

ЛИЛИ КОЛЛИНЗ

Без фальша

Ни стыда,
ни сожалений,
только я



Блогерша

Лили Коллинз

**Без фильтра. Ни стыда,
ни сожалений, только я**

«АСТ»

2017

УДК 821.111-94(73)

ББК 84(7Coe)-44

Коллинз Л.

Без фильтра. Ни стыда, ни сожалений, только я / Л. Коллинз —
«АСТ», 2017 — (Блогерша)

ISBN 978-5-17-103000-1

Лили Коллинз — не только одна из самых востребованных молодых актрис, покоровшая сердца миллионов поклонников своими ролями в кино и на телевидении (фильмы "Орудия смерти: Город костей", "Белоснежка: Месть гномов" и др.), но и автор остроумных текстов. Она писала колонки для журнала Elle Girl, вела блог в Seventeen, была приглашенным редактором в изданиях CosmoGirl и Los Angeles Times. В своей дебютной книге, искренней, мудрой и ироничной, Лили пишет обо всем, что волнует нынешних двадцатилетних; делится секретами красоты и успеха, рассказывает о собственных неудачах и переживаниях и призывает ровесников, несмотря ни на что, искать путь к счастью.

УДК 821.111-94(73)

ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-17-103000-1

© Коллинз Л., 2017

© АСТ, 2017

Содержание

Об авторе	6
1. Пусть вы отличаетесь от других, но именно это и делает вас прекрасными	7
2. «Когда кто-то показывает вам своё истинное лицо, поверьте ему»	13
3. Мы принимаем такую любовь, какую, как нам кажется, заслуживаем	18
4. Великие исчезновения	20
5. Моя битва за совершенство	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Лили Коллинз

Без фильтра. Ни стыда, ни сожалений, только я

Lily Collins

UNFILTERED: NO SHAME, NO REGRETS, JUST ME.

Печатается с разрешения автора и литературного агентства Intercontinental Literary Agency Limited

Text copyright © 2017 by Lily Collins

© Е.Прокопьева, перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

Всем, кто хотя бы раз испытывал чувство одиночества...

Девушкам с разных концов света, с которыми я имела удовольствие познакомиться лично или через социальные сети и которые стали для меня невероятным источником вдохновения: спасибо вам за вашу постоянную поддержку, энтузиазм, подбадривание и любовь. Мужество, которое вы проявили, обнажив свои души и поведав миру свои истории, вдохновили и меня сделать то же самое.

Навсегда с любовью



Порой гораздо лучше выделиться из толпы, чем смешаться с ней.

Об авторе

Индустрия развлечений была значительной частью жизни Лили Коллинз ещё со времён её детства, проведённого в Англии. Переехав в Лос-Анджелес, Лили посещала детскую театральную школу и принимала участие в многочисленных театральных постановках. В 2009 году Лили дебютировала в номинированном на «Оскар» фильме «Невидимая сторона», а в 2016 году она сама была номинирована на премию «Золотой глобус» в номинации «Лучшая женская роль – комедия или мюзикл» за участие в фильме «Вне правил». На её счету съёмки в таких фильмах как: «Пастырь», «Погоня», «Белоснежка: месть гномов», «Учитель английского», «Застрял в тебе», «Орудия смерти: Город костей», «С любовью, Роза», «До костей», «Окча» и «Halo of Stars», а также роль в телесериале «Последний магнат». Помимо всего прочего Лили обожает журналистику, страсть к которой обнаружила у себя в пятнадцать лет, когда работала в британской редакции журнала «ELLE Girl». Позднее она освещала президентские выборы 2008 года на канале «Nickelodeon», писала о съездах Демократической и Республиканской партий США в блоге журнала «Seventeen», а также являлась пишущим редактором журналов «CosmoGirl» и «Los Angeles Times Magazine». Лили всегда стремилась воодушевлять молодых людей пользоваться своим правом голоса. Начиная со старшей школы она участвовала в национальных конференциях, посвящённых вопросам того, как поощрить современную молодёжь сплотиться и высказаться. Это дебютная книга Лили.

1. Пусть вы отличаетесь от других, но именно это и делает вас прекрасными

Когда-то я сильно комплексовала из-за своих бровей. Казалось, они всегда жили своей жизнью. В те времена, когда мы переехали в Лос-Анджелес и я пошла в начальную школу, модными считались тонкие брови. Но тогда мне было всего шесть лет, меня не интересовали глянцевого журналы и мир моды, и точно так же у меня не было желания следовать последним трендам. Я просто знала, что выгляжу по-другому. Но когда мне исполнилось двенадцать и мои детские комплексы развились ещё больше, я *в полной мере* осознала, какие же у меня брови. Я видела только их, когда смотрелась в зеркало – такие огромные и кустистые, они занимали половину лица. Другие дети начали отпускать обидные шутки в мой адрес, и меня это очень сильно огорчало. Доведённая до отчаяния тем, что издевательства никак не прекращались, я решила взять дело в свои руки.

Однажды вечером, перед тем как мы с мамой должны были поехать в ресторан на ужин, я взяла пинцет и принялась за свои брови. По прошествии, кажется, целой вечности я сделала шаг назад и принялась любоваться собой в зеркале. По-моему, я проделала невероятную работу – мои брови были чётко разделены и изгибались изящными дугами. Как же я гордилась собой! Мы с мамой приехали в ресторан и сели за стол, пока ни разу не затронув тему бровей. Я очень переживала по поводу того, что она скажет, поэтому во время поездки старательно избегала её взгляда. Но теперь, когда мы сидели друг напротив друга, это было невозможно. Мама долго смотрела на меня, а потом спросила, что я сделала со своим лицом. Сначала она искренне не могла понять, что именно изменилось, но вдруг её осенило. Я ответила, что, *по-моему*, мои брови выглядят чудесно. Мама придерживалась другого мнения. Она сообщила мне, что я выщипала половину своих бровей и теперь они стали похожи на две прямые линии, пересекающие мой лоб. Я отказывалась верить её словам и пыталась оправдаться, почему так сделала. Но потом пошла в туалет и долго и пристально рассматривала своё отражение в зеркале. Ох, мама была права. Трудно было в это поверить, но мои брови выглядели ужасно. Тут же пожалев о содеянном, я понуро поплелась обратно к столику. Мама пыталась утешить меня, но вдруг обмолвилась, что они, возможно, никогда не отрастут, что было **СОВСЕМ** некстати. Я злилась на саму себя, боясь, что мои когда-то роскошные (пусть и чрезмерно густые) брови так и останутся навсегда тонюсенькими и мне всю жизнь придётся ходить с этим дурацким видом.

Что ж, эта история с бровями научила меня очень важным вещам. Я позволила злым высказываниям других детей задеть меня за живое, а потом позволила своим комплексам взять надо мной верх и изменила свою внешность, что было большой ошибкой. Именно поэтому моя мама так расстроилась. Она хотела, чтобы я осознала – эти попытки изменить одну из моих отличительных черт вызваны стремлением подстроиться под других. Мои густые соболиные брови не казались мне привлекательными, я рассматривала их как нечто, отличающее меня от других. И мама научила меня одной мантре: «Именно необычные черты, которые отличают тебя от других, делают тебя красивой». Свою необычность не нужно воспринимать как что-то плохое. Непохожесть *и есть* красота!



