



ХИЛЛАРИ Л. МАКБРАЙД

МУДРОСТЬ ТЕЛА

**КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ
С СОБОЙ И ЕДОЙ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 615.851
ББК 53.57
М15

Hillary L. McBride
THE WISDOM OF YOUR BODY

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

В оформлении обложки использована иллюстрация:
SpicyTruffel / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

МакБрайд, Хиллари Л.
М15 **Мудрость тела : как наладить отношения с собой и едой / Хиллари Л. МакБрайд ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).**

ISBN 978-5-04-195087-3

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

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

УДК 615.851
ББК 53.57

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-195087-3

Оглавление

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

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

Напоминание

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

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



Тело — это то место, где происходит жизнь.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



По-настоящему живая

Понимание существования

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

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

КАК Я ВЫБРАЛА БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЖИВОЙ

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

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



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

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

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

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



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

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

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

ТЕЛЕСНОСТЬ¹

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

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

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

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

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

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

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

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