

18+

ИРИНА
КОРЧАГИНА

**Я
НЕ НАВИЖУ
СВОЕ
ТЕЛО**



Ирина Леонидовна Корчагина

Я ненавижу свое тело

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66211572

ISBN 9785005522894

Аннотация

Вы довольны своей внешностью? Вам нравится своё отражение в зеркале? Ах, да что я спрашиваю! Мало кто из женщин полностью доволен собой, а если и доволен, всегда есть над чем поработать. В этой книге вы найдете полезные советы, которые помогут вам подружиться с зеркалом, улучшить внешний вид, сохранять красоту на долгие годы. Красота не требует жертв! Ей нужна забота, не только ваша, но и вашего окружения. Как это получить? Открывайте книгу и применяйте советы, которые уже помогли тысячам женщин.

Содержание

ИРИНА КОРЧАГИНА	5
Я НЕНАВИЖУ СВОЕ ТЕЛО!	6
Вступление	9
Раздел 1. БЕРЕГИ ТЕЛО СМОЛОДУ!	12
Глава 1. Родители, будьте бдительны!	12
Глава 2. Куда ты с такими ногами!	18
Глава 3. Ушастик	25
Глава 4. Мы не Барби!	32
Глава 5. Был ли у наполеона комплекс?	40
Раздел 2. О, эти лишние килограммы!	46
Глава 6. Боюсь общаться!	46
Глава 7. Замужество как классовый враг	56
Глава 8. Сбывшиеся пророчества	60
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Я ненавижу свое тело

Ирина Леонидовна

Корчагина

© Ирина Леонидовна Корчагина, 2021

ISBN 978-5-0055-2289-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ИРИНА КОРЧАГИНА

Я НЕНАВИЖУ СВОЕ ТЕЛО!

Секреты красоты и здоровья от автора.

Благодарности людям, которые помогали мне в работе над этой книгой.

, и за интересные наблюдения за детьми. Ее наблюдения я использовала в историях, описанных в книге. **Елене Глебовой** ейропсихологу

, врачу-косметологу, за содержательную информацию о том, как можно поддерживать свою красоту без нанесения вреда себе. **Елене Павловне Фаевой**

, имиджмейкеру, за возвышенное отношение к внешности женщин, и за полезные советы, как одеваться бюджетно и стильно. **Евгении Никитиной**

, актеру и телеведущему, у которого я учусь на уроках актерского мастерства. Из его занятий я взяла кое-что, что может пригодиться каждой женщине, независимо от ее профессии. К сожалению, Олега в этом году не стало. **Олегу Федоровичу Марусеву**

Оглавление.

Раздел 1. БЕРЕГИ ТЕЛО СМОЛОДУ!

Глава 1. Родители, будьте бдительны!

Глава 2. Куда ты с такими ногами!

Глава 3. Ушастик.

Глава 4. Мы не Барби!

Глава 5. Был ли у Наполеона комплекс?

Раздел 2. О, ЭТИ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ!

Глава 6. Боюсь общаться!

Глава 7. Замужество как классовый враг.

Глава 8. Сбывшиеся пророчества.

Глава 9. Пусть неудачник плачет!

Глава 10. Как же тяжело!

Раздел 3. ХУДОБА – ЭТО ХУДО?

Глава 11. Баллада о четырехстах граммах.

Глава 12. Шапка-невидимка.

Глава 13. Пытаться от слова «пытка».

Глава 14. Адвокат дьявола.

Глава 15. Советы худышкам и их родственникам.

Раздел 4. С ПОМОЩЬЮ ШПРИЦА И СКАЛЬПЕ-

ЛЯ

Глава 16. К хирургу или к психологу?

Глава 17. Носатая уродина.

Глава 18. Самое важное решение.

Глава 19. Для себя или для того парня?

Глава 20. Советы всем сомневающимся в себе.

Раздел 5. ЗЕРКАЛО – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Глава 21. Как подружиться с зеркалом?

Глава 22. О пользе сна.

Глава 23. Свет мой зеркальце, скажи.

Глава 24. Талантливая хозяйка.

Глава 25. Ищем изюминки.

Раздел 6. ВОЗРАСТ КРАСОТЕ НЕ ПОМЕХА.

Глава 26. Женские секреты.

Глава 27. Идем к косметологу!

Глава 28. Советы от стилиста.

Глава 29. Не позволяй мозгам лениться!

Глава 30. Равнение на кумиров.

Раздел 7. ПОЛЮБИ СЕБЯ

Глава 31. Жалость – строго по расписанию!

Глава 32. Учитесь хотеть!

Глава 33. Не хлебом единым!

Глава 34. Заведите себе козу!

Глава 35. Волшебные улыбки.

Вступление

Тело – это Волшебный Сосуд, данный нам Природой. В этом сосуде живет наш разум, наша душа, наши чувства. Ну, конечно, еще сердце, легкие, а также почки, печень, кишки. Целая фабрика! Это она снабжает нас всем необходимым для жизни.

Казалось бы, каждый человек должен холить и лелеять этот Волшебный Сосуд. Но как же небрежно мы к нему относимся! Уничтожаем его вредными привычками, некачественными продуктами, калечим его в переносном, а то и в прямом смысле. Мы нередко поступаем так, словно ненавидим свое тело. А ведь тело у нас одно! И на всю жизнь! И каким оно будет на закате наших дней, зависит только от нас.

Мы не делимы с нашим телом, даже тогда, когда голова витает в облаках. А посему и заботиться о теле мы должны и обязаны всегда. Это наш долг не только перед нами самими, но и перед Природой, перед Богом. Ведь мы не сами создали себя, и отвечать должны перед Высшими силами. А это, знаете ли, огромная ответственность.

Наше тело – это особый Храм, который созидать необходимо с разумом и с любовью к себе. А наша любовь подчас имеет очень странные формулы и очень быстро переходит в ненависть со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Ведь все, что с нами происходит в жизни, отражается в нашем теле и на нашем лице. Все-все, до малейшего пустяка! И неслучайно говорится, что до сорока лет мы имеем то лицо, которое дано нам Природой, а после сорока мы имеем то лицо, которое сотворили себе сами. Все, что мы сделали для себя плохого и хорошего – все, так или иначе, отражается и на нашем лице, и на нашем теле.

Эту книгу я написала потому, что я довольна своей внешностью. Ну, разумеется, есть нюансы, которые я постоянно прорабатываю, но в целом я с удовольствием смотрю на свое отражение в зеркале. Даже по утрам. И все мои знакомые, особенно те, которые знают меня не один десяток лет, поражаются: «Ты не меняешься! Как тебе это удается?»

Эти возгласы следует понимать так: почему ты продолжаешь скакать козочкой, а не ходишь с клюкой, почему руки у тебя не скрючены артритом, волосы не торчат жиденькой паклей, а все вывески и дорожные знаки ты видишь издалека.

Иногда меня спрашивают: а что ты делаешь для того, чтобы вот так зорко видеть? Наверное, люди ожидают, что я скажу: принимай вот такие таблетки три раза в день, и у тебя будет орлиное зрение. Но я начинаю говорить о том, что должна быть целая система жизни и взглядов. Мои собеседники сразу сникают: всем хочется волшебной таблетки, а нужна целая система работы над собой. Многим лень. Они лучше купят себе очёчки, а то и три пары, на разные случаи жизни.

Но вы, мой замечательный читатель, вы не побоитесь работы над собой, поэтому держите в руках эту книгу. Тем более, что работа над собой – это никакая не каторга, а веселый, увлекательный процесс. Это замечательная игра, в которую я приглашаю вас, мой любимый читатель.

В этой книге мы с вами разберем, как надо правильно относиться к своему телу. Мы выясним проблемы, связанные с весом, почему его подчас чересчур много, а почему его порой не хватает. Мы поговорим также о том, почему люди стремятся избавиться от некоторых физических недостатков, даже если эти недостатки мнимые. Мы поразмыслим и о косметологических процедурах, и операциях.

Наша внешность интересует нас всегда. С самого утра мы начинаем смотреть на себя в зеркало. Кого-то отражение в зеркале утром пугает. Без макияжа! Ужас! Что надо сделать, чтобы наше отражение радовало всегда? Секреты красоты и неувядающей молодости вы найдете в этой книге.

В ней так же предложены психологические упражнения, которые надо выполнять, чтобы ваше тело было предметом собственной гордости, а также предметом восхищения и зависти окружающих. Пусть вам завидуют! Это тоже часть нашей увлекательной игры.

Раздел 1. БЕРЕГИ ТЕЛО СМОЛОДУ!

Глава 1. Родители, будьте бдительны!

Сразу хочу оговориться, что этот раздел я предлагаю не только родителям, имеющих подрастающих детей. Эти главы полезно почитать всем, чтобы разобраться, откуда взялось предвзятое отношение к своей внешности или недостаток любви к себе. Ведь все мы родом из детства! Я приведу разные примеры из жизни взрослых людей, прослежу их становление с самого детства. Надеюсь, эти истории помогут многим людям справиться со своими проблемами.