К счастью, мои брови отросли... хотя пришлось подождать. И с тех пор я больше никогда не сходила с ума из-за них. Не сразу мне удалось принять то, что они такие экстравагантные и уникальные, но придя к этому, я уже больше не отступала. Мне по-прежнему каждый день приходится сталкиваться с нелестными комментариями в сети – люди пишут, что мне нужно сбрить их или удалить при помощи воска, что они слишком густые – но я лишь смеюсь и закатываю глаза. За прошедшие годы я сильно привязалась к моим бровям (как и они ко мне). Они стали моей отличительной особенностью! Если не считать интернет-троллей, мне постоянно делают комплименты по поводу моих бровей. Люди даже спрашивают меня, можно ли их потрогать – они как будто хотят потереть живот статуи Будды на счастье! Этот ажиотаж немного смущает меня, но и льстит невероятно! Мои брови стали той особенностью, которая определяет *меня*, а не то, как мне себя чувствовать. Они часть того, что я собой представляю, и в этом-то вся суть: они часть того, что делает меня *мною*. Моя фишка. В этом мире каждый из нас в единственном экземпляре, поэтому наша самобытность, отличающая нас от других, – это кое-что особенное, и мы должны принимать её, а не отталкивать.

Самобытность это не только особенности внешности, с которыми мы рождаемся. Это могут быть и наши черты характера. В детстве мне было крайне любопытно узнать, что движет людьми, и я искала любые предлоги, чтобы пообщаться с незнакомцами. Мне искренне хотелось познакомиться с людьми из разных слоев общества, и я жаждала получить удовлетворение от того, что делаю других, а значит, и себя, счастливее. Я могла подойти к человеку на улице и сделать ему комплимент, сказать женщине, что мне нравятся её туфли, причёска, платье, да что угодно, или даже сказать парню, что он симпатичный. Мои друзья находили такое поведение крайне странным и, похоже, не могли понять, откуда у меня столько смелости на это – такая непринуждённость была не в их стиле. Как-то раз, когда мне было девять, мы с мамой стояли в очереди в парк развлечений и, с её одобрения, я подошла к молодому человеку лет тридцати, стоявшему перед нами, который выглядел весьма необычно. Я сказала ему, что, по-моему, он очень милый. А потом попросила его сесть рядом со мной на «американских горках», потому что мне страшно, и его милая внешность будет отвлекать меня. Как и следовало ожидать, мужчина пришёл в замешательство, но в итоге согласился. Видите! Я всегда на удивление смело вела себя с незнакомыми людьми, добивалась общения с ними и стремилась подружиться, даже рискуя поставить себя в неловкое положение. До сих пор помню, как когда мне было шесть, в Венис-Бич¹ я подошла к татуированному парню, восседающему на мотоцикле «Харлей-Дэвидсон», и со своим милым, невинным британским акцентом сказала ему, что у него очень симпатичные татуировки. Сейчас я уверена, что он совсем не этого ожидал, и уж тем более он не хотел, чтобы мои слова услышали его приятели-байкеры, но, готова поспорить, он улыбнулся про себя. Думаю, именно поэтому я это сделала. Не потому, что ожидала чего-то взамен, а потому что никогда не боялась сделать шаг вперёд, чтобы кто-то другой почувствовал себя лучше. И это очень похоже на то, что я часто делаю как актриса: я помогаю воплощать в жизнь истории, которые, я надеюсь, утешат людей или сделают их счастливыми. И нет ничего плохого в желании делиться счастьем. Это прекрасно.



¹ Пляжная зона отдыха и набережная в Лос-Анджелесе.

Я рассказывала истории всем, кто был готов слушать – даже гномам. Никакой дискриминации

На этом такая моя самобытность – свободомыслие – не заканчивается. Ещё с раннего детства я искала общения с людьми гораздо старше меня. Тогда, будучи ребёнком, я совсем не переживала о том, что у меня со взрослыми, казалось бы, нет ничего общего – стоило нам заговорить, как сразу появлялось множество тем. И порой у нас было больше тем для разговора, чем у меня с моими сверстниками. Взрослые могли задать мне любые вопросы о моём поколении, о том, что означают те или иные слова, и что считается крутым. А я считала их мудрыми и веселыми. Более того, я всегда старалась включать в разговоры и мам моих друзей, хотя они сами предпочли бы игнорировать их. Мы с моей мамой были очень близки, поэтому я обожала слушать истории её друзей, и их разговоры казались мне по-настоящему интересными. Возможно, это выглядело странным – то, что мне нравилось общаться с людьми втрое старше меня, но я сама об этом даже не задумывалась. И то, что они делились со мной своей мудростью, было бесценным. Быть открытым и не судить окружающих – это нечто невероятное. Ведь мы хотим, чтобы окружающие относились к нам именно так.

Поэтому какая разница, что кто-то не понимал моей открытой жизненной позиции или любви к общению! Ну и что, что чаще всего я была самой молодой в комнате! Я поняла, что чувствовала себя неуверенно из-за своей самобытности лишь потому, что мне казалось, будто люди осуждают меня. В этом-то и таится опасность. Вы вредите своей самооценке, когда сравниваете себя с другими или с тем, что видите в журналах и в кино. И хотя я сама появляюсь на обложках журналов, в кино и телевизионных шоу, эта проблема была мне не чужда. Но как только я приняла себя такой, какая я есть, со всей своей самобытностью, меня перестало волновать то, как видели меня окружающие, потому что мне *самой* нравилось то, что я видела. Когда люди указывают вам на ваши особенности в негативном ключе, это значит лишь одно – они сами не уверены в себе. Нужно постараться не принимать сказанное близко к сердцу, потому что если мы допускаем это, то сами же наделяем их слова силой и правдивостью.



Возможно, я не всегда вела себя, – чёрт, да даже сейчас я не всегда веду себя – так, как от меня ожидают, но ведь было бы скучно, если бы все мы следовали одним и тем же правилам и делали то, чего от нас ждут, не так ли? Да уж, чертовски скучно. Поэтому давайте с гордостью делиться своей самобытностью. Будьте сами собой и принимайте свои отличительные черты как нечто такое, что делает вас уникальными и особенными. «Отличный от других» – в этом нет ничего плохого, это не то, чего вы должны стыдиться или то, что может отделить вас. Это качество, которым мы восхищаемся как в самих себе, так и в других. Каждый раз, стоит мне почувствовать, что в сознание начинает тихонько пробираться неуверенность в себе, я мысленно повторяю мамину мантру – «Необычные черты, которые отличают тебя от других, делают тебя красивой» – и вспоминаю, что порой лучше выделяться из толпы, чем смешаться с ней.

