

Зміст

Вступ.....	7
------------	---

Частина I

Тіло і тривога.....	11
----------------------------	-----------

Розділ 1

Гріхопадіння, або як тіло стало проєкцією сорому. Тіло і сором від початку часів.....	13
--	----

Розділ 2

Тіло як соціальний ліфт жінки.....	23
------------------------------------	----

Розділ 3

Стандарти краси — основа суспільної ієрархії.....	37
---	----

Розділ 4

Краса більше не дар, а праця.....	51
-----------------------------------	----

Розділ 5

Епоха плаского тіла.....	63
--------------------------	----

Частина II

Їжа і тривога.....	87
---------------------------	-----------

Розділ 1

Що таке розлади харчової поведінки і з чим їх їдять?.....	91
--	----

Розділ 2	
Три кити розладів харчової поведінки: анорексія, булімія, напади ненажерства	99
Розділ 3	
Дієта — новий хіджаб для жінки	121
Розділ 4	
Цукор — біла смерть чи звичайний вуглевод?.....	135
Розділ 5	
У концтаборах товстих не було	145
Розділ 6	
Що таке нормальні взаємини з їжею?	155
 Частина III	
Секс і тривога	167
Розділ 1	
Три М про секс: мораль, медіа, медицина.....	171
Розділ 2	
Ідеї Фроїда про секс сьогодні: що приховує підсвідомість	181
Розділ 3	
Лібералізація цін і сексу	191
Розділ 4	
Тривога про оргазм: невже я фригідна?.....	213
Розділ 5	
Культура насильства як сексуальна тривога.....	225
Післямова	235

*Моєму супервізору Н. Х.,
яка навчила мене бачити.
Моїм клієнтам, які навчили мене чути.
Моїм студентам, які навчили
мене розповідати.
Моїм рідним і друзям, які навчили
мене вірити й любити.
І окремо дякую тобі, коханий В.,
за те, що я стала тією,
ким мала стати.*

Вступ

Спостерігаючи за переживаннями своїх клієнтів і дискусіями в соціальних мережах, читаючи безкінечні статті про схуднення, я дійшла висновку, що сьогодні тіло, дієти і сексуальність — це не просто теми палких суперечок, а нова релігія з усіма можливими проявами: жорсткою структурою, заборонами, впливом на приватне та суспільне життя. Ця релігія має своїх святих, які обіцяють порятунок, а на грішників чекає покарання. Я назвала книжку, яку ви тримаєте в руках, — «Тіло, їжа, секс і тривога», тому що саме на ці теми люди вже не один рік сперечаються на моїй сторінці у Фейсбуку. Я хочу показати різні грані сьогоднішніх жіночих тривог крізь призму їжі, тіла і сексуальності. Тоді як на Заході видано тисячі «антидієтичних» книжок (так-так, дієти, звісно, не допомагають) і книжок, присвячених прийняттю свого тіла та переосмисленню жіночої сексуальності, на східних теренах відчувається брак такої літератури. Адже не можна просто перекладати праці зарубіжних авторів, їх варто адаптувати до наших реалій: у нас своє, складне сприйняття цих тем.

Ця книжка містить відповіді на запитання, над якими щодня задумуються мільйони жінок. Чому я зриваюся з

дієти? Що не так із моїм тілом? Як мені перестати ненавидіти своє тіло і звідки взялася ця ненависть? Чому мені соромно за з'їдену цукерку, я ж не вкрала її? Чому мені не допомагають поради з глянцевих журналів на кшталт «1001 спосіб досягти оргазму»? Як бути сексуальною, якщо я не хочу сексу, і чому я його не хочу?

Ці запитання не просто непокоять жінок, вони впливають на якість їхнього життя, на здоров'я, стосунки в сім'ї та на роботі. Своїм студентам я кажу, що мета моїх лекцій — допомогти їм знайти відповіді на одні запитання й задуматися над десятками інших, адже саме так людина пізнає нове. Сподіваюся, що після прочитання цієї книжки жінки, по-перше, зрозуміють, що «дивні» речі відбуваються не лише з ними, і відчують полегшення, а, по-друге, у них виникнуть нові запитання на найрізноманітніші теми, починаючи від політичних і закінчуючи медичними. Іноді серйозний психотерапевтичний ефект має навіть сам факт того, що дражливі питання відкрито обговорюють, а проблеми, які прийнято ховати в далеких закутках психіки через страх під назвою «зі мною щось не так», хтось озвучує.

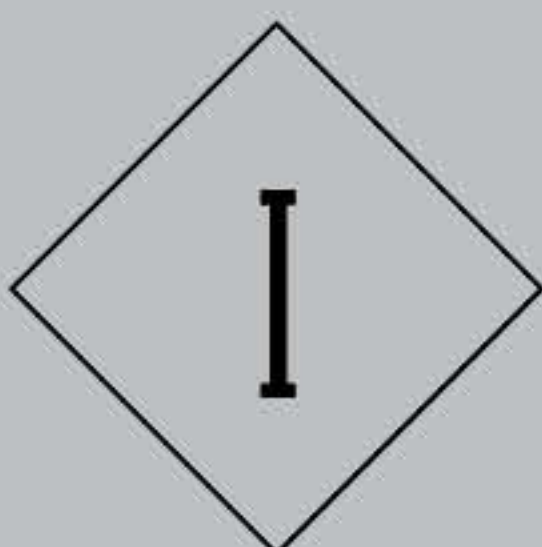
Моя книжка — можливість відкрито розглянути теми, які непокоять. А якщо переосмислити їх, поглянути на них в іншому ракурсі, то у вас з'являться сили для вирішення важливих проблем.