Интерес к собственному телу у человека просыпается с первых месяцев жизни. Младенец полеживает себе в люльке и рассматривает, что у него там в ассортименте. Мамы-бабушки с готовностью подсказывают: вот пальчик, вот ручка, вот пяточка, вот попочка. А вот свистулька какая забавная. Ах, я оказывается мальчик!

Раннее детство – это исключительно познавательный интерес к телу. Не только к своему, но и взрослых дети рассматривают с любопытством, и своих сверстников. Это нормальный процесс. И нет ничего страшного в том, что в детском

саду мальчик заглядывает в трусики к девочке. Он ведь должен понимать, чем девочка отличается от мальчика. Ну, понятно, что косичками. А еще чем? А если косичек нет?

Годам эдак к десяти любопытство сменяется эмоциональным отношением к себе, а в подростковом возрасте уже начинаются проблемы. Да еще какие! У кого-то нос висит, а у другого подбородок торчит, а у третьего уши выпирают. Прыщи – это понятное дело, это объективная тема. А рост? Вот где настоящая трагедия!

В этот период от родителей озабоченных своей внешностью подростков очень многое зависит. Неловкое слово родителей – и заикленность на изъянах своего тела, даже на самых незначительных или вообще вымышленных, может превратиться в ужасающую проблему. Это может стать такой проблемой, которая будет потом преследовать человека всю жизнь. Может даже возникнуть психическое расстройство, на умном языке называемое дисморфофобией или синдромом Квазимодо.

А легкие изъяны есть в каждой внешности, даже в самой привлекательной! Сколько звезд Голливуда страдали в детстве от своей внешности!

Изъяны внешности мировых звезд

Например, одна из самых дорогих актрис Джулия Робертс, кумир миллионов, отличается большим с точки зрения стандартных пропорций ртом. В детстве она страдала из-за своей внешности. К огромному рту присоединялись очки

с толстыми стеклами, и добренькие сверстники наградили девочку прозвищем «лягушка». Представляете, каково быть «лягушкой» в десять-одиннадцать лет?

Больше того, ехидные усмешки по поводу ее внешности продолжают и по сей день, несмотря на ее известность и богатство. А как еще квалифицировать шуточку британского актера Хью Гранта, партнера Джулии Робертс по фильму «Ноттинг Хил», который съязвил, что «когда ее целуешь, слышишь небольшое эхо»? Надо полагать, британский Аполлон сравнивал ротик красотки с пещерой. Но именно такой неотформатированный рот и делает ее улыбку неотразимой и дорогостоящей. Ее улыбку называют самой обаятельной в Голливуде.

Однако превратить свои недостатки в достоинства по силам далеко не каждому! В значительной степени это зависит от родителей ребенка.

Очень важно, чтобы родители не критиковали внешний вид своих детей.

Родителям важно научиться, как можно меньше критиковать внешность своих детей, а говорить больше комплиментов и хороших слов.

Я уж не говорю о явно обидных фразах, которые подчас срываются с родительского языка, как-то: «Посмотри на себя, на кого ты похожа (похож)! У тебя волосы висят, как патлы!» Ну и что-то в этом же духе. Даже фразы, казалось бы, безобидные, могут легко ранимой душе подростка нанести

непоправимый ущерб. Например, вот такая фраза: «Ты такая бледная, и круги у тебя под глазами». Она кажется формой заботы: мол, устала, тебе надо отдохнуть. Но подросток может воспринять эту фразу как негативную оценку не только своей внешности, но и своей личности в целом. «Вот какой я урод!» – закрепится в сознании подростка.

Фраза, произнесенная как формула заботы, будет способствовать тому, что у подростка резко упадет самооценка, сформируется неверие в себя. Сформируется крепко, на всю жизнь, и будет этот человек, уже ставший взрослым, с ужасом подходить к зеркалу и видеть там только бледное истощенное лицо с синяками под глазами. Даже если этих кругов и в помине не будет! Мы частенько видим вовсе не то, что есть на самом деле, а то, что нам подсказывает наше перепуганное воображение.

Вообще разговоры о внешности надо вести с другими людьми очень осторожно, а особенно – с подростками. Я бы вообще не советовала их вести, на всякий случай, чтобы не сболтнуть чего-то лишнего.

А как же быть? Если внешность подростка действительно оставляет желать лучшего? Если мама и в самом деле, с самыми лучшими намерениями хочет сделать своего отпрыска лучше и красивее? А отпрыск, например, голову мыть не любит. Как его заставить эту озорную голову мыть?

Для решения этой проблемы я предлагаю долгий путь. Не делать замечаний, не отправлять чадо в ванную на вод-

ные процедур, а, например, сходить с ребенком на выставку фотографий или картин, где запечатлены красивые лица.

Важно научить своего ребенка ценить красоту и показать ему, что во внешности есть красиво, а что – некрасиво.

Это нам кажется очевидным, что немытые волосы – плохо, а подростку вовсе нет. У подростка внутри, в душе, творится такое, что на волосы он просто не успевает обратить внимания. Подросток познает Вселенную, ищет себе место в Мире. Он решает мировые проблемы, соотнося себя с Великим Мирозданием, а тут взрослый со своими нотациями: «Помой голову. Посмотри, на кого ты похож! Тебя девочки (мальчики) любить не будут!». Фраза такая прозвучит, как набат: меня девочки любить не будут. Про волосы он не услышит, а вот что любить не будут, эта фраза застрянет. И в последствии аукнется всем. И детям, и родителям!

Важно понимать, что процесс воспитания – очень сложный, все в нем взаимосвязано, как в организме человека. Одно зацепили, а совсем в другом место порвалось. Мудрый родитель не будет тыкать ребенку в его немытые волосы, а постарается разобраться: почему ребенок не ухаживает за волосами. Может, это бунт против чего-то? Или у него какая-то проблема, которая затмевает все, даже собственный внешний вид?

Глава 2. Куда ты с такими ногами!

Мама Насти хотела, чтобы ее дочка танцевала в балете, и когда дочке исполнилось пять лет, она повела ее записывать в балетную школу. Но преподавательница, критически взглянув на девочку, гнусным голосом протянула:

– С такими ногами вы хотите ребенка на балет определить?

– С какими ногами? – опешила мама. – Нормальные ноги.

– Нормальные? Короткие! С такими ногами ей в шашки надо играть, а не в балете танцевать.

Больше своего времени на Настю балерина тратить не собиралась, и Настина мама, все еще в недоумении, вывела дочку на улицу. До сего дня она не замечала, что у ее ребенка какие-то неправильные ноги. Собственно, она, как и любая любящая мама, считала, что ее ребенок – самый лучший, самый чудесный на свете. И заявление балерины было для нее как гром среди ясного неба. Она пришла домой, рассказала о случившемся мужу. Тут пожал плечами.

– Да вроде нормальные у Настюхи ноги. Может, для балета нужно длиннее?

Больше о Настиных ногах папа не заботился – он работал в очень серьезном ведомстве и с утра до поздней ночи пропадавал на работе.

Настя в словах балерины сначала ничего опасного для се-

бя не узрела. Наоборот, она была очень обрадована, что балетная школы пролетела мимо. Сама она балетом заниматься не хотела, поэтому сообщение по поводу длины своих ног она приняла даже с радостью. Ура, балета не будет!

Но радость длилась не долго. Уж больно мама была уязвлена и расстроена по поводу того, что в их семействе балерина не появится. Она стала припоминать Насте эти неудавшиеся ноги при каждом удобном и неудобном случае. Стоило Насте совершить малейшую провинность, как мама тут же укоряла дочку: «Все у тебя не как у людей. И ноги у тебя короткие. Куда тебе с такими ногами!» Настя расстраивалась, когда слышала мамины замечания, но долго их в голове не держала. Все-таки ребенок!

Удар пришел с неожиданной стороны. Когда Настя училась во втором классе, ей понравился один мальчик. Она еще ничего не понимала про любовь и про чувства, она просто захотела с этим мальчиком дружить. А девочка она была смелая и решительная, поэтому, недолго думая, она подошла к этому мальчику и сказала:

– Давай с тобой дружить.

– А как это? – спросил мальчик, шмыгнув носом.

– Ну, не знаю, – протянула Настя. – Давай на одной парте сидеть.

– Да ну тебя! Я с Федькой за партой сижу. Не хочу я с тобой дружить, – сказал мальчик и убежал.

Настя очень расстроилась. А еще больше она расстрои-

лась от того, что через некоторое время этот мальчик пересел за другую парту, и теперь он сидел не с Федькой, а с девочкой. С другой девочкой, не с ней.

Настя очень плакала тогда и во всем винила свои короткие ноги. «Конечно, со мной с такими короткими ногами ни один мальчик дружить не будет, – рыдала она, роняя слезы в подушку. – У всех ноги нормальные, только мне достались уродливые коротышки».

Детские несчастья не длятся долго, и Настя перестала страиваться из-за мальчика, тем более, что после третьего класса их реформировали, и они стали учиться в разных классах. Про мальчика и первую неудачную любовь было забыто, но заноза в сердце осталась.