Мне не нужен человек, который будет дополнять меня. Я и так вполне самодостаточна.

2. «Когда кто-то показывает вам своё истинное лицо, поверьте ему»

Я открыла для себя, что у некоторых людей отлично получается прятаться. Притворяться. Лгать. Лгать о том, что они чувствуют, во что они верят и что на самом деле из себя представляют. Их ложь сродни привычке, можно сказать, бессознательна, поэтому на редкость разрушительна. Порой я даже не понимала, что попала на эту ложь, и тогда я чувствовала себя совсем запутавшейся, потерянной и сломленной.

Мне нравится думать, что я довольно-таки хорошо разбираюсь в людях. Я выросла в Лос-Анджелесе – месте, наводнённом знаменитостями, – и у меня хорошо получалось угадывать скрытые мотивы детей, которые хотели подружиться со мной. Я видела насквозь их неискренность. Но несмотря на столь рано развившуюся проницательность, годы спустя я обнаружила себя связанной романтическими отношениями, которые были полны обмана, безрассудной страсти, зависимостью и прочей эмоционально тяжёлой фигнёй. Трудно признавать это, но сейчас я понимаю, что влюбилась в его образ, в который он так отчаянно хотел заставить всех поверить. Когда кто-то, обладающий какой-либо властью (реальной или выдуманной), выбирает из всех тебя, это не может не зацепить. В моём случае я была настолько заинтригована тем, какой он, и тем, какими могли бы быть наши отношения, что просто не могла не выяснить ответы на эти вопросы. Но все мои предположения были основаны на том, что, как мне *казалось*, я знала, а не на реальном положении вещей.

Прячась от этой суровой действительности, я оказалась в ловушке и потеряла себя, притворяясь такой, какой он хотел меня видеть. Это ужасно, когда ваши отношения кажутся неправильными, но вместо того, чтобы довериться собственным инстинктам, ты начинаешь думать, что что-то не так с тобой и становится легче обвинить во всём себя: *«Всё хорошо. С ним всё хорошо. Со мной всё хорошо. Он прав. Я не права. Я совершила ошибку. Это моя вина»*.

Поначалу боль была неосязаемой. Я была полностью поглощена им, нами, наслаждалась конфетно-букетным периодом. Я была сосредоточена лишь на том, что идеально подходила ему, на том, чтобы всё время чувствовать себя счастливой, на том, чтобы ни за что не дать ему повода бросить меня. Но чем больше я заглушала свой голос, встречаясь с этим парнем, тем более изолированной становилась. Я не понимала, что всё больше и больше отдаляюсь от своих друзей. Много раз они пытались открыть мне глаза на то, что происходит, и помочь мне, но я не слушала их. Я не хотела верить, что мне заморочили голову, заставив поверить, что мой парень не тот, кем являлся.

Наш роман развивался с сумасшедшей скоростью, мы оба не скрывали своих чувств. Вначале было предвкушение, в животе порхали бабочки. Какое-то время было даже забавно сохранять всё в тайне, только между нами. Мы постоянно переписывались и созванивались. Мы были похожи на любую другую, безумно влюблённую молодую пару.

Ссоры начались спустя пару месяцев. Мне начала открываться совершенно другая его сторона: грубость, презрительный тон, нотации. Мы проходили это изо дня в день, а потом, чтобы извиниться за своё поведение, он отправлял мне письма, в которых выражалась пылкая и всепоглощающая любовь. Однажды он написал, что не знает, как будет жить без меня, и это пугает его. И что, чёрт побери, должна делать девушка, когда читает такое? Конечно, понимание того, что я единственная, кто ему нужен, что во мне есть нечто такое, из-за чего он чувствует себя в безопасности, чувствует себя любимым, давало ощущение защищённости. Но вместе с этим и ощущение бесконечной тревоги. И это казалось нечестным, потому что, с одной стороны, мне *хотелось* получать всё это от него. Однако когда он проявлял агрессию, мне становилось страшно, меня охватывала паника. Но я любила его и не могла представить

себя без него, поэтому игнорировала тревожные звоночки и оставляла их без внимания, надеясь, что со временем все наладится само собой.

Становилось всё хуже и хуже, и я больше не испытывала ощущения «защищённости», которое помогало мне оправдывать и терпеть его жестокое обращение со мной. Старые привычки взяли верх над всеми заверениями, что содержались в его любовных письмах, и он вновь начал диктовать мне, что можно делать, а что нельзя, что можно носить, а что нет; всё, что я делала, было «недопустимым» – это слово преследует меня и по сей день. Он кричал на меня, называя ужасными словами типа «тупая», «слепая», «идиотка», «эгоистка» и «шлюха». Я начала чувствовать себя никчёмным куском дерьма. Как-то вечером во время телефонного разговора он сказал мне «отсоси», а потом повесил трубку, добавив, что нет никакого смысла дальше разговаривать со мной.

Он заглушил все голоса, которые, мне казалось, у меня были – как внутренние, так и внешние. Моё мнение игнорировалось, чувства – отвергались, и моё тело ослабело. У меня случались панические атаки, когда сердце выпрыгивало из груди, а я захлёбывалась рыданиями и задыхалась, лёжа на полу. Из-за постоянного стресса появилась сыпь и прыщи. Я поймала себя на том, что сомневаюсь в каждой мысли, в каждом принятом решении. Если я проводила время с ним, то была практически спрятана в его доме за спущенными шторами. Хотя мои близкие друзья и семья знали о том, что мы встречаемся, всё равно считалось, что наши отношения должны были оставаться в тайне. Дни того безобидного веселья, той сокровенной близости остались в прошлом. Было совсем не интересно таиться и жить в постоянном страхе быть «раскрытыми». Я не искала публичных проявлений любви. Просто держаться за руки было бы вполне достаточно.

Я полностью изолировала себя, сделала свой мир крохотным. Он стал моим миром и заставил чувствовать себя так, как будто моё место только рядом с ним. Он отговорил меня от общения с определёнными людьми – главным образом, другими парнями, с которыми я дружила на протяжении многих лет. Любые встречи и развлечения, если они проходили без него или его друзей, считались неприемлемыми. Даже мои отношения с собственной матерью, которая была для меня целым миром, были поставлены под сомнение. Я стала самостоятельной женщиной, но далеко не сильной и независимой. Наоборот, я находилась в патологической зависимости от своего парня. И самое худшее: больше всего я боялась, что если я уйду от него, то у меня не будет ничего. Я сама стану ничем.

Я никогда не забуду тот момент, когда словесные угрозы переросли в физическое насилие. Он сильно вспылil и вновь начал кричать на меня, и в разгар ссоры его руки сомкнулись вокруг моей шеи. Часть меня находит странным называть это удушением, потому что мне сложно представить, что этот человек может творить такие вещи, но, тем не менее, это было крайне угрожающее действие. Оно потрясло меня до глубины души и заставило меня наконец-то обратить внимание на то, что происходит. Близкие мне люди уже озвучивали свои опасения по поводу его взрывного характера; им казалось, мы не подходили друг другу. Но их беспокойство основывалось исключительно на том, что было на виду – а не на том, что происходило за закрытыми дверями и о чём знали только мы двое. После того случая я была в замешательстве, напугана. Мне хотелось обратиться за помощью к тем, кто уже высказывал своё мнение, но не хотелось выставлять на всеобщее обозрение то, что происходило на самом деле, и не хотелось, чтобы у него были проблемы. А ещё мне не хотелось, чтобы из-за этой ситуации обо мне стали думать хуже.

