



АНГИАНСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ

Марион Вудман

# Сова была раньше дочкой пекаря

Ожирение,  
нервная анорексия  
и подавленная  
женственность



Юнгианская психология

Марион Вудман

**Сова была раньше дочкой пекаря.  
Ожирение, нервная анорексия  
и подавленная женственность**

«Когито-Центр»

1998

## **Вудман М.**

Сова была раньше дочкой пекаря. Ожирение, нервная анорексия и подавленная женственность / М. Вудман — «Когито-Центр», 1998 — (Юнгианская психология)

Беспокойство женщин по поводу своего лишнего веса все еще остается одной из наиболее актуальных и болезненных проблем в современном мире. Сегодня каноны женской красоты не только стали трудны для достижения, но и превратились в психологическую проблему, преграду на пути к здоровой жизни. Книга известного канадского юнгианского аналитика Марион Вудман, написанная еще в 80-х годах XX в., исследует по-прежнему актуальную проблему принятия своего веса, равно как и своей женственности. В своей работе автор высвечивает общепсихологические, семейные, культуральные и мифологические аспекты этой проблемы и анализирует архетипы, лежащие в основе нарушений. Отдельное внимание уделяется исследованию отношений между дочерью и отцом, дочерью и матерью, а также высвечивается динамика материнского и отцовского архетипов в развитии, становлении и протекании ожирения и анорексии. В книге виртуозно соединены медицинский, соматический, психологический и архетипический подходы. В доступной форме излагаются различные концепции возникновения нарушения веса. Автор ищет способы совладания с этими нарушениями в таинствах, соединяющих современное маскулинное сознание и отношение к телу с древними женскими мистериями. Книга будет интересна не только специалистам, занимающимся проблемой лишнего веса, но и широкому кругу читателей.

© Вудман М., 1998  
© Когито-Центр, 1998

## Содержание

Введение	8
Глава I	11
Первичное и вторичное ожирение	12
Ассоциативный эксперимент К.Г.Юнга	15
Ассоциативный эксперимент и ожирение	17
Комплексы и личностные черты	20
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Марион Вудман**  
**Сова была раньше дочкой пекаря.**  
**Ожирение, нервная анорексия**  
**и подавленная женственность**

*Не каменные Стены создают Тюрьму,  
Не металлические прутья – клетку.  
Лавлейс. «Алтею, из Тюрьмы»*



## Введение

Когда то полнота расценивалась положительно. Люди «смеялись и жирели»; лишь немногие счастливыцы «как сыр в масле катались<sup>1</sup>»; менее везучие завидовали «толстопузым»<sup>2</sup>. В культурах, менее богатых, чем наша, упитанные невесты до сих пор «на вес золота». В Китае и Японии человека с толстым животом уважают и почитают как основательного и вполне уверенного в себе. Однако в западном обществе к полноте относятся совсем иначе. У человека с весом 200 фунтов<sup>3</sup> «нет никаких шансов<sup>4</sup> в стройном мире», и толстая женщина стыдится показываться на людях «со своим свисающим неврозом». Безусловно, некоторые женщины довольны своей полнотой и не испытывают никаких трудностей по поводу своего размера. Эта книга посвящена не им. Это научное исследование мучительных страданий из-за ожирения и его психических и соматических причин.

До сих пор ни магия, ни наука не смогли постичь корни проблемы ожирения, встающей все более остро. Я как можно тщательнее документально зафиксировала свои экспериментальные результаты и дословно привела цитаты из разговоров в надежде сделать внутренний мир тучной женщины осознаваемым. Каждая из этих женщин индивидуальна, но каждая из них страдает от ожирения. Осознание не всегда раз решает проблему, но оно хотя бы может сделать страдание осмысленным.