В восьмом классе прокатилась новая волна всеобщей любви: наступил возраст Ромео и все друг в друга перевлюблялись. Теперь практически у каждой девочки был свой кавалер, только в Настю никто не влюбился. Ей нравился один мальчик, но он выбрал самую длинноногую девочку из всех. И снова Настя вспомнила о своих коротких ногах. Конечно, кто в нее влюбится, с такими-то ногами! У других девчонок ноги нормальные, длинные, а у нее... Она теперь все чаще смотрела на себя в зеркало и все чаще была недовольна своей внешностью. Мало того, что ноги короткие, она еще и толстая. Настя действительно стала заметно прибавлять в весе и слышала даже, как ее иногда за спиной называли «толстуха».

Настя мечтала о любви, очень хотела встречаться с каким-нибудь мальчиком, но никто не обращал на нее ни малейшего внимания. Настя мучилась, переживала, но свои переживания хранила глубоко в душе, ни с кем она не делилась. Да и с кем делиться? С мамой? У нее разговор один. «Куда тебе с такими ногами!» С папой? Папа у Насти был хороший, веселый, но как с ним душевные разговоры вести? Девочка не представляла, как это сделать: папа так редко бывал дома, что Настя подчас с трудом могла воспроизвести, как он выглядел.

Учеба не сильно ее увлекала, любимых предметов у нее не было, она окончила школу среднячком и поступила в колледж, обучающихся бухгалтеров. Мама внушила, что с этой специальностью Настя не пропадет.

– Тебе надо самой о себе позаботиться, – повторяла то и дело мама. – На удачное замужество и не рассчитывать. Куда тебе с такими ногами? Сейчас и на длинноногих-то не очень женятся, а тебе и подавно ничего не светит.

Ко мне Настя пришла в тридцать три года. Она сделала успешную карьеру – работает главным бухгалтером в крупной процветающей компании. К тому моменту она окончательно расплатилась за свою ипотеку – уже несколько лет отделилась от родителей и живет одна. У нее уютная, хорошо обставленная квартирка. Но только в этой квартирке никто не бывает! Мужчины по-прежнему не обращают на нее ни малейшего внимания.

В ее жизни было два не очень удачных романа, причем в обоих случаях инициатива исходила исключительно от Насти. Она сама делала первый шаг, как и тогда, во втором классе. Ее кавалеры не убегали от нее сразу, как мальчик в школе, но надолго в ее жизни не удерживались, оба уходили к другим девушкам. Особенно Настю расстроил второй случай – ведь ее соперница оказалась совсем не красивее Насти. И ноги у нее были не длинные, и талия в обхвате не шестьдесят сантиметров. Именно этот жизненный провал и заставил Настю обратиться к психологу.

Настя поведала мне о том, что всегда готова уступить всем имеющимся и потенциальным соперницам, потому что всегда считает себя хуже других девушек и женщин. Потребовалось полгода интенсивных занятий, чтобы Настя смогла изменить отношение к себе. Понятное дело, что ноги ее не стали короче, но теперь это ей совсем не мешает. Ее молодой человек ценит ее и уже сделал ей предложение.

С Настей пришлось немало помучиться, чтобы исправить родительские ошибки и даже пример мировых звезд ее не утешал.

– Они звезды, – твердила Настя. – Им можно быть с любыми ногами.

. Изъяны внешности мировых звезд

И все-таки! Звезды – тоже люди, и они переживают из-за своей внешности. Даже такая звезда, как певица Шакира, не совсем довольна своей фигурой. Она с уверенностью

обнажает свой плоский живот, а вот остальные части тела не доставляют ей такого же удовлетворения. Кстати, она отнюдь не длинноногая, а рост ее – по разным данным 155—157 сантиметров.

Завершая историю Насти, хочу еще раз подчеркнуть, в чем же заключалась ошибка родителей и как ее можно было избежать. Впрочем, я уверена, что читатели и сами разобрались в чужих родительских ошибках. Их так хорошо видно со стороны! Своих собственных ошибок мы вот не замечаем.

Полезные советы родителям.

Конечно, маме не стоило было так рьяно прислушиваться к словам балетного преподавателя. Отец Насти занял в целом правильную позицию, он поддержал дочку, сказав, что у нее нормальные ноги, просто для балета не подходят. Но, к сожалению, папа самоустранился из воспитательного процесса и большого влияния на дочь не оказывал. А вот мама постоянно повторяла роковые слова и тем самым чуть не лишила собственную дочь личного счастья.

В подобных случаях очень важно, чтобы родители поддержали своего ребенка и заняли его позицию, а не позицию постороннего человека, каким бы авторитетным тот человек ни был. Детям от родителей нужна поддержка, а не суровая правда.

Мама Насти была слишком сконцентрирована на мечте о балете, и неподходящие внешние данные дочери оказа-

лись фрустрацией для матери. Это нередко происходит, когда родители в своих мечтах делают слишком большую ставку на детей. В первую очередь родителям надо научиться жить собственной жизнью, а не жизнью собственных детей, тогда не будет неоправданных ожиданий, тогда и неуместных слов будет произнесено гораздо меньше.

Если родителям самим трудно отстраниться от мнения авторитета, то полезно обратиться за помощью к психологу, то есть привлечь дополнительный, сторонний авторитет. Вот как сделала мама в нашей следующей истории.

Глава 3. Ушастик

Алина, мама Толика, никаких изъяснов за своим ребенком не наблюдала. Но однажды случилось вот что.

Толика пригласили на детский праздник по поводу дня рождения. День рождения отмечали в загородном доме, где было много места, поэтому собрали около десятка детишек и пригласили аниматоров. Аниматоры, две миловидные девушки, студентки, устроили для детишек пиратскую вечеринку, и вся компания азартно разгулиwała по саду в поисках спрятанных сокровищ. Родители тем временем пировали на веранде, одним глазком поглядывая на то, как резвились их собственные сокровища.

После праздника раскрасневшийся Толик подбежал к маме и радостно сообщил, что пират Марина, одна из девушек-аниматоров, назвала его «Ушастиком». Толика новое прозвище ни сколько не напрягло. И представление ему понравилось, и пират Марина ему понравилась, и другие ребята были замечательные, а найденный клад – деревянная свистулька – привела Толика в неописуемый восторг. Словно он никогда никаких игрушек не видел! В его детской комнате были и автоматическая железная дорога, и три машинки с дистанционным управлением, и несметное количество самых разных моделей автомобилей и прочих разных игрушек несть числа, а он радовался деревянной безделушке и все до-

рогу дул в свистульку, когда они с праздника возвращались домой.

Алина тоже осталась довольна праздником, и тем, что сыну все очень понравилось, однако новоприобретенное прозвище напрягло ее, и она стала критически присматриваться к Толику.

Действительно, ушки торчком стояли. Алина не отрывала глаз от других детей. Смотрела на детей в детском саду, всматривалась в детишек, гуляющих на площадке. В самом деле, у всех остальных ушки были намного меньше. Она вдруг вспомнила, что в прошлом году, когда они отдыхали на море, мальчишки дразнили Толика «Чебурашкой». Она тогда не придавала этому особого значения – ну мало ли что вбредет в голову малышам? А теперь она напряглась – уши Толика стали казаться ей непомерно большими. Ушастик, Чебурашка – нет, все это не для ее сыночка.

Тема ушей Толика теперь преследовала ее постоянно. Чем больше она смотрела на него и на других детей, тем больше понимала, что с ушами сыну и в самом деле не повезло. Она дошла до того, что стала просматривать сайты косметологических клиник и выяснять, какую операцию нужно сделать, чтобы уменьшить уши. На форумах везде говорилось о том, что чем раньше такая операция будет сделана, тем меньше травм получит ребенок из-за недостатков своей внешности.

. Изъяны внешности мировых звезд

Алина узнала, что их любимая актриса Селена Гомес стра-

дает от своих больших ушей и все время прикрывает уши волосами, из-за этого она не носит высокие прически, а ходит только с распущенными волосами.

Но как быть мальчику? Неужели Толику придется отращивать копну волос? А если он выберет такую работу, на которой ходить с длинными волосами будет невозможно? Вдруг он задумает делать карьеру военного, как дедушка? И тогда уши будут торчать над пилоткой?

Алена ходила с таким понурым видом, что ее муж напрягся:

– Что-то случилось? Ты словно в воду опущенная, – сказал он.

Алина рассказала ему историю с праздником, так как мужа на нем не было.

– У Толяна большие уши? С чего бы это? У нас с тобой уши нормальные. Или сын не в отца, а в прохожего молодца? А? – задорно спросил муж.

– Дурак ты, – обиделась на него Алина и поняла, что эти разговоры с мужем вести бесполезно.

Неизвестно, как бы долго длились терзания мамы Толика и чем бы они завершились, если бы на нее не обратила внимания психолог из детского сада. Она сама завела с ней разговор, совсем по другому поводу, ну а так как вшивый всегда говорит только про баню, то и Алина завела разговор об ушах своего сынульки. Поделилась с психологом своими планами: подвергнуть сына операции по изменению формы

ушей.

