я люблю тебя!» Он никогда не отступал от своей тактики «все отрицай!», и мы, наверное, никогда не узнаем правды.

Мне всегда казалось, что для моего папы понятие правды было несколько размытым; он подстраивал ее под свои нужды.

Мама не была дурочкой и в глубине души понимала, что отец ходит налево, но она не могла найти в себе силы уйти от него. Ей было тяжело наводиться так далеко от своей семьи. Раз за разом они переезжали в новый город и снова оставались без поддерж-

ки, мама вновь оказывалась ошарашенной и испуганной переменами. Она была в изоляции, с двумя маленькими детьми на руках; ее немногочисленные друзья были далеко. Как она могла уйти в такой момент?

Несомненно — их брак был ошибкой и все четверо из нас были несчастны. Невозможно подсчитать, сколько раз состязания в криках, устроенные моими родителями, переходили в драку, а мы с Тадом прятались подальше от зоны боевых действий, скрываясь от папиного взрывоопасного настроения. Плакать и умолять их прекратить было чревато — это только разжигало его ярость по отношению к маме. Иногда он бил и нас — снимал ремень и лупил нас по заднице и ногам.

Самую худшую их ссору из тех, что я видела, я помню очень отчетливо. Она закончилась тем, что папа пригвоздил маму к полу деревянным стулом из столовой. Я помню,

как мама хватала ртом воздух. Не будь у нас в гостях мамина подруга Сьюзан, я не знаю, чем бы все закончилось. Она вмешалась и оттащила папу прежде, чем он смог нанести ей серьезный физический ущерб; но наша психика травмирована по сей день.

Жизненный совет

Тесс Холлидей #7:

**Если кто-то извиняется,
но продолжает вести себя плохо,
верьте действиям, а не словам.**

Когда его гнев утихал, он был просто душкой; активно изображал сопереживающего и внимательного мужа и отца до тех пор, пока в нем снова не накапливалась вулканическая ярость и не происходило новое извержение. Теперь, когда я познакомилась с многими женщинами со всего мира и узнала их истории, я осознала, что он демонстрировал многие черты, присущие классическим абьюзерам. Я думаю, что изрядная доля его проблемы с гневом связана с тем, что он не переваривал, когда его критиковали, и так и не посмотрел в лицо своим изъяснам. Ему было 19 лет, когда я родилась, и я могу представить, что ему было непросто стать родителем в таком юном возрасте. Теперь, когда я сама родитель, я это понимаю; но это не отменяет того, что он очень подвел меня в молодости. Он не понимал, что если ты взялся за что-то и не довел дело до конца, то люди, которых ты подвел, чувствуют себя преданными. Мне казалось, что его интерес к кому и чему угодно мог сойти на нет в два счета.

Когда он не распутствовал и не таскал нас по Югу из одного гадюшника в другой, папа набирал целый зверинец