Большинство высказываний тучных женщин во время Ассоциативного эксперимента (подробности в главе 1) мог ли бы принадлежать и женщинам с нормальным весом. У мыслящих западных женщин XX века много общего. Однако у женщины с ожирением невроз проявляется во вполне ощутимой форме. Это исследование сосредоточено на особой комбинации факторов, создающих этот симптом, отмеченный у 40 % американских женщин. Когда я думала о том, какой образ мог бы полнее всего раскрыть эту особую комбинацию, я постоянно вспоминала одну фразу из «Гамлета»: «Она меж тем обрывки песен пела, / Как если бы не чуяла беды». Потом возник образ Офелии, склонившейся к своим цветам и увлекаемой смертоносным потоком воды, поддерживаемой только своим пышным платьем. В этой «милой девушке», похороненной в своих придворных одеждах, я увидела принцессу, спящую в тучном теле.

Офелия была папиной дочкой. Она выросла без матери при дворе, требовавшем соблюдения определенных правил поведения. Она влюбилась в принца, которому предстояло стать королем. Пока реальность не вторгалась в их маленький рай, Офелия и Гамлет могли любить. Но когда «...буйный сад, плодящий / Одно лишь семя, дикое и злое» внезапно разрушил их мир, принц Гамлет внимательно взгляделся в ее лицо и обнаружил маленькую девочку, не имеющую внутренних ресурсов оставаться верной ни самой себе, ни тем более ему. Когда ночь сменила день, ей оставалось лишь выполнять требования отца, – играть роль его марионетки, бессознательно предавая женщину, которую она так никогда и не нашла внутри себя, и обманывая мужчину, которого, как ей казалось, она любила. У нее не было внутренней реальности, при поддержке которой она могла бы откликнуться на его мужскую потребность. Если женское сердце пляшет под дудку своего отца, «нет и не может в этом быть добра».

Ее отец мертв, ее возлюбленного нет, Офелия сходит с ума. Сойдя с ума, она изрекает больше истин, чем ей было доступно до этого. В одиночестве среди придворных она стоит в запачканном платье с растрепанными косами – маленькая заколдованная птичка, – в ее глазах нет ничего, кроме завладевшего ею демона. Она жалобно плачет:

---

<sup>1</sup> Live off the fat of the land (*англ., идиом.*) – букв. «проедать жир земли». – *Прим пер.*

<sup>2</sup> The Fat Cat (*англ., идиом.*) – «денежный мешок», богач. Букв. «толстый кот».

<sup>3</sup> 90,72 кг. – *Прим пер.*

<sup>4</sup> A fat chance (*англ., идиом.*) – букв. «жирные шансы». – *Прим пер.*

.. Говорят, что сова была раньше дочкой пекаря. Вот и знай после этого, что нас ожидает. Благослови бог вашу трапезу!<sup>5)</sup>

Это ссылка на старую английскую легенду:

Наш Спаситель зашел в пекарню, где как раз готовили хлеб, и попросил немного. Хозяйка магазина тотчас же положила для него в духовку кусок теста, но дочь отругала ее за то, что этот кусок был слишком большим, и хозяйка уменьшила его до очень маленького. Однако сразу после этого тесто начало подниматься и достигло огромных размеров. После чего дочь пекаря выкрикнула: «Ух, ух, ух», – что напомнило свиное уханье. Возможно, за эту злую выходку наш Спаситель превратил ее в эту самую птицу<sup>6</sup>.

По иронии судьбы Офелия описывает саму себя. Закованная в свои инфантильные потребности, она не в состоянии познать другого человека. Она не может совершить переход от детства к женственности и поэтому не способна ответить Гамлету зрелым чувством, которое могло бы познакомить его с фемининной частью его собственной сущности и спасти от неизбежного самоотчуждения.