– А Толика размер его ушей беспокоит? – с легкой улыбкой поинтересовалась психолог, заранее, в общем-то, зная ответ.

– Толик сам разговор на эту тему не заводит, а я не тревожу его. Не буди лиха, пока спит тихо.

– Это вы правильно поступаете, – сказала психолог. – Лихо обычно просыпается в подростковом возрасте. Тогда дети начинают тревожиться по поводу своей внешности. А сейчас – дети, конечно, дразнятся по-всякому, но если с психикой у ребенка все в порядке, то дразнилки эти не приводят к трагедиям. Кого и как только в детстве не обзывают!

– И вас дразнили? – полюбопытствовала на всякий случай Алина.

– И меня как-то дразнили. Наверное. Только я не помню. Фамилию-то всяко извращали, без этого не бывает, – сказала она с умиротворяющей улыбкой, и Алина начала успокаиваться.

Психолог разъяснила Алине, что надо подождать, чтобы у Толика у самого сформировалось отношение к его внешности. А если его уши совсем не будут ему мешать? Даже наоборот, именно его уши принесут ему славу? Нестандартная внешность многих людей сделала знаменитыми. Например, Жерар Депардьё с его огромным носом.

– Вряд ли Толик выберет карьеру актера, – произнесла с сомнением Алина. – В нашем кругу совсем другие интере-

сы.

– В любом случае надо подождать подросткового возраста. Вот если ваш мальчик будет переживать из-за своих ушей, тогда можно будет подумать о косметической операции.

– Вы хотите сказать, что пока мой мальчик не начнет страдать, не надо ничего предпринимать? Никаких радикальных мер? – настроение Алины снова качнулось в сторону тревожности.

– Не заостряйте внимание ребенка на его ушах, – предостерегла психолог, – и тогда ваш ребенок не будет впадать в комплексы. Его дети ушастиком дразнят?

– Нет, на том празднике были дети, с которыми мы каждый день не общаемся. Это сослуживцы моего мужа, мы все друг от друга далеко живем. Только в тот день собрались. Одна девушка, аниматор, так моего сына назвала, другие не подхватили. А сыну даже понравилось, что его так называли. Отличительный признак нашелся. У других никаких признаков не нашлось. Их называли просто по именам. А у моего отличительная особенность нашлась.

– Видите! И вашему ребенку это понравилось.

– Ему девушка понравилась, и праздник понравился. Все было очень позитивно, – пояснила Алина.

– Так и должно быть! Чем больше позитива, тем меньше комплексов. Внешность человека не бывает идеальна, всегда в чем-то будет отступление от стандарта, только одни из это-

го устраивают трагедию, а другие извлекают пользу, – сказала психолог.

– Вы говорите о позитиве, но вместе с тем предполагаете, что мальчик может страдать, – смутилась Алина. – У меня как-то не вяжется одно с другим.

– Страдания – это неизбежный пласт человеческой жизни. И человек должен научиться страдать. Собственно, детство – это период, когда формируется матрица страдания, человек учится справляться со своими трудностями. Когда родители хотят лишить своего ребенка возможности страдать, оберегают его, обкладывают ватой, как бьющуюся елочную игрушку, они не делают ему лучше. Помочь пережить страдания, научить справляться с трудностями – вот это совсем другое дело.

– То есть мне не спешить с операцией? – уточнила мама Толика.

– Конечно, не спешить! Во-первых, внешность ребенка еще тысячу раз перемениться. Никто не знает, какие эти уши будут к его пятнадцати годам. Во-вторых, эти большие уши могут ему понравиться. Человек должен будет сам принять решение, оставлять ему большие уши или нет. К тому же, наверняка тогда и косметические операции будут гораздо проще, – добавила с улыбкой психолог. – Ведь все развивается. Может, потребуется всего один укол, чтобы придать ушам желаемую форму.

На этом разговор завершился.

Сейчас Толе уже четырнадцать лет. Он интересуется астрофизикой, занимается в кружке при Университете и так увлечен наукой, что на внешность мало обращает внимания. Алина иногда вспоминает историю с «ушастиком», но каждый раз с доброй улыбкой. Форма ушей сына ее совсем не смущает. То ли они действительно как-то преобразились, то ли никогда не были сильно большими, то ли прическу сын стал носить другую – Алина не могла понять. Ей вообще теперь странно, что она так запарилась по поводу «ушастика» тогда. Теперь ей ясно совершенно, что у мальчика нет никаких комплексов, зато есть огромные надежды на блестящее будущее. Во всяком случае, его преподаватели прочат ему карьеру большого ученого.

Глава 4. Мы не Барби!

Страдания по поводу своей внешности в подростковом возрасте – нормальный и естественный процесс. Подростки меняются, изменения их тела происходят скачкообразно, и если вдруг подросток заострил на себе внимание в период «гадкого утенка», он может очень сильно переживать. Особенно, если у подростка есть кумиры, которым они стремятся подражать. Ах, я не такой красавчик, как Бред Пит. И ушел в себя на неделю, углубился в переживания.

На самом деле, существование кумиров – это хорошо, тогда происходит правильная идентификация. Внимательный родитель может сыграть на этом стремлении подражать. Например, подбодрить своего отрока фразой типа: «А Бред Пит не всегда был таким красавцем. Чтобы иметь хорошую фигуру, он много занимается в спортзале». Не стоит ожидать, что ваш отпрыск, услышав эти слова, тут же помчится в спортзал, но хорошая мысль в его голове засядет.

Гораздо сложнее, когда кумир – не человек, не известная звезда, а, например, мультяшный герой. Мне встречались клиентки, для которых таким кумиром была мультяшная Масяня. Масяня – вообще не поймешь кто. Вроде бы девочка, а от Хрюнделя практически не отличается, признаков женского пола у нее совсем не много – вроде бы юбка, но как-то больше на шорты похожа. По моим наблюдениям

у девушек, ориентированных на Масыню или на нечто похожее, большие проблемы и с самоидентификацией, и с представителями противоположного пола.

Другой кумир многих девочек – кукла Барби. На протяжении десятилетий эта кукла вызывает жаркие споры: плохо или хорошо? Можно ли давать ребенку куклу с гипертрофированными женскими признаками? Куклу Барби обвиняют в том, что она покалечила судьбы многих девочек. Но я лично убеждена в том, что кукла Барби ни в чем не виновата. Если бы она была такая плохая, она бы покалечила поголовно всех детей, которые когда-либо прикасались к этой игрушке. Все зависит от климата, который царит в семье, а вовсе не во внешних факторах. Вот одна такая семейная история.

Мечта Олечки воплотилась в одиннадцать лет: ей купили куклу Барби. Кукла была восхитительная! Девочка играла с ней больше месяца, хотя этап игр в куклы в ее жизни уже прошел. Оля была лучшей ученицей в классе, и учеба занимала много времени, а еще она посещала кружок народного танца, занималась гимнастикой и ходила в студию рисования. И когда же в куклы играть с таким расписанием! Но роскошная блондинка на некоторое время затмила все интересы Олечки. Еще бы! Ведь это была не просто кукла. К ней прилагались наряды, расчески для ее великолепных волос, ну и, конечно, домик с мебелью.

Целый месяц в комнате у Оли толпились друзья из класса, секций и кружков – кукла Барби была только у Оли, а всем

хотелось хотя бы на часочек притронуться к миру роскоши и великолепия. Потом новинка уже стала привычным атрибутом Олиной жизни, но в утиль не отправилась. Для куклы периодически подкупались новые одежды и аксессуары, дополнялись детали кукольных комнат, и по выходным, когда у Оли выдавался часок свободного времени, она с удовольствием играла с Барби.

В этой красавице Олечке нравилось всё, а особенно пышная округлая грудь. Оля щупала по утрам свою щуплую фигурку и мечтала, что и у нее тоже вырастет такое же богатство. Однажды она набралась храбрости и спросила у мамы:

– Мам, а когда у меня вырастут сиси, как у Барби?

– Почему ты решила, что у тебя должна быть такая же грудь, как у Барби? Это кукла, у нее все не по-правдашнему. Ты много видела таких женщин, как эта твоя Барби?

Оля замялась.

– Когда ты вырастешь, ты будешь похожа на меня, – сказала мама строго. – Девочки всегда похожи на своих мам, а не на кукол.

Оля молча рассматривала маму. И чем больше рассматривала, тем больше огорчалась. Мама не только не была похожа на Барби – она вообще была похоже скорее на мальчишка, чем на тетеньку.

– Дочки всегда бывают похожи только на мам? – переспросила с тревогой Олечка. – А я можно буду волосы отпустить? Я хочу, чтобы они были длинные, ну пусть не светлые,

но длинные. Как у Барби!

– Ты, конечно, можешь отпускать волосы, но они будут жиденькие и косматенькие. Я почему стригу коротко и свои волосы, и твои? Потому что из них все равно ничего не выжмешь. И косички не заплетешь. Получишь крысиные хвостики! Мы с тобой не Барби, дорогая. Заруби себе это на носу!

Оля опечалилась, но ненадолго. Она слишком была занята танцами, гимнастикой, рисованием, учебой в школе, и с Барби играла все реже.