Зазвичай, коли я говорю про надмірну зацикленість людей на своєму тілі, мені заперечують: «Ви пропонуєте нам махнути на себе рукою й не дбати про свою зовнішність?». Щоб одразу розставити всі крапки над «і», поясню: навпаки, я пропоную вам дуже уважно придивитися до себе, до свого тіла, душі, життя і спробувати зрозуміти, чого ви боїтеся й чого хочете насправді, коли намагаєтеся вирішити проблеми за допомогою їжі та схуднення.

Сподіваюся, моя книжка допоможе вам краще зрозуміти себе і розібратися у своїх взаєминах із тілом.



ЧАСТИНА



ТІЛО
І ТРИВОГА

Чому для нас важливо, який вигляд мають інші люди? Чому ми оцінюємо їх не лише за одягом, а й за тим, що під ним? Чому ми критично ставимося не тільки до чужих тіл, а й до власного? Звідки береться ненависть до тіла і що за нею стоїть? І де межа між нормою й патологією, коли йдеться про неприйняття своєї зовнішності? Століттями людина ставилася до тіла як до інструмента для вирішення певних завдань: тіло було знаряддям виробництва і зброєю на війні, «посудиною» для виношування дітей. Але ХХ століття з його революціями (зокрема, ментальними) змусило людство переосмислити багато речей. Люди почали думати не лише про те, що може їхнє тіло, а й про те, який вигляд воно має.

Нові часи зробили з тіла нову релігію й міцно прив'язали до нього мораль. Що таке «добре» і що таке «погано» оцінюємо сьогодні крізь призму того, який вигляд матиме тіло: цукор — погано, він може збільшити вагу, біг — добре, він дає шанс вагу зменшити, до того ж у суспільстві до цього захоплення ставляться схвально. Доба споживання подарувала людям достаток, але водночас виник побічний ефект — величезний страх перед повнотою. Проблема зайвої ваги перекочувала з медицини до суспільно-політичної царини: повсякчас хтось із західних політиків обіцяє розробити національну програму боротьби з ожирінням і здобути над ним цілковиту перемогу на всіх фронтах. Раніше так грозилися здолати ворога.

Як писав Микола Михайлович Карамзін¹, «ніщо не нове під місяцем», і сама ідея матеріального ідола жива доти, доки існує людство. Як мудро зауважив Антоній Сурозький, «тіло можна було би назвати видимим образом невидимого²», отож перший розділ цієї книжки я розпочну з невеликого релігійного екскурсу.

¹ Микола Михайлович Карамзін (1766–1826) — російський історик, письменник, журналіст, почесний член Петербурзької академії наук. — *Прим. ред.*

² Митрополит Антоний Сурожский. Жизнь и вечность. 15 бесед о смерти и страдании. Москва : Никея, 2017. 240 с.

Р О З Д І Л 1

Гріхопадіння, або як тіло
стало проєкцією сорому.

Тіло і сором
від початку часів

Можна як завгодно ставитися до релігії, але заперечувати її вплив на людей та їхні взаємини зі світом безглуздо. Написано тисячі робіт про «бога в голові людини», тобто про певні вкорінені психічні процеси, які тією чи іншою мірою проявляються в кожному з нас. Психологи називають це релігійними архетипами, нейробіологи — важливим еволюційним етапом в історії людства, а набожні люди — приймачем для сигналів Бога. Залежно від своїх релігійно-філософських поглядів ви можете дуже по-різному відповісти на запитання «Навіщо це існує в моїй голові?», але факт наявності в нас цього «програмного забезпечення» очевидний.

Що з того випливає? За законом логіки, «вбудована програма» працюватиме з наявним матеріалом, навіть із найпримітивнішим. Їй потрібні будуть ідеї, цілі, сенси. Будь-яка система поглядів може стати новою релігією: комунізм із його прагненням створити суспільну власність за кошти виробництва, фашизм з ідеєю створення

вищої раси. І, хоч як дивно це прозвучить, дієтична культура з її ритуалами, моделями-іконами, суворими табу й покаранням тих, хто не послухався: якщо ти їси після шостої, на тебе чекає розплата — зайві кілограми — і ти зобов'язана спокутувати їх у спортзалі.

«Дієтичний» світ має багато спільного з сектою. Наприклад, ритуал із 20 присідань, 10 відтискань і 5 скручувань, приблизно як єпітимія на 50 поклонів, змінює самооцінку й на певний час усуває почуття провини. Тут є магичні об'єкти (їжа), які допомагають або перешкоджають досягненню просвітлення, тобто сакральному схудненню. «Дівчата, а чи гладшають від полуниці? А то так хочеться», — запитують учасниці інтернет-форумів, сподіваючись на індульгенцію. Авторитетні гуру, хранительки Великого Культу Худорби, — непохитні: можна, але зовсім трошки, та й то якщо у вас немає гріхів у вигляді складок на тілі.

Список табу безмежний: не їсти після 18:00, вуглеводи лише на сніданок, на вечерю тільки білок. Порушиш заборону — станеш брудною грішницею (починаються «контрольні зважування» по кілька разів на день: «Чи дуже я нагрішила?»). Провина трансформується у відчуття, наче ти «гладка», а спроба позбутися їх — це нескінченні ритуали відтискань, присідань, пробіжок сходами.

Сьогодні тіло має свідчити про те, що його власниця спокутувала гріхопадіння: вона страждала, голодувала, виснажувала себе тренуваннями, відмовляла собі в земних радощах, і кубики пресу, які не соромно показати світові, — явний доказ цього. Культ служіння тілу стає новою релігією (хоча ця ідея не нова, її вже не раз описували в англomовній літературі¹).

¹ Наприклад: Michelle M. Lelwica The Religion of Thinness: Satisfying the Spiritual Hungers Behind Women's Obsession with Food and Weight. Carlsbad, CA : Gürze Books, 2010. 320 p.