В другой версии легенды дело происходит в Рождественский сочельник. Дочь пекаря настолько занята приготовлением рождественских хлебов и приведением в порядок своего магазина, что злится на своего простодушного отца, теряющего время на то, чтобы накормить нищего у черного входа. Целиком поглощенная своими хлопотами и фантазиями о грядущем великом дне, она не замечает реальности, смотрящей ей в лицо. Хлеб, который она крадет у Бога, поднимается до «огромных размеров»; таинство, которое она отвергает у черного входа, материализуется в чудовище у парадных дверей. Неспособная даже крикнуть по человечески, она испускает три свиных уханья и чувствует, что превращается в ночную птицу. В Греции сова была птицей Афины, символизировавшей ее родство с темнотой. Афина была папиной дочкой, рожденной из головы своего отца после того, как он проглотил ее беременную мать.

Офелия – это маленькая ходячая сова, околдованная своей собственной неосознаваемой женственностью, своим отцом и тем, «что говорят»<sup>7</sup>. Она никогда не обретет свой собственный голос. Она никогда не обретет свое собственное тело или свои собственные чувства и поэтому проходит мимо жизни и любви, возможных здесь и сейчас. Постепенно воды бессознательного, для которых она – «как существо речной породы», поглощают ее. Описывая ее смерть, Шекспир говорит (от лица Королевы Гертруды):

Над речкой ива свесила седую  
Листву в поток.  
Сюда она пришла  
Гирлянды плетя из лютика, крапивы...

Ей травами увить хотелось иву,  
Взялась за сук, а он и подломись,  
И, как была, с копной цветных трофеев,  
Она в поток обрушилась. Сперва  
Ее держало платье, раздуваясь,  
И, как русалку, поверху несло.

---

<sup>5)</sup> Акт IV, сц. V, строки 41–43 (перевод Б. Пастернака).

<sup>6)</sup> Hamlet, ed. G.L. Kittridge. P. 257–258.

<sup>7)</sup> Невроз как форма околдованности основательно исследован Марией Луизой фон Франц в книге «Психологическое значение мотива искупления в волшебных сказках».

Она из старых песен что то пела,  
Как бы не ведая своей беды  
Или как существо речной породы.  
Но долго это длиться не могло,  
И вымокшее платье потащило  
Ее от песен старины на дно,  
В муть смерти<sup>8</sup>.

Любой женщине, страдающей от ожирения, известна мучительная боль от лицемерия себя в зеркале, в котором видишь смотрящую на тебя сову. Если у нее хватит духа продолжать смотреть, то, возможно, она даже увидит ее русалочий хвост. Расщепление между головой и телом разбивает ее жизнь, и у нее нет сил, чтобы разрушить чары. Эта книга о том, как сорок женщин и я посмотрели в глаза сове настолько честно, насколько это было возможно. Какой свет мы в них обнаружили – будет рассказано на последующих страницах.

На самом деле, я предполагаю, что женщины XX столетия многие века жили в обществе, ориентированном на мужчин, что удерживало их от осознания собственного феминного начала. Сейчас, в своей попытке найти собственное место в мужском мире, они по неведению приняли мужские ценности – жизнь, ориентированную на результат, компульсивную целеустремленность и твердый<sup>9</sup> хлеб, который не может питать их фемининную тайну. Их неосознанная фемининность восстает и проявляется в некоей соматической форме. В этом исследовании Великая Богиня или претворяется в жизнь в женщине с ожирением, или пожирает женщину с анорексией. Жертва Богини должна вплотную подойти к своей феминности, взаимодействуя с симптомом. Только раскрыв и полюбив богиню, затерянную внутри ее собственного отвергаемого тела, женщина может услышать свой собственный подлинный голос. В этой книге предложены практические способы, помогающие прислушаться к своей феминности и исследовать ее значение, пока она, «ссутулясь, двигается к Вифлеему, чтобы родиться»<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Акт IV, сц. VII, строки 168–184.

<sup>9</sup> Concrete (англ.) – реальный, конкретный, но также и бетонный. – Прим. пер.

<sup>10</sup> Шейте Вильям Батлер. Второе пришествие.