Наконец, моей маме удалось убедить меня поговорить с одним очень хорошим другом, который несколько лет назад находился в точно таких же отношениях. Мы просидели несколько часов, разговаривая и делясь опытом. А в конце нашей беседы он так значительно

посмотрел на меня и сказал: «Когда кто-то показывает вам своё истинное лицо, поверьте ему». Эти простые слова – цитата Майи Энджелу² – расставили всё по своим местам.

Мой парень был скандалистом, критиканом, ничтожеством, не способным себя контролировать. Он постоянно показывал мне своё истинное лицо, а я всё пыталась убедить себя, что смогу изменить его. Думала, что мне удастся сделать его менее раздражительным, менее требовательным, менее агрессивным, если я смогу стать лучше ради него. Но это ничего бы не изменило. Нет, конечно, на день, на неделю, а может, и на месяц стало бы легче. Но ведь если он был способен заставить меня почувствовать себя ничтожеством, заставить меня сомневаться в себе, в своих чувствах, инстинктах, в своём интеллекте – тогда он явно был не тем, кто мне нужен.

Вскоре после той беседы я разорвала наши отношения, и какое-то время мы не общались. Однако – и здесь многие из вас будут по-настоящему шокированы – он убедил меня, что после этого периода, который мы провели врозь, нам стоит обсудить всё произошедшее с глазу на глаз. Что мы и сделали. Во время разговора выяснилось, что мы оба осмыслили наши действия, чтобы лучше понять, как двигаться дальше. И мы решили попытаться снова. Я намеревалась больше высказываться, а он собирался быть более внимательным и понимающим.

Мне не терпелось воплотить в жизнь наши новые обещания, и я ощущала себя более зрелой – ведь мы были так открыты и честны по отношению друг к другу и в том, как нам двигаться дальше. Это был шаг в правильном направлении. Или так мне казалось.

Мы снова были как влюблённые голубки, и наши отношения казались крепкими. Он постоянно говорил мне о том, как сильно любит меня, не оставляя никаких сомнений в том, что я достойна его любви, и подчёркивал, что никто и никогда не будет любить меня так, как он. Я чувствовала себя важной и незаменимой. Конечно, не обходилось без мелких неурядиц, но порой складывалось такое впечатление, что тех, прежних месяцев не было и в помине, а он был совершенно другим человеком. Те моменты надежды, грядущего светлого будущего вдохновляли меня не сдаваться.

Но несмотря на все наши усилия, старые привычки, в конце концов, высунули свои уродливые головы, и всё стало так же, как было. И вот наступил момент, когда ублажений, подарков и признаний в любви стало недостаточно. Все его слова и поступки теперь казались фальшивыми, а угрозы пустыми.

Настало время нового вмешательства, на сей раз это был телефонный разговор с моей мамой и друзьями. Они умоляли меня снова вспомнить о гордости и посмотреть в будущее, где никогда не будет таких проблем. Они напомнили мне о том, кем я была, и наполнили внутренней силой, которой мне так долго не хватало. Я внимательно слушала их и, наконец, услышала. Через несколько минут после того, как положила трубку, я навсегда разорвала наши отношения – отношения, которые я, оглядываясь назад, буду воспринимать как те, в которых целиком пропала.

Почему же я мирилась со всем этим? Почему оставалась с ним? Потому что, в конечном счёте, он показывал мне свою любовь – ну или то, что я считала любовью. Он вёл себя так, словно этих приступов злости никогда не было, словно я раздуваю из мухи слона. Или попросту раз за разом извинялся. Ему всё время удавалось сломить меня, и, в конце концов, это стало в порядке вещей, даже в какой-то мере ожидаемо. Я никогда не знала, с какой его версией мне предстоит иметь дело, и поэтому жила в постоянном страхе и сомнениях. Но вот сомнения стали нормальными и, более того, комфортными. Как бы жутко это ни прозвучало, в хорошие времена я начинала верить, что никто не будет любить меня сильнее, чем он, или так ко мне относиться. Так я на себе испытала, что такое психологическая манипуляция.

² Майя Энджелу, настоящее имя Маргарит Энн Джонсон (1928–2014) – американская писательница и поэтесса. Автор семи автобиографий, трех книг очерков и нескольких сборников стихотворений.

Мы любили друг друга. Мне казалось, я нуждаюсь в том, чтобы он дополнял меня, помогал выживать, но лишь потому, что ему хотелось, чтобы я так думала. Я боялась сказать ему «прощай», боялась, что он по-прежнему будет иметь власть надо мной, даже если мы не будем вместе – будет контролировать мои решения и мои будущие отношения. Но мне не нужен человек, который будет дополнять меня. Я и так вполне самодостаточна. К несчастью, тогда я ещё не понимала этого.

Моя интуиция много раз подсказывала мне, что что-то не так. Но я продолжала убеждать себя, что *мне* нужно усерднее работать над нашими отношениями, чтобы он не сомневался во мне, не злился на меня, не устраивал мне разносков. Теперь я понимаю, что у моего парня был личностный кризис и комплексы, и всё это он проецировал на меня. Контролируя *меня*, он мог забывать о том, что не может контролировать свои собственные мысли. Он был недоволен собой и пытался заставить меня чувствовать себя точно так же. Но я так сильно погрузилась в нашу ситуацию, отчаянно желая, чтобы этот человек принял и возжелал меня, что не находила смелости защищаться. Но когда я дошла до края, когда моё тело, казалось, парализовало, я, наконец, осознала, что мне нужно прекратить всё это.

Сейчас, уже зная, каково это, когда тебя по-настоящему обожают, любят и уважают – и не только кто-то другой, а и ты сама, – я недоумеваю, как могла так долго находиться в ловушке этих комплексов. Оглядываясь в прошлое, теперь я понимаю: я совершенно не ценила себя. Мне не хватало веры в то, что я вполне самодостаточна. Я была слишком слаба, чтобы понять: нет ничего страшного в том, что ты не согласна со своим партнёром. Это нормально, если ты защищаешься и отстаиваешь свою точку зрения. Самовыражение в отношениях никогда не должно восприниматься как выражение недовольства. Мне не нужно бояться, что мои слова заставят его бросить меня. И честно, если он всё-таки это сделает, с чего бы мне хотеть быть с ним?