Прошло несколько лет. Про Барби было забыто, про мечту о пышном бюсте тоже. С маленькой грудью даже было удобно – ничто не мешало ей легко двигаться в танце. Но когда Оле исполнилось пятнадцать лет, их семью постигло несчастье: папа ушел к другой женщине. Та, другая, была действительно похожа на Барби: с пышным бюстом, с длинными ногами, с пышными русыми волосами.

– Это ты виновата в том, что папа от нас ушел! – обвинила Олечка мать.

Девочка была очень привязана к папе, иногда она даже смущалась оттого, что любила папу больше, чем маму. Уход отца из семьи оказался для нее большее страшным ударом, чем для матери. Так, во всяком случае, считала Оля. Девочка не замечала, чтобы мама страдала.

Мама с потрохами окунулась в работу. Дочке она объясняла, что ей приходится больше работать, потому что ждать

поддержки не от кого, приходится вкалывать.

– Тебе скоро в университет поступать, а обучение нынче дорого стоит. Ты ведь хочешь получить хорошее образование?

На словах все было верно. Оля ходила на подготовительные курсы, а они стоили немало, дополнительно она посещала двух репетиторов. Оля с мамой выбрали самый престижный московский вуз, соответственно, подготовка к нему требовала больших вложений. Но Оля не могла отказаться от ощущения, что мама ее обманывает. Точнее, она не до конца искренна. Отец не отказывался давать деньги Оле на учителей и на занятия, и даже на наряды. Мама ходила на работу, не потому, что жизненно нужны были средства к существованию. Мама ходила на работу, потому что ей там нравилось больше, чем дома. Она работала на телевидении и с восторгом рассказывала дочке о своих рабочих делах. Оля гордилась своей мамой, ей льстило, что у мамы престижная работа. Но вместе с тем, она считала, что мама променяла работу на папу, папа из-за маминой работы стал встречаться с другой женщиной. Мама всегда зарабатывала больше папы и на работе пропадала целыми днями. Она приходила домой поздно ночью, когда все в доме уже спали. Ну, какому мужу понравится такое! Оля даже в свои пятнадцать это понимала. Почему же не понимала мама?

– Если бы у тебя были красивые волосы и нормальная женская фигура, папа не ушел бы к другой женщине! – не пе-

реставала упрекать маму Оля.

– Девочка, ты вбила себе в башку какую-то чушь! При чем тут красивые волосы и фигура?

– Потому что мужчина – не собака, он на кости бросаться не собирается. Папа выбрал пышную женщину! А тебя бросил. И меня бросил из-за тебя.

– Во-первых, не всем быть пышными. Вот у меня такая конституция. И у тебя, похоже, тоже, – терпеливо отвечала мама. – И это не поменяешь никак. Сколько не ешь – не в коня корм.

– И меня муж тоже бросит? – испуганно спросила Оля.

– На мужчин в наше время рассчитывать нечего. Женщины надо в первую очередь сделать карьеру. А семья – ну уж это как получится.

– А разве нельзя сочетать? – задумчиво спросила Олечка.

– Сочетать? – также задумчиво переспросила мама.

Тамара никогда не задумывалась о том, как должны выглядеть пропорции между семьей и работой. Когда они познакомились с Олегом, с ее будущим мужем, она была до забвения в него влюблена, дышать на него боялась. Еще бы, он был такой импозантный! Первый парень на курсе! Она очень боялась, что он ее бросит, что он переметнется к другой девушке. Она так боялась этого, что стала все больше и больше погружаться в работу. Работа стала для нее спасением, отдушиной, смыслом жизни. Тамара и не заметила, как работа стала для нее самым главным делом.

Когда она впервые узнала об измене мужа – добрые люди донесли, – она очень плакала, переживала. Мужу претензию высказала, но он со смехом сказал, что это все глупости, злые языки распускают злые выдумки. Тамара довольствовалась его ответом и побежала на работу. Распускать слюни было некогда! Когда она снова узнала об измене мужа, она даже не стала выяснять с ним отношения. Мало ли что люди говорят! В глубине души она не сомневалась, что люди говорят правду, но она снова помчалась на работу, а всякие сомнения выбросила из головы. Но вот муж ушел к другой. Ну и что теперь? Жизнь продолжается. И работа снова спасла ее от мучений, а также от финансовых проблем.

– Ты меня прости, дочурка, – сказала Тамара дочери. – Наверное, я действительно как-то не так вела себя с папой. И, наверное, бюст можно было бы подкачать силиконом, и волосы теперь подращивают. Но вот я такая, какая есть. И мне нравится моя жизнь. Сочетать семью с карьерой? Знаешь, мне какое-то время это удавалось. Лет десять точно удавалось. Мы были счастливы с папой и очень любили друг друга, когда тебя создавали, поэтому ты у нас очень удачная получилась.

– Удачная? – с сомнением переспросила Оля.

– А разве нет? Или ты полагаешь, что если у девушки нет груди, как у куклы Барби, значит, она убогая? Оля, ты же умный человек, зачем же ты в голову запихнула такую ерунду? И папа тебя любит, и с охотой общается с тобой. Разве нет?

– Так.

– Ну а то, что мы разошлись – ну так судьба сложилась, что же теперь делать. И хорошо, что у меня есть любимая работа. Гораздо хуже, если бы и ее не было. Верно?

– Да, с твоей аргументацией трудно спорить, – согласилась Оля.

Она еще некоторое время посердилась на маму, но вскоре случилось так, что папа расстался со своей барбиобразной пассией. К маме он не вернулся, жил один, но Олю эта история окончательно избавила от комплексов. Она даже хотела была выбросить Барби, но передумала. А, собственно, зачем ее выбрасывать? Красивая игрушка, пусть будет в доме. Пригодится для чего-то!

Глава 5. Был ли у наполеона комплекс?

Разумеется, рост – самая большая проблема подрастающего организма. В тринадцать-пятнадцать лет мало кто доволен своим ростом. Одни находят его слишком маленьким, другие – слишком длинным. Даже несмотря на то, что сегодня в цене высокие девочки, не всех это радует, ведь далеко не все собираются в модельный бизнес. Как помочь подростку пережить этап взросления? Нужно ли утешать? Или нужно подбадривать? Конечно, в каждом конкретном случае нужно находить индивидуальные методики, но, на мой взгляд, очень полезно знать, а как эту проблему решали другие, известные персоны. В этой главе я приведу некоторые факты из жизни знаменитостей, а также дам несколько советов, которые могут помочь людям, недовольным своим ростом.

Был ли Наполеон действительно маленького роста? Страдал ли он из-за того, что был коротышкой? Я находила самые разные сведения по поводу его роста, но из большинства источников все-таки сделала вывод, что пигмеем он не был. Его рост был примерно сто шестьдесят восемь сантиметров, а это и сейчас не очень мало (кстати, рост Путина 170 см), а во времена Наполеона вообще считалось нормально, потому что тогда люди были чуть-чуть поменьше.

Так что Наполеон не сильно отличался от своих соплеменников. Да и Пушкин, кстати, тоже – у него был рост сто шестьдесят шесть сантиметров. Такой же рост был и у Черчилля, величайшего политика Британии, хотя на всех фотографиях он кажется большим и даже могущественным. Мучился ли Наполеон от своего невысокого роста? Да вряд ли. Ему было чем заняться в детстве, и он сумел завоевать авторитет у своих сверстников и стал неформальным лидером. Откуда же тогда эти крылатые слова про комплекс Наполеона? Его придумал австрийский психолог Альфред Адлер, живший в конце девятнадцатого и в начале двадцатого веков, то есть намного позже великого французского полководца. Этот термин используется для описания поведения мужчин низкого роста, которые проявляют повышенную активность в различных областях человеческой деятельности и добиваются успехов. Мол, маленький, а всего добился! Кстати, великий полководец древности Александр Македонский был действительно коротышка – всего сто пятьдесят сантиметров.

Есть ли действительно преимущества у мужчин невысокого роста? Ведь найдется немало и коротышек-неудачников, и высоких мужчин, сделавших блестящую карьеру. Но вот какие интересные факты мне попались: низкорослые мужчины быстрее созревают в интимном плане, в их крови содержится больше гормонов, что делает их сексуальнее высоких сверстников. К тому же, маленькие мужчины реже болеют

и дольше живут. Несмотря на комплексы и терзания по поводу роста!

Женщинам, как ни странно, тоже свойственно переживать из-за маленького роста. Им вовсе не льстит то, что каждый мужчина рядом с ними кажется великаном, их по большей части тянет к мужчинам рослым. Невысокие женщины вовсе не хотят встречаться с такими же лилипутами, какими они считают себя.