## Глава I

### Экспериментальные факты

*Там, где начинается царство комплексов, свободе Эго приходит конец, т. к. комплексы представляют собой психические силы, глубинная природа которых до сих пор является непостижимой.*

**К.Г. Юнг «Обзор теории комплексов»**

Современные исследования ожирения доказали, что увеличение веса является не простым следствием переедания. Два человека могут потреблять абсолютно одинаковое количество калорий в день и вести одинаково активный образ жизни. При этом один из них толстый, другой худой. На самом деле, толстый может есть даже меньше и больше заниматься спортом. Основное различие между ними заключается в индивидуальной способности усваивать потребляемые калории. Любое метаболическое расстройство может одновременно иметь и физиологические, и психологические причины.

## Первичное и вторичное ожирение

С самого начала необходимо установить важное различие. Некоторые люди, кажется, запрограммированы на то, чтобы быть толстыми; другие толстеют по разнообразным причинам. Эндогенное, или первичное, ожирение развивается изнутри; экзогенное, или вторичное, ожирение является следствием переизбытка, т. е. запускается извне. Излишние калории накапливаются в жировых клетках в форме триглицеридов. Анатомически триглицериды могут сохраняться в уже существующих жировых клетках, вызывая увеличение их размера, или формировать новые жировые клетки, приводя к увеличению их количества. В начале жизни преобладающим фактором, ответственным за рост жировых клеток, является клеточное размножение, но позже количество клеток стабилизируется, а жировая ткань расширяется или сжимается почти исключительно за счет изменения размера жировых клеток. По видимому, окончательное число клеток формируется уже к возрасту около 20 лет или даже раньше. При ожирении происходит нарушение упорядоченного процесса роста жировой ткани, которое касается как размера клеток, так и их числа<sup>11</sup>.

Гиперцеллюлярность (увеличение числа клеток) начинается в раннем детстве, и к ней может существовать генетическая предрасположенность. В соответствии с «Учебником по медицине» Бисона и Макдермотта:

Локализация чрезмерных жировых отложений, таких как однородная жировая ткань над ягодицами у некоторых бушменов, так называемый «готтентотский турнюр», является примером генетически предрасположенного локализованного ожирения. Этот яркий пример наводит на мысль, что количество жировых клеток может быть частично предопределено генетически и что количество и местоположение этих клеток или их предшественников будет частично определять как размеры, так и локализацию ожирения<sup>12</sup>.

Споры относительно генетического влияния ведутся и поныне. Однако, похоже, что в начале жизни существуют два периода, в течение которых вероятность развития гиперцеллюлярности резко возрастает: очень рано, в самые первые годы жизни, и позже – примерно в пубертатном возрасте. Люди с ожирением, начавшимся в детстве, имеют наибольшее количество клеток, размеры которых очень близки к нормальному, в то время как те, кто набирает вес в пубертате, свойственна менее выраженная гиперцеллюлярность при некотором увеличении размеров жировых клеток. Второй тип ожирения характеризуется наличием увеличенных жировых клеток, но их количество соответствует норме. Ожирение этого типа начинается во взрослом возрасте и обычно является легким или средним по степени тяжести.

*Обнаружено, что снижение веса у всех пациентов с ожирением, независимо от того возраста, в котором оно началось, или от степени и продолжительности ожирения, может быть достигнуто только при изменении размеров клеток. Количество клеток остается постоянным даже при сильном снижении веса. У лиц, страдающих ожирением с детства, может быть в три раза больше жировых клеток, чем у лиц с нормальным весом. Это объясняет тот факт, что люди, всю жизнь страдающие ожирением, могут сбросить вес, но почти неизбежно наберут его вновь. Жировые клетки никуда не деваются и ждут момента упадка силы воли, чтобы вновь наполниться.*

---

<sup>11</sup> Более полное обсуждение гиперцеллюлярности см. в работе: Solans L.B. «Cellularity of Adipose Tissue». Treatment and Management of Obesity. P. 17–24.