Я не сожалею о своих решениях, о людях, с которыми выбирала быть вместе, потому что искренне считаю – всему есть своя причина. Порой нам нужно пережить что-то, что нам не нравится, чтобы узнать, что нам нравится. Мы должны встретить не того человека, чтобы понять, кто есть тот самый, как ему следует относиться к нам, какого уважения мы заслуживаем. Этот конкретный парень, а потом и несколько после него помогли мне узнать о себе больше, чем я когда-либо предполагала.

Не стоит относиться легкомысленно к эмоциональному насилию. Эта невероятно опасная и омерзительная штука встречается чаще, чем я думала. Лично для меня самым сложным в такого рода отношениях было то, что я никак не могла увидеть свет, так глубоко погрязнув во тьме. Я была так сильно очарована им, ослеплена тем фактом, что из всех он выбрал меня, и мне казалось, что я должна быть именно такой, как хочется ему, или он бросит меня.

Мантра моего друга – «Когда кто-то показывает вам своё истинное лицо, поверьте ему» – продолжает громко звучать у меня в ушах, она изменила мою жизнь. Чем больше я повторяю её, тем чаще напоминаю себе о том, как легко оказаться одураченной и обманутой. И пусть мне потребовалось возобновить отношения, чтобы этот совет нашёл отклик, с тех пор я целиком и полностью усвоила его. И чем сильнее я становлюсь, тем легче мне становится справляться с подобными ситуациями и заканчивать их до того, как я вновь увязну в них слишком глубоко. Потому что я поняла, что такое поведение не имеет ничего общего с романтикой. Теперь это знание присутствует во всех аспектах моей жизни. Пережитые эмоции, оскорбления и манипуляции, через которые я прошла, – всё это ощущается в моих взаимоотношениях с людьми, которых я люблю, с которыми работаю, даже со случайными прохожими, которых встречаю на улице. Мир создан из разных людей, и я не смогу поладить с каждым. Пока я знаю, что у меня есть выбор в том, как мне с ними общаться, в том, насколько сильно я позволю им воздействовать на меня, им не удастся подавить мой дух или погасить мой свет. Никакие отношения не будут лучше тех, что есть у меня с самой собой. Мне просто нужно больше доверять

своему чутью, следовать своим инстинктам, и когда кто-то покажет мне своё истинное лицо, поверить ему.

***Вы заслуживаете счастья. Вы заслуживаете быть любимыми
столь же сильно, как любите других. Вы заслуживаете всего этого.***

3. Мы принимаем такую любовь, какую, как нам кажется, заслуживаем

Это письмо – напоминание нам всем, что мы достойны доброго и уважительного отношения к себе. И что нам никогда не следует довольствоваться меньшим, как бы с нами ни обращались в прошлом. Вы можете вырвать его из книги, сложить и положить в свой кошелек; можете прикрепить на стену или на зеркало, а можете просто прочесть и отложить до подходящего момента.

Заметка себе на память:

Я знаю, что иногда мне очень сложно любить себя, но клянусь, что всегда буду стараться. Бывают такие дни, когда я чувствую себя недостаточно хорошей, недостаточно сильной, просто недостаточной. И эти дни одни из самых тяжёлых. Они проверяют на прочность мои самые главные слабости и приносят с собой сомнение, эмоциональное истощение и боль. Но гораздо важнее, что такие дни укрепляют мою внутреннюю силу и раскрывают истинное понимание самой себя. Не имеет значения, что я пережила в прошлом, через что мне пришлось пройти или что сделали мне другие люди – у меня есть возможность и желание двигаться дальше. Я не сдамся. Я не собираюсь обесценивать или недооценивать свои способности. Я не могу рассчитывать, что кто-то другой станет для меня всем на свете или что кто-то другой поможет мне почувствовать себя целой. Я уже и так целая, сама по себе. Меня определяет не сам жизненный опыт, а то, насколько сильно я позволяла различным ситуациям влиять на себя и как держалась в том или ином случае. То, что кто-то плохо обращался со мной, ещё не значит, что я плохой человек и недостойна другого. И это совершенно точно не значит, что я должна относиться к себе точно так же. Да, когда-то я чувствовала себя покинутой, пристыженной и униженной. Да, мне причиняли боль. И я причиняла боль самой себе, чтобы не чувствовать боли, которую мне причинили другие. Как будто это как-то поможет. Это не изменит другого человека и уж точно не изменит того, что произошло. Мне нужно открыть глаза и впустить в себя свет. Я знаю, что темнота может стать слишком комфортной и привычной. Что я начну ждать её. Но так не должно быть. И в то же время я должна признать, что темнота важна, потому что без неё не познаешь свет. Это не всегда плохо. Просто когда кто-то другой погружает меня в свою темноту, я могу использовать это, чтобы научиться чему-то и вырасти. Не стоит заикливаться на том, что говорят мне другие, или на том, что они заставляют меня чувствовать. В их словах нет правды. В них нет доброты. А я заслуживаю того, чтобы со мной говорили только с добротой. Моё значение не определяется их действиями, потому что их действия не отражают моей ценности. Эти действия гораздо больше говорят о них самих, чем обо мне. Если я люблю, то отдаюсь этому чувству целиком. И я никому не позволю топтать моё сердце. Я не стану убеждать себя, что кто-то был и по-прежнему остаётся единственным, кто будет любить меня. Это не любовь. Не так она должна проявляться. Где-то всегда найдётся тот, кто покажет мне, что такое настоящая, искренняя любовь. Этот человек будет уважать меня и принимать такой, какая я есть, и не заставит меня чувствовать себя ничтожеством. Чтобы найти такого человека и впустить его, первым делом мне нужно поверить в себя и понять свою значимость. В том, чтобы хотеть этого или думать об этом, нет ничего эгоистичного. Я заслуживаю счастья. Я заслуживаю быть любимой столь же сильно, как люблю других. Я заслуживаю всего этого. Я должна простить себя за то, что оказывалась в тех или иных ситуациях. За то, что оставалась. За то, что мирилась с меньшим,

чем заслуживаю. Нет ничего постыдного в том, через что я прошла. Прощать себя так же важно, как прощать других. Но теперь я знаю. Теперь я знаю, что я заслуживаю быть самой счастливой, самой полноценной версией себя из всех возможных. И я обещаю использовать свой опыт, чтобы продолжать расти, исцеляться и расширять горизонты. Всё начинается с меня. Чтобы принять любовь, которую я заслужила, от кого-то другого, я должна искренне поверить в то, что достойна её. А так оно и есть. И я никому и никогда не позволю убедить меня в обратном.

Я ценю себя. Я уважаю себя. Я дорожусь собой. Я принимаю себя. Я люблю себя. И так будет всегда.

Целую и обнимаю, я

Любовь снова найдёт тебя. Но никогда не меняйся ради кого-то другого или ради того, чтобы наладить отношения. Если в них есть что-то нездоровое, скажи «до свидания».