Если девочка грезит о карьере фотомодели, а росточком она не вышла, то тоже нельзя огорчаться. Добивайтесь своего! Идите к своей мечте! Расскажите своим злопыхателям, что знаменитая британская модель Кейт Мост едва дотягивает до ста семидесяти сантиметров, а вот еще одна звезда, Аня Константинова, родом из Петербурга и вовсе сто шестьдесят три сантиметра, что не мешает ей заключать контракты с ведущими модельными агентствами мира. Ее наниматели отмечают волшебную харизму и потрясающей уживчивый характер. Наконец, кумир многих поколений, великая Мерлин Монро, тоже не была великаншей. Разные источники указывают разные цифры, но все они колеблются в диапазоне сто шестьдесят два – сто шестьдесят семь сантиметров, то есть нормальный рост среднестатистической женщины.

Как себе помочь, если вы недовольны своим невысоким ростом? Вот несколько практических советов.

– Выбирайте одежду с вертикальными полосками. Она будет зрительно увеличивать ваш рост.

– Если вы хотите в своем туалете использовать ремень или пояс, носите ремни узкие – широкие будут зрительно вас уменьшать.

– Следите за весом – лишний вес будет делать вас шире и, соответственно, зрительно уменьшать ваш рост.

Ну а как быть людям высокого роста? Мне не встречались мужчины, которые были бы недовольны своей высотой, а вот женщин таких немало. И что удивительно, даже среди моделей найдутся такие, которые переживают из-за своего высокого роста.

. Изъяны внешности мировых звезд

Знаменитая модель Клаудия Шиффер, чей рост составляет сто восемьдесят сантиметров, до сих пор считает себя «дылдой». И это при том, что ее фотографии не сходили с обложек самых престижных журналов более тридцать лет – она дебютировала в 1987 году. Она является одной из самых высокооплачиваемых моделей мира, но даже это не до конца избавило красавицу от комплекса. В интервью госпожа Шиффер отмечает, что в повседневной жизни она избегает обуви на каблуках, дабы не возвышаться над своим не очень высоким супругом.

Высокий рост девушек часто связан с большим размером ноги. Многие комплексуют по поводу того, что у них сороковой размер. Я собрала несколько любопытных фактов в утешение всем большеногим.

У Пэрис Хилтон, самой главной светской львицы плане-

ты, размер обуви – 43, при росте 173 см. У той же Клаудии Шиффер по разным сведениям либо 41, либо даже 42 размер обуви. Красавица Ума Турман, которая кажется такой элегантной и воздушной – «счастливая» обладательница 43-его размера. Она очень переживала из-за своих ножек, ведь в ее ботинке уместятся две туфельки Золушки! Но ее от комплексов излечил экстравагантный режиссер Квентин Тарантино во время съемок фильма «Криминальное чтиво», убедив ее, что большие ступни у женщины – это очень сексуально.

Увы! Далеко не все мужчины разделяют такую точку зрения! Многие представители сильной половины человечества считают, что нога размером с весло – вовсе не сексуально и неженственно. Но разве неженственно выглядит Моника Беллуччи? Для многих моих клиенток она настоящий кумир. А она прямо-таки чемпионка по размеру ног. У нее сорок четвертый размер!

Так что всем, и коротышкам, и дылдам, предлагаю срочно перестать мучиться от комплексов, высоко поднять голову, перестать сутулиться, ибо сутулость при любом росте не добавляет красоты телу, и двигаться вперед к своему личному индивидуальному счастью.

Раздел 2. О, эти лишние килограммы!

Глава 6. Боюсь общаться!

Лишние килограммы у человека образуются вовсе не из-за еды, как принято считать. Еда – это следствие, а вовсе не причина. Лишние килограммы образуются оттого, что человек чем-то заморачивается. Излишний вес – это почти всегда какая-то заморочка, и в чем эта заморочка заключается – вот что важно понять. Пока человек не разберется в этом, пока не поймет, как от своей заморочки избавляться, никакие диеты не помогут. Килограммы будут прибывать буквально из воздуха! .

Каждый, кто практиковал диеты, знает, что килограммы, если и сходят во время диеты, тут же возвращаются назад, как только диета приостанавливается, а сидеть на вечной диете могут, возможно, только балерины. И то, допускаю, диеты балерины – это своеобразный миф. Танцующие женщины очень много двигаются! Я с балеринами давно не общалась, но совсем недавно разговаривала с одной спортсменкой. Ее никак нельзя назвать полной, но весит она немало – ведь мускулы тяжелые. Она не соблюдает никакой диеты и ест ве-

чером не только после шести, но и после десяти, но все сгорает, потому что тренируется она по три раза в день. А чем балерины отличаются от спортсменок? Ну, разве что только тем, что партнеры носят их на руках, поэтому все-таки о килограммах думать приходится. Ведь если партнер балерину не удержит, она попросту грохнется на пол, так что ее сбалансированный вес – это ее личная безопасность.

На самом деле, сбалансированный вес любого человека – это личная безопасность каждого, потому что от лишнего веса могут появиться всякие противные болячки. Но эта зависимость не так заметна, как в балете, поэтому о мерах предосторожности мы постоянно забываем. Как же человек легкомыслен, уму непостижимо!

Следите за своим весом! Лишние килограммы опасны для здоровья и жизни!

В этом разделе я покажу, какие бывают метафоры лишнего веса, то есть какие психологические проблемы заедаются борщами, пирожками и всякими вкусностями. На мой взгляд, таких метафор не так уж много, то есть случаев разных – множество, но их можно классифицировать и рассортировать по видам.

Одна из таких категорий проблем, дающих лишний вес, – проблема в общении. Человеку трудно общаться, поэтому подсознательно человек набирает килограммы.

Лишние килограммы становятся маской, своеобразным

карнавальным костюмом, за которым скрывается личность. Как это происходит? Расскажу такую весьма характерную историю.

Ниночка всегда была ребенком с тонкой душевной организацией. Она чутко реагировала на все, что происходило вокруг нее, а особенно на то, что касалось ее лично. Семья ее родителей была вполне обычная, земная, где порой ссорились, порой разговаривали на повышенных тонах, порой грубили и применяли не совсем литературную лексику, но, при этом, супруги друг друга любили, были вполне довольны своей жизнью и считали свою семью успешной и счастливой. Ниночка же каждую родительскую перебранку воспринимала с ужасом – это связано с ее структурой личности. У каждого человека своя структура личности, как и свое тело, только тело нам видно, а структура личности не видна невооруженным глазом.

Структура личности Ниночки была ранимая, деликатная, реагирующая на все очень чутко. Она плакала всякий раз, когда папа громко хлопал дверью – ей казалось, что папа навсегда уходит из ее жизни. Папа возвращался, как ни в чем не бывало, а Ниночка еще несколько дней переживала: а вдруг папа все-таки уйдет? Хотя папа вообще никуда никогда уходить не собирался – просто у папы Ниночки структура личности была совсем другая. Он был человек веселый, рубаха-парень, шумно реагирующий на внешние обстоятельства и быстро принимающий решения.

По причине своей душевной деликатности Ниночка не могла посещать детский сад. Ее все там настораживало, она вздрагивала от каждого громкого звука, с детьми ей тяжело было взаимодействовать, кровати ей казались скрипящими, а воспитательницы кричащими. Больше трех-четырех дней подряд Ниночка в сад не ходила: она заболела. Бесконечные простуды, ангины, кашли вынуждали маму брать больничные, но мама девочки не желала прерывать работу, у нее благоприятно складывалась карьера, поэтому она стала нанимать няню.

С нянями тоже не складывалось. Своей тревожностью Ниночка ставила нянь в тупик и те очень быстро увольнялись. В дело вмешалась бабушка – с бабушкой Ниночка еще как-то более или менее уживалась. Нянь из семейного оборота изъяли, детский сад из повестки дня вычеркнули, родители съехались с бабушкой. Бабушке поручили не только Ниночку, но и львиную долю домашней работы.

До обеда Ниночку выводили гулять на детскую площадку, но детей ее возраста было мало – они все ходили в сад, а с малышами ей гулять было неинтересно, поэтому она ковырялась в песочнице одна. Вечером, когда на детской площадке собирались ее ровесники, Ниночка на прогулку не выходила – у бабушки накапливались домашние дела, да и девочка на улицу не рвалась. Она предпочитала раскрашивать альбомы, которые ей в огромных количествах приносил папа. Общение с детьми сводилось к минимуму, но Ниночка

и не рвалась общаться. Ей нравилось сидеть и рисовать возле бабушки, возившейся на кухне.

В гости к ним дети не приходили, и сами они ни к кому не ходили тоже. Ни родителям, ни бабушке Ниночки не приходило в голову, что ребенка надо учить дружить.

Людей с тонкой душевной организацией необходимо учить дружить, сами они с такой задачей не справляются.

Каждый год семья выезжала на море, и это было лучшее время для Ниночки. Папа и мама были такие радостные, такие светлые, и все время были с ней, оба. Моря Ниночка не очень любила, боялась воды, но она обожала сидеть на берегу, играть в песочек и наблюдать за папой и мамой. Никто никуда не отлучался, все были вместе, рядышком сидели, ворковали, и Ниночка была даже не на седьмом небе — она была на десятом небе от блаженства.

В то лето их семья, как обычно, собирались на море, и Ниночка предвкушала это счастье. Но вдруг мама сказала за обедом:

— Нусик, ты уже большая, тебе уже шесть лет, поэтому ты поедешь в пансионат... Бабушка... детки... море... солнце... Такая возможность.