<sup>12</sup> Beeson P.B., McDermott W. Textbook of Medicine, 14<sup>th</sup> ed. P. 1376.

Более того, есть предположение, что гиперцеллюлярность побуждает гипоталамус стимулировать увеличение объемов принимаемой пищи<sup>13</sup>. В соответствии с этой теорией пищевые центры контролируют общее количество телесного жира, а он, в свою очередь, регулирует их деятельность. Таким образом, гиперцеллюлярность может быть источником постоянного стимулирования чрезмерного потребления пищи. По некоторым, до сих пор не понятым причинам аппетат (установка на употребление определенного количества пищи) у человека с ожирением может быть высоким и постоянным, или высоким и увеличивающимся, или же странно флуктуирующим. Однако кажется логичным, что когда женщина с ожирением переживает сильный психологический конфликт, ее гомеостатическое равновесие нарушается, и хотя его можно искусственно выровнять диетой и суровым само контролем, оно не может поддерживаться постоянно. Недавние исследования показывают, что тело в буквальном смысле защищает жировую клеточную ткань.

Возможно, что гипоталамус защищает разные изначальные уровни для разных индивидов, поддерживая исходные установки индивида независимо от того, считает ли он их благо приятными или обременительными для себя... Из этого еле дует предположение, что ожирение для некоторых является «нормальным» или «идеальным» строением тела<sup>14</sup>.

Эти факты имеют решающее значение в любой терапевтической ситуации, связанной с ожирением. В том случае, если гиперцеллюлярность является чертой физического строения женщины, она может просто принять свои размеры своего тела как нечто само собой разумеющееся. Это новое отношение само по себе может способствовать прекращению постоянных колебаний веса. Вторичное ожирение, с другой стороны, может быть скорректировано диетой, когда это психологически оправдано и необходимо. Важно не забывать о двух дополнительных факторах. Во-первых, метаболическая активность в жировой ткани во время фазы активного набора веса разительно отличается от той, что имеет место по достижении стабильного веса при ожирении, в результате чего могут наблюдаться значительные перемены в настроении<sup>15</sup>. Во вторых, разные виды пищи могут по разному усваиваться людьми с ожирением и худыми людьми, и никакая диета не является универсальной. Психика каждого индивида по своему уникальна. Как писал К.Г. Юнг:

Несмотря на успехи в области органической химии, мы все еще находимся очень далеко от возможности объяснения со знания как биохимического процесса. Напротив, необходимо признать, что химические законы не объясняют избирательного процесса усвоения пищи и уж тем более не проливают свет на саморегуляцию и самосохранение организма. Чем бы ни была реальность психики, она, кажется, совпадает с реальностью

---

<sup>13</sup> Calow P. Biological Machines: A Cybernetic Approach to life. P. 63–64: «У мле копирующих имеется сложная регуляторная система с центром в гипоталамусе, соотносящая довольно точно потребление энергии с ее расходом. Глюкоза в крови связывает клетки в гипоталамическом центре, и это, вероятно, препятствует „побуждению есть“. Поскольку запасы углеводов намного больше между приемами пищи, чем белков или жиров, этот так называемый *глюкостатичный механизм* обеспечивает последовательное ежедневное регулирование подачи энергии. Однако более длительная регуляция подвергается воздействию другого, но сходного, так называемого *липостатичного механизма*. Считается, что последний препятствует потреблению пищи тогда, когда необходимая энергия извлекается из мобилизованного избытка телесного жира, и из-за близкой связи между метаболизмом глюкозы и высвобождением свободных жирных кислот он может так же легко действовать посредством глюкостатичного механизма. Ясно одно, что тогда глюкостатичный механизм несет краткосрочную информацию о том, «как себя организм чувствует», а липостатичный механизм отвечает на тот же вопрос с долгосрочной позиции. Оба отвечают негативно тому же самому гипоталамическому центру, который, в свою очередь, положительно реагирует на «побуждение поесть»».