4. Великие исчезновения

Я готова признать, что просто-таки одержима магией. Я всегда обожала и всегда буду обожать всё, что связано со сверхъестественным – будь то фильмы или представления, серия о Гарри Поттере или триллер «Шестое чувство». Меня восхищает всё необъяснимое и то, как фокусники выполняют свои магические трюки. Но когда я начала ходить на свидания, то познакомилась с совершенно новым трюком, который освоен парнями в совершенстве. Я называю это «Великим исчезновением». Не требуется ни мантии, ни шляпы, ни заклинаний, ни кролика – просто двое вроде как находят общий язык, начинают встречаться... пока в один прекрасный момент один из них – ПУФ! – и не исчезает. Ещё этот трюк известен как «Уйти в игнор», возможно, это название знакомо вам больше. Из всех магических фокусов, над которыми я годами ломаю голову, этот оказался самым сложным. Тут вы решите, что я могла бы уже научиться предвидеть его, но мне никогда не удаётся. И это самая неприятная часть: мы редко догадываемся о том, что произойдёт, а потом начинаем сомневаться и даже виним себя за незрелость поступков *другого человека*.

Первый раз я столкнулась с игнором, когда какое-то время встречалась кое с кем, и вдруг ни с того ни с сего он в буквальном смысле слова перестал разговаривать со мной. Сегодня мы вместе тусуемся, а на следующий день он пропадает без вести. Естественно, я была озадачена и предположила, что сделала что-то не так. Но оставила всё как есть, чтобы не показаться приставучей паникершей. Через пару недель, на протяжении которых от него по-прежнему не было ни слуху ни духу, мы совершенно случайно встретились. Я не хотела начинать обсуждение или устраивать сцену, но и промолчать не могла! Поэтому я взяла себя в руки и спокойно спросила, что случилось – ведь до его исчезновения всё, казалось, шло отлично. Он уклонился от прямого ответа, пообещав, что свяжется со мной на неделе и всё объяснит – сказал, что задолжал мне объяснение. *Ну что ж*. Больше я о нём никогда не слышала!

Прошло два года. Я опять случайно сталкиваюсь с тем же самым парнем, и он хочет *снова* встречаться со мной. Знаете, как говорят: «Обманул меня раз, позор тебе; обманул меня дважды, позор мне». Но мне нравится видеть в людях только лучшее и доверять им. Поэтому, когда он сказал мне, что повзрослел и очень сожалеет, что так поступил, я поверила ему. Действительно решила, что он изменился! Мы вновь начали встречаться, не торопя события. В этот раз я высказывалась чаще и больше, не боясь озвучивать свои мнения и чувства. И всё было совершенно по-другому. Как-то раз он продинамил меня, но через несколько часов после нашего запланированного свидания написал сообщение с предложением потусоваться вместе. Я ответила, что уже слишком поздно и мне не нравится его способ загладить ситуацию. Через час он уже стоял за моей дверью с цветами в руках, чтобы извиниться. Я считала, что всё идет как надо! И так до тех пор... пока я не обнаружила, что он отправлял сообщения моей подруге и предлагал вместе проводить время. *Совсем. Не. Круто*. Я напрямую спросила его об этом. Он ответил, что она просто друг. Но она показала мне сообщения: ты не пишешь такие вещи тем, с кем просто дружишь. Возможно, в первый раз я бы приняла это оправдание, но это произошло уже дважды, и я была сыта по горло. Он обещал позвонить мне на следующий день, чтобы договориться о встрече и поговорить. Он задолжал мне объяснение – СНОВА. Что ж, я до сих пор так ничего от него и не услышала. Думаю, можно назвать это «Двойной игнор» от одного и того же парня. Вспомните об *этой* истории в следующий раз, когда будете расстраиваться из-за парня!

Второй раз меня отправили в игнор после куда более серьёзных отношений. Пока мы были вместе, я многое открыла для себя, и вот настал момент, когда мне нужно было выразить свои вполне серьёзные опасения по поводу его возможной зависимости, с которой он боролся.

Я сделала это деликатно, но в то же время уверенно и настойчиво. Как же я гордилась собой, что смогла найти смелость озвучить все это и что узнала себя настолько хорошо, чтобы понимать свои пределы! Выслушав меня, он предложил, чтобы мы взяли паузу в наших отношениях, всё обдумали, а потом поговорили. Я уважала его решение переварить сказанное мною. Мне тоже нужно было решить, как теперь нам двигаться дальше.

Но похоже, я так никогда этого и не узнаю, потому что с тех пор он не выходил на связь! Это был полный отстой. Проходили месяцы, мои голосовые и текстовые сообщения оставались без ответа, я чувствовала себя растерянной и брошенной. Но мои глаза были открыты. Несмотря на то, что я всегда буду любить этого парня и поддержу его, если понадобится, мне нужно было отпустить эту ситуацию. Отпустить *его*. Потому что если он не смог разобраться в своих чувствах, взять на себя инициативу, встретиться со мной и поговорить – это всё, что мне нужно знать.



Эм-м-м, алло? Уже тогда мне следовало догадаться, что его молчание было знаком...

А вот недавний случай игнора, причём это был человек, казавшийся мне истинным джентльменом. Мы провели вместе несколько замечательных и весёлых недель, и вот, наутро после потрясающего свидания, я получила сообщение. Я поняла и оценила тот факт, что ему не хотелось вступать в серьёзные отношения (собственно, как и мне), но мне тоже было что сказать. И я хотела бы сделать это лично, а не в сообщении. КАК ДУМАЕТЕ, МНЕ ДАЛИ ТАКОЙ ШАНС? Нет, чёрт побери! Я больше о нём не слышала. Он высказал всё, что хотел, а потом испарился, исчез. Разве это справедливо? Мои чувства, как и то, что мне нужно было сказать, – были с пренебрежением проигнорированы. Мне снова причинили боль, снова ко мне проявили неуважение, оставили с чувством разочарования. Я была сыта *по горло*. К счастью,

несколько недель спустя на одной вечеринке у меня появилась возможность вывести его на чистую воду, и я использовала этот шанс на всю катушку. Улыбаясь, я небрежно поинтересовалась, что же случилось. И он ответил: «С чем?» Э-э-э... С НАМИ, АУ? Я многозначительно посмотрела на него и повторила свой вопрос, тогда он сказал, что сейчас неподходящее время, и ушёл. Что ж, мне казалось, что не так всё это должно закончиться, поэтому я пошла за ним и объяснила, что не хочу ничего усложнять, а лишь прояснить очевидное. Он начал было с извинений – но прервал сам себя и спросил, можем ли встретиться, чтобы он мог всё мне должным образом объяснить. Он хочет, чтобы я поняла, считает, что я заслуживаю этого (и так оно и было). Но оказалось, это всё были лишь пустые разговоры! В итоге, скажем так, мне надоело ждать. Но честно говоря, я чувствовала себя гораздо лучше уже потому, что высказалась и что у меня хватило смелости поступить так, как я поступила. Кто же виноват в том, что он оказался трусом.