Ниночка не слышала и не понимала, что взхлеб повествовала ей мама. Девочке стало очевидно только одно: мама с папой не берут ее в их счастье, она им не нужна. От нее отказались.

Нину отправили вместе с бабушкой и с группой таких же ребяташек, как она, в пансионат на море. Там были прекрасные условия для отдыха! Но Ниночке там было очень тяжело, и она заболела. Девочка почти весь отдых пролежала с высокой температурой. Бабушка очень переживала, что внучка валяется в постели вместо того, чтобы валяться на пляже, и кормила Ниночку усиленно, чтобы та скорее поправилась.

Обратите внимание: какое коварное слово «поправилась». Оно означает и здоровье, и толщину.

Девочка, несмотря на хворобу, аппетита не теряла, и упивалась за обе щеки и пирожки, и пряники, и красные сочные помидоры с белым пышным хлебом. Лекарские усилия бабушки привели к тому, что Ниночка все-таки поднялась с кровати и оставшуюся недельку позагорала. Пред родителями она предстала в поправленном во всех смыслах виде.

– Как ты выросла! – сказала мама, получив дочь после отдыха. – Совсем большая.

Маму смутила полнота дочери, но ее больше занимали ее собственные проблемы: отдых выявил, что муж совсем охладил к ней. То, что у них не было секса в будни, можно было объяснить загрузкой на работе, ежедневными стрессами. Но на отдыхе? Он ни разу даже не прикоснулся к ней. За три недели! Женщина была в ужасе, страшные думы терзали ее, и полнота дочери на фоне всего происходящего казалась ей пустяшным делом. Подумаешь, девочка поправилась! Пойдет в школу – похудеет.

Возрастные кризисы родителей часто накладываются на возрастные кризисы детей. Но, погруженные в свои проблемы, родители не замечают, что творится с их чадами.

Когда Нина пошла в школу, она начала набирать килограммы в ускоренном темпе. В школе на Ниночку обрушилась двойная нагрузка: и учиться надо было, и с детьми как-то взаимодействовать. Не получив опыта общения в саду, она очень страдала в школе. И обзывали ее, и дразнили. Дело-то привычное! Дети всегда дразнятся и обзываются, но Ниночка все это воспринимала очень тяжело и обрастала килограммами. Килограммы позволяли ей не участвовать в каких-то школьных проектах – ну кто же ее, такую толстую, возьмет! Ниночка привыкла быть толстой, освоилась. Нашла выгоду в своей полноте.

Она достаточно хорошо училась, так что учителя к ней не цеплялись, да и одноклассники постепенно оставили в покое. Нина казалась себе невидимкой, которую никто не трогает и не замечает. Она жила в мире своих иллюзий и мечтала, что когда-то станет стройной, красивой и счастливой.

Так прошли школьные годы, и начался новый этап ее жизни – студенческий.

Нине исполнилось девятнадцать. Ее вес приблизился к девяноста килограммам. Она любила бутерброды с белым хлебом, уминала плюшки на завтрак и на ужин, вечером у телевизора усаживалась с чаем и сдобным печеньем, и ей даже

в голову не приходило, что с ее комплекцией надо в корне менять стратегию питания.

Время от времени мама поругивала дочку за то, что та разъелась, но после каждого маминого замечания Нина начинала усиленно жевать и поправляться еще больше. Впрочем, мама была обеспокоена не столько весом дочери, сколько тем, что дочь, теперь уже студентка второго курса, стала плохо учиться. Именно по этой причине она и привела ее к психологу.

– Ниночка так хорошо начинала учиться! – объясняла мама в моем кабинете. – Она получала одни пятерки. Я думала, что она пойдет на красный диплом. Но на втором курсе ее просто подменили! Мне она ничего не говорит. Огрызается, грубит. Может, она хоть вам раскроется?

Мы стали работать с Ниной, вот тогда и выяснилось, что ей очень тяжело общаться со своими сокурсниками. На первом курсе она старалась от них не отставать. Ходила с ними в клубы, зависала до утра в общежитии, принимала участие в студенческих мероприятиях – в концертах, КВНах, капустниках. Но она не могла веселиться так легко, как они. Она не умела веселиться! К тому же на нее совсем не обращали внимания, словно ее там не было. К ней не обращались мальчишки, с ней почти не разговаривали девочки. На всех этих тусовках Нина была сама по себе.

Вскоре она перестала участвовать в студенческой жизни, затем ей расхотелось посещать университет, интерес к уче-

бе пропал. Нина стала пропускать занятия. Она оставалась дома, усаживалась перед телевизором и пила чай с шоколадными конфетами. Сладкое поднимало ее настроение.

— Меня никто не понимает, — вздохнула она печально. — Даже мама.

Нина давно уже пришла к выводу, что ее никто не понимает. Ее никогда не понимала сверстники, и мама ее не понимает. Мама ее разлюбила, маме она не нужна.

Ощущение собственной ненужности часто приводит к тому, что человек набирает лишний вес.

Вернуть Нине веру в то, что мама ее любит и готова принимать в любом виде, даже с избыточными килограммами, было нелегко, но реально. В девятнадцать лет психика человека пластична, ее можно довольно быстро перестроить.

Как только у Нины сформировалось понимание того, что она нужна маме, вес стал уменьшаться. Пирожные и мягкие булочки были изъяты из рациона за ненужностью — ей не требовалось сладкое и вкусное, чтобы подсластить свою жизнь. Вслед за этим Нина начала предпринимать шаги по сближению с ровесниками. Постепенные, медленные шаги, но вполне уверенные. А тут случилось благоприятное обстоятельство: к ним в группу пришла новая девушка, и Нина практически сразу с ней подружилась. Новая девушка оказалась довольно активная, она быстро перезнакомилась со всеми студенческими компаниями и Нину в эти компании ввела то-

же. Проблема с общением становилась все меньше и меньше. Вместе с ней таял вес. За несколько месяцев он сократился на двадцать килограммов.

Конечно, структура личности Нины не изменилась: она по-прежнему такая же чуткая и деликатная. Но девушка научилась с ней жить. Она стала понимать, что если в соседней комнате люди кричат, это вовсе не означает, что кричат в её адрес. У Нины немного друзей – у людей такого типа записная книжка не распухает от множества телефонов и адресов, но друзья, тем не менее, есть. И есть компании, куда она входит, где ее ценят и любят. Она стала встречаться с парнями! Нина стала жить той жизнью, которую положено вести в двадцать лет. И вес ее нормализовался.

Глава 7. Замужество как классовый враг

В предыдущей главе я показала вам случай, как человек набирает лишний вес из-за проблем в общении. Другая важная и очень распространенная причина лишнего веса – это страх супружеской жизни, глубоко спрятанное нежелание выходить замуж и заводить семью. Именно он, этот коварный страх, ложится слоями на бедра, укрывает талию, добавляет пухлость ручкам и ножкам и превращается во второй подбородок. Поучительная история и иллюстрация выше обозначенному тезису – в этой главе.

С раннего детства мама Гали повторяла дочке: «Будешь плохо подметать – у тебя будет рябой муж». Гале никогда не приходило в голову усомниться в маминых словах, ее не смущало странное соединение причины и следствия, почему вдруг неподметенный пол связан с рябым мужем. Законы логики еще не были освоены маленькой Галей, но заклинание пугало ее. Очень уж не хотелось рябого мужа! Подметать хорошо и тщательно у нее тоже не получалось: Галя была живым, непоседливым ребенком, и скрупулёзно водить веником по полу ей было сложно. Мама всегда находила не проработанные фрагменты пола, где прятался коварный мусор, обещающий рябого мужа. Институт «мужа» в детской головке Гали становился зловещим и угрожающим.

Затем масла в огонь подлила бабушка. Галочка всегда была очень худенькой, и бабушка охала: «Ну, ничего, замуж выйдешь – потолстеешь. Замужем все всегда толстеют». Толстеть Гале не хотелось. Ей нравилась ее фигурка, ей нравились стройные женщины, и замужество стало пугать Галю все больше и больше. Мало того, что ей сулят рябого мужа, ей еще и пророчат толщину в объемах!

Добила Галю тетя, как-то приехавшая в гости. Гале было уже пятнадцать лет, она серьезно готовилась к поступлению в вуз, занималась на подготовительных курсах, читала много умных книжек и любила рассуждать на умные темы. Маме и папе нравилось, что у них такая умная дочка. Но вот приехавшая в гости тетя, двоюродная мамина сестра, к рассуждениям племянницы отнеслась критически. «Ну, это у тебя сейчас всяких идей в голове полно, а вот выйдешь замуж – некогда будет рассуждать. Пойдут заботы, хлопоты. Не до идей!» Но Гале очень нравились собственные идеи, и ее жутко возмущало, что замужество должно погубить ее уникальную личность. Замужество для нее неотвратимо превращалось в классового врага.

Родители и родственники часто не замечают, как неосторожными фразами закладывают в сознании детей негативное отношение к браку.