Если вы заметили, все эти случаи происходили по одному и тому же шаблону: стоило мне ткнуть этих парней в их же дерьмо или постоять за себя, как они уносили ноги. Похоже, им не нравилось, когда их прижимали к стенке, и, вместо того, чтобы адекватно отреагировать и спокойно поговорить, они хранили молчание. Но их молчание было красноречивее всяких слов! Я поняла, что не хочу отношений с такими типами. Я даже начала думать, что больше не хочу вообще никаких отношений. Чем больше таких ситуаций было в моей жизни, тем более уязвимой, неуверенной я становилась. Потому что посчитала себя общим знаменателем во всём случившемся и автоматически решила, что проблема во *мне*. Но давайте раз и навсегда определимся: в такого рода ситуациях проблема не вас, а в них. Честное слово.

Помимо полного исчезновения существует ещё одно явление, которое я называю «эмоциональный игнор» – это когда кто-то физически присутствует с вами рядом, но эмоциональной связи нет. Иногда это может быть намного хуже, чем обычный игнор. Нас видят, в буквальном смысле этого слова, но наши слова, их смысл остаются без внимания. Думаю, можно назвать это и «выборочным слушанием», с которым наверняка сталкивались почти все. Я когда-то встречалась с парнем, который, хоть и отвечал на мои реплики, но никогда не касался того, о чём я говорила. Его уклончивых, неопределённых ответов как раз хватало, чтобы поддерживать беседу, не углубляясь в неё. Он игнорировал меня умышленно, плюс ко всему постоянно зависал в своём телефоне. Совсем не круто. Я ПРЯМО ЗДЕСЬ, РЯДОМ! Или вот, например, случай, когда я по-настоящему волновалась о своём бывшем парне, который в тот момент восстанавливался после реабилитации. В прошлом мне уже доводилось быть свидетелем его борьбы с наркозависимостью, и теперь моя интуиция подсказала мне, что он по-прежнему воюет со своими демонами. Когда я снова и снова пыталась донести до него свои опасения, появлялось такое ощущение, что он отворачивается от меня. Хотя он слышал мои слова на другом конце провода или сидя прямо напротив меня, он не *слушал*. Он не позволял мне установить контакт и поговорить по-настоящему. Как если бы я протягивала руку, чтобы дотронуться до него, но она проходила сквозь его тело, словно он призрак.



Однажды это случится. Надеюсь, меня не бросят у алтаря...

Довольно долго я была тихоней в романтических отношениях – либо потому, что у меня не было выбора, либо потому, что так хотели мои парни. Но чем старше я становилась, тем больше вступалась за себя и тем больше парней в буквальном смысле исчезали! Я наконец-то набралась смелости и почувствовала себя достаточно уверенной, чтобы быть настоящей, а они испарялись. Это не просто признавать, однако цепь неудач иногда подрывала мою способность двигаться дальше и возвращаться в строй. В душу закрадывался страх, что подобное снова повторится. Но никогда нельзя терять надежду! Любовь снова найдёт тебя. Но никогда не меняйся ради кого-то другого или ради того, чтобы наладить отношения. Если в них есть что-то нездоровое, скажи «до свидания». Во что бы то ни стало оставайся верной себе, и если эта

настоящая ты такая же, как я – хочет иметь право голоса и не боится встречаться с проблемами лицом к лицу, – то рано или поздно в твоей жизни появится такой человек, которому эта черта в тебе будет казаться вдохновляющей, привлекательной и сексуальной.

Мне предстоит достичь величайшего счастья: счастья наслаждаться собой в течение всей моей жизни и принимать себя такой, какая я есть.

5. Моя битва за совершенство

Еда нужна нам для того, чтобы выжить – этот факт является непреложным для всех. Но то, как мы *относимся* к еде, определяет различия между нами.

В детстве в Англии или когда я только переехала в Лос-Анджелес, у меня никогда не было проблем с тем, чтобы есть все, что я хочу. Тогда я не переживала о своих пристрастиях и никогда не думала дважды, заказывать десерт или нет. Я росла нормальным, здоровым ребёнком. Никто не заставлял меня чувствовать себя неполноценной и сомневаться в собственной внешности. Именно поэтому мне так сложно понять, как годы спустя я провалилась в такую глубокую яму – из которой я медленно, но верно вылезая и по сей день.

У меня есть столько чудесных воспоминаний из начальной школы, ассоциирующихся с едой: ланчи, ужины, детские праздники, празднования Хэллоуина, спортивные мероприятия. Но все эти положительные ассоциации почти исчезли к тому времени, когда мне исполнилось шестнадцать. Я не только стала видеть себя по-другому в плане внешности, но и начала ограничивать своё счастье, контролируя режим питания. В то время мой отец расстался с моей мамой, а я как раз училась в старшей школе, совмещая огромные нагрузки, общественную жизнь, перспективную карьеру в модельном бизнесе и актёрскую карьеру. Я разрывалась между всеми этими задачами и чувствовала, что теряю контроль над своей жизнью. Я не могла справиться с болью и смятением из-за развода моего отца, и с трудом балансировала между тем, чтобы быть обычным тинейджером, и тем, чтобы осваивать две разные взрослые профессии – я выбрала их сама, но обе они в значительной степени зависели от того, как я выгляжу.

А поскольку старшая школа уже сама по себе была настоящим испытанием для уверенности в себе, то давление со всех сторон лишь ещё больше усложнило ситуацию. Я всегда занималась спортом, но в старшей школе перестала участвовать в командных видах и начала заниматься в одиночестве. Если после уроков у меня не были запланированы встречи или прослушивания, то я направлялась прямиком в спортзал и проводила там полтора часа. С одной стороны, эти тренировки ассоциировались у меня со стрессом, потому что если я пропускала хотя бы день, то начинала жутко нервничать. С другой стороны, когда я потела, то ощущала расслабление и покой: всё было под контролем – и моё расписание тренировок, и мой распорядок дня, и сколько энергии я потратила, и что я съела, и сколько калорий сожгла. В итоге это подтолкнуло меня к тому, чтобы контролировать и то, как я выгляжу. Печально сознавать, но я упивалась своей одержимостью. Я стала выглядеть так, как должна была, по собственному мнению, выглядеть перед камерой, и подавляла свои чувства по отношению к тому, что происходило в моей жизни. Тренировки стали формой самолечения.

Но несмотря на бесчисленные часы, проводимые мною в спортзале, я начала ограничивать себя в том, что я ем и в каких количествах в течение учебного дня. По сути я морила себя голодом, съедая что-либо, только если знала энергетическую ценность этого продукта. Я крайне редко отклонялась от своего «меню». Когда во мне просыпался сильный голод, я жевала жвачку, иногда доходило до нескольких пачек за день. И вот что я вам скажу: жевательная резинка не приносит вашему желудку никакой пользы; пусть вначале она и кажется вкусной, но это не средство от голода. Вот так я пристрастилась к жвачке и кофе, попав в такую сильную зависимость от них, что мои друзья стали шутить, что никогда не видели меня без них. Когда я возвращалась домой из школы, то съедала что-нибудь лёгкое (а потом обязательно сжигала полученную энергию в спортзале). Ужин всегда готовила мама, и я с детства обожала приготовленную ею еду. Но сейчас, когда я стала ограничивать себя, некоторые блюда, которые она готовила, стали «недопустимыми». Я просила готовить мне одни и те же продукты, потому что знала, сколько калорий они содержат. А если она вдруг делала что-то неожиданное, со мной могла случиться тихая истерика. Если мы шли ужинать в ресторан, я заказывала по минимуму

и из определённых разделов меню. Готовить для меня стало невероятно скучным занятием, а ходить со мной куда-то есть – это было настоящим испытанием.