Окончательный удар авторитету замужества был нанесен в одиннадцатом классе. Ее маме стало известно, что ее муж, Галин папа, загулял. Гале это тоже стало моментально из-

вестно, потому что мама подняла шум и крик на всю Москву. Это был страшный удар для Гали, потому что папа для нее был всем самым лучшим на свете: и лучшим мужчиной, и идеальным мужем, и защитой, и советчиком. О том, что папа уйдет из семьи, не могло быть и речи: в те времена чиновники высокого ранга, а именно такой пост занимал папа, не разводились, это означало бы крах их карьеры. Но и супружеская измена карьере не способствовала. Галина мама подключила все возможные рычаги, чтобы усмирить папу. Папа, конечно, усмирился, но их дом, всегда такой уютный и веселый, стал мрачным и тусклым. Воскресные обеды, всегда бывшие настоящими праздниками, теперь превратились в молчаливую трапезу каторжников. Папа стал грубить маме, чего раньше никогда не было. Галя даже один раз сделала папе замечание.

– Почему ты маме грубишь? – спросила она с возмущением.

– Потому что твоя мать – самая последняя дура, – мрачно огрызнулся он.

Гале от этих слов стало совсем плохо. Если даже ее папа оказался никудышным мужем, то что ждать от других мужчин? Галя для себя решила, что замуж выходить не будет. Никогда!

Но она была привлекательная, молодые люди всегда вились вокруг нее стайками. На первом курсе за ней стал ухаживать самый видный парень вуза, множество девушек сох-

ло по нему, но Галя резко дала ему отлуп. Однако парня это не остановило, даже подзадорило, и он сделал ей предложение. Галя с возмущением поведала об этом маме, но мама, вопреки ожиданиям, вдруг сказала:

– А зря ты выкаблучиваешься. Надо выходить за него. Он парень перспективный, башковитый. И семья у него очень приличная.

– Ты хочешь, чтобы я вышла замуж? Чтобы я мучилась со своим мужем, как ты мучаешься с папой?

– Ты еще не знаешь, что значит мучиться. Ты не знаешь, как другие живут! Наш папа – лучший.

– Лучший?? Тогда я вообще никогда замуж не выйду!

Но на нее со всех сторон стали наседать родственники и друзья, продолжал настойчивые ухаживания молодой человек, и она сдалась: согласилась выйти замуж за Олега. Рябым-то он точно не был!

Глава 8. Сбывшиеся пророчества

Семейная жизнь началась прекрасно. Олег был внимательным, веселым, надежным. Совсем как ее папа, когда-то давно. Увы! Очень скоро очаровательный период счастья прошел. Олег резко переменялся. Он стал чаще проводить время со своими компаниями, со своими друзьями. А когда Галя забеременела, он и вовсе стал появляться только поздно вечером. Приходил домой только переночевать. По официальной версии – он устроился на работу и теперь после учебы подрабатывал. Внешне все звучало красиво, ведь молодую семью надо было кормить. Но Галю эти оправдания почему-то не успокаивали. Кормили, и очень хорошо, их молодую семью ее родители, да и жили они у родителей Гали, у них была большая и просторная квартира. А заработок, приносимый Олегом в дом, был едва заметен.

Галине много думала и в один день ей вдруг прозрела. Она поняла, почему Олег так страстно хотел на ней жениться. Его вовсе не интересовала она сама, его интересовали ее семейные связи, а, точнее, возможности ее папы. Папа работал в очень солидном ведомстве и занимал высокую должность, которую сумел сохранить, несмотря на семейные конфликты. Подработку Олегу нашел ее папа, а эта подработка в скором будущем могла бы превратиться в отличную работу. Муж Гали был не рябым в физическом смысле, но в пере-

носом смысле он был хуже рябого, так что, можно сказать, мамино предсказание сбылось.

Вскоре сбылось и бабушкино предсказание: Галя стала стремительно набирать килограммы. Как во время беременности прибавилось двадцать избыточных килограммов, так после родов она не смогла их сбросить.

Родительские программы, заложенные в сознании их детей, почти всегда осуществляются в том или ином воплощении.

Когда появился на свет малыш, Олег совсем распоясался. Вместо того, чтобы помогать супруге, он окончательно устранился: ему ребенок, видите ли, мешал спать, и он переехал к своей маме. Галя долго терпеть не стала, она ни сколько не тряслась над карьерой мужа и ее мало волновало, удержится ли он на том тепленьком местечке, которое обеспечил ему тесть. Ее волновало ее собственное душевное состояние, и она подала на развод. Олег испугался. Получив извещение о разводе, он стал шелковым. Домой вернулся, ребенка нянчил, за продуктами в магазин бегал. Галя обрадовалась, забрала заявление о разводе. Но их семейное счастье снова длилось недолго. Практичный муж продержался полгода, а потом его сущность снова взяла верх, и он вернулся к своему разгульному образу жизни. Как только доброхоты донесли Гале, что Олег проводит время вовсе не с друзьями, а с подружкой, она вновь отправилась в суд с заявлением о разводе. Олег молниеносно вернулся домой, стал разыгры-

вать из себя ангела, но на сей раз Галя ему не поверила.

– Нет, друг мой, ты выметешься из моей жизни и из моей семьи. Больше того, с работы тебя тоже попрут. И еще я сделаю так, что ни в одно приличное место тебя не возьмут. Связей, чтобы подпортить тебе жизнь, у меня хватит.

Галина развелась. Не сказать, чтобы развод дался ей легко. Она кусала кулаки по ночам, подмывало позвонить, вернуть Олега, но умом она понимала, что делает все правильно, что веры этому человеку нет. Она подсобирала сведения об Олеге и окончательно поняла, что он за человек. Он действительно морально рябой!

Еще полгода после развода она приходила в себя, а когда оклемалась окончательно, то обнаружила, что похорошела и постройнела, лишние килограммы ушли сами по себе. Развод пошел ей на пользу. У нее снова появились ухажеры, но Галя все силы бросила на карьеру.

– Я замужем была, мне там не понравилось, – сказал она всем твердо.

Но окружение Галины не унималось: родители, родственники, друзья пели ей песни о необходимости замужества. Организм Галины, в свою очередь, требовал внимания мужчины. Ее вполне устроило бы наличие приходящего любовника, но родственники требовали соблюдать приличия, а любовники требовали от нее постоянства. Они все хотели жениться на ней!

В конце концов, Галина снова не выдержала и сдалась. Ее

сыну к тому времени было уже десять лет, и все хором уверяли ее, что мальчику нужен отец. Его родной отец, Олег, отпрыском совсем не интересовался. Этот аргумент и стал решающим. Опять для Галины прозвучал торжественный марш Мендельсона.

Вадим, новый муж Галины, за отцовские обязанности взялся слишком рьяно: он наказывал мальчишку за малейшую провинность, предъявлял к нему повышенные требования, объясняя это многочисленными талантами мальчика, и с Галиной у них на этой почве начались скандалы. Вадим упрекал супругу в том, что она распустила ребенка, а Галина ставила мужу в вину излишнюю суровость.

– Понятно, это чужой ребенок, поэтому ты так к нему относишься.

– Давай заведем своего ребенка.

– И ты своего будешь любить, а Павлика еще больше терроризировать? Нет уж!

– Ты фигуру портить не хочешь, вот в чем причина. Ты сама эгоистка и из своего спиногрыза эгоиста делаешь.

Фигуру Галина не хотела портить, это факт. А еще она не хотела прерывать свою карьеру, которая складывалась очень удачно. Ее муж занимал совсем невысокую должность, и это тоже удручало Галину. Семейная жизнь мало радовала ее. Что она ей давала? Какие дивиденды приносила? Да, в сущности, никаких. Статус замужней женщины? Вот только это. Это мужчинам можно быть и холостыми, и разве-

денными, и имеющими по несколько семей одновременно, а от женщины мораль по-прежнему требует, чтобы она была замужем. Галина послушно впихивала себя в замужество.

Когда человек делает что-то, мучая и насилуя себя, это непременно отражается на весе.

Вскоре она обнаружила, что стала катастрофически поправляться, в смысле прибавлять в весе. Она стала практиковать различные диеты, но диеты не помогали. Вес остановился, не полз вверх, но и вниз не опускался тоже. А ссоры с Вадимом учащались, редкий день проходил без скандала. Однажды они так сильно поскандалили, что Галина не выдержала: сложила вещички своей мужа в чемоданчик и выставляла их в коридор, благо квартира была ее собственной.

– Гудбай, – сказала она. – Извещение о разводе пришло с курьером.

– Ты еще пожалеешь! Ты еще ко мне приползешь! – прокричал в дверях муж.

Галина жалела ровно неделю, ровно неделю душила в себе желание приползти, но перемаялась, заботы помогли: работа, Павлик, домашние дела. Даже некогда было пойти в суд, написать заявление о разводе. И муж ничего не требовал – ни возвращения, ни развода. А что, подумала Галина, зачем спешить с разводом? Пусть я буду в статусе замужней женщины. Хоть на какое-то время все от меня отстанут.

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.