Сначала мама и друзья не замечали моей проблемы, потому что всё происходило достаточно медленно; не было такого, что я внезапно начала терять в весе. Поверьте, это было бы круто – если бы мои лишние килограммы улетучивались по щелчку пальцев, я стала бы самой счастливой девушкой на свете. Но чем тоньше я становилась, тем больше людей стали обращать на это внимание. Мне льстили взгляды и комментарии. Я думала, что выгляжу потрясающе, и если кто-то говорил что-нибудь противоположное, я считала, что они мне просто завидуют. Считала, что все хотят быть такой же худышкой, как я. Сбрасывание веса и достижение образца совершенства – каким он виделся мне – стало моей главной целью. Именно тогда по-настоящему началась моя битва с анорексией. Ушла вся радость, которую я прежде ассоциировала с едой. Ужин с друзьями пугал меня, потому что я не знала, что заказать, как вести себя, чтобы они не заподозрили неладное.

С самого детства мне нужно было обязательно съесть всё, что лежало на тарелке, до крошки – чтобы быть сытой не только физически, но и понимать это умом. Поэтому теперь, когда у меня началось расстройство, я всё равно должна была следовать этой привычке. Если бы я перестала, то испытываемый мною голод стал бы совсем невыносимым, а мои друзья и родные сочли бы это подозрительным. Поэтому я всегда должна была заказывать какие-то суперполезные и очень простые блюда. Больше никакой еды из общих тарелок, никаких кусочков того-сего. Необходимость есть больше не была поводом для весёлой встречи с друзьями, превратившись в тяжкую повинность и наказание. Я стала истощённой, дёрганой и раздражалась по малейшему поводу. Со мной было, чёрт побери, совсем не весело. Но мой план работал! У меня всё было под контролем! Я была худышкой! В то время меня больше ничего не волновало.

Моя зависимость от таблеток для похудения и слабительных тоже началась примерно лет в шестнадцать и продолжалась, даже когда мне было уже за двадцать. Одна знакомая прожужжала мне все уши о каких-то энергетических пилюлях, которые ускоряют метаболизм и якобы растапливают жир. Их ей дала её мама, что на тот момент казалось мне очень классным – это сейчас я понимаю, насколько нездоровым был тот поступок. *Моя* мама точно никогда бы не одобрила их, поэтому я начала тайком покупать их в аптеках и прятать в своей комнате. И только через несколько лет мама случайно раскрыла мою зависимость, найдя в дальнем углу шкафчика в моей ванной открытые упаковки и флаконы из-под таблеток, которые я забыла выбросить. Мне сильно хотелось верить, что эти таблетки помогали мне, но из-за них моё сердце билось быстрее, чем это вообще возможно для человека, и появились ужасные головные боли. Помню, как однажды приняла парочку этих таблеток в школе, пока ждала начала урока. Мне пришлось сесть, потому что в глазах у меня помутнело, а голова, казалось, сейчас взорвется. Я была не в силах сосредоточиться и находилась в чрезвычайно возбуждённом состоянии. Такие переходы от эйфории до крайне изматывающей подавленности, которые могли длиться неделями, стали для меня совершенно обычным явлением.

Дальше хуже. Я стала переедать, а затем очищать свой желудок. Булимия была для меня ещё одним средством обрести контроль в тот эмоционально нестабильный период моей жизни. Иногда я обещала себе, что перестану наказывать себя таким способом. Но потом случался сильный приступ голода, который мне приходилось удовлетворять бесконтрольным обжорством, а это означало, что после мне будет необходимо очистить желудок. Я смотрела на вещи по принципу «всё или ничего». Я категорически запретила себе даже пробовать некоторые продукты, напуганная тем, что съем их сверх меры. Но поздно вечером я заходила в супермаркет, нагружала свою тележку всевозможной вредной едой, возвращалась домой в свою комнату и ела без остановки. Я проглатывала коробки с печеньем, банки мороженого, кексы, куски пирогов, а потом шла в ванную и всё это выблевывала. Вначале я пользовалась зубной щёткой,

потом палочкой для волос и, наконец, перешла к пальцу. Если удавалось очистить желудок полностью, то миссия считалась «успешной». Но если я понимала, что вышло не всё, то впадала в панику. Обычно так происходило, когда я ела слишком быстро и не запивала. В таких случаях я в слезах каталась по полу, проталкивая руку как можно дальше в рот и отчаянно пытаюсь отрыгнуть остатки того, что позволила себе съесть.

Я ненавидела себя за то, что делала. Но в то же время ощущала удовлетворение, потому что, утоляя голод, не «страдала» из-за внешних проявлений последствий этого. Я могла есть сладкое и жирное, но при этом не *становиться* толстой. Самое ужасное было в том, что я даже не подозревала, какой вред причиняю себе. Изнуряемая голодом, таблетками для похудения, слабительными, приступами рвоты, я теряла энергию, и мой организм начал ослабевать. Волосы и ногти утратили блеск и стали ломкими. Горло жгло, пищевод болел. Месячные прекратились, и я испугалась, что уничтожила свои шансы когда-либо иметь детей. Я была убеждена, что испортила всё настолько, что уже никогда не восстановлюсь, но при этом отказывалась признавать это поводом отправиться к врачу. Чем дольше я откладывала, тем больше могла продолжать всё отрицать и тем большего «совершенства» могла достичь. Я боялась стать толстой. Боялась, что больше не буду выглядеть так же «идеально». Умом я понимала, что у меня очень большие проблемы и что есть лучший способ прожить жизнь. Но не могла остановиться. И что самое страшное, не хотела.

Однако наступил тот момент, когда должна была вмешаться школа. Школьный психолог предупредил меня и маму, что если я не получу заключение врача о том, что мой вес находится в пределах нормы и моё состояние не является опасным для здоровья, мне нельзя будет посещать школу. По дороге на приём я была так напугана тем, что моё будущее зависит от цифры на весах, что остановилась в «Старбаксе» и съела разной выпечки, чтобы весить больше. Паника не улеглась и потом, когда я вернулась домой и подумала обо всех этих углеводах и сахаре, которые находились в моём животе, и о том, что уже слишком поздно пытаться избавиться от них. В конце концов (уверена, всё это из-за моего обжорства в «Старбаксе»), мой вес оказался точно в допустимых пределах, формально не угрожая моему здоровью, и я получила от врача эту всемогущую справку. Можно было и дальше отрицать в школе свою проблему и продолжать идти тайным путём саморазрушения.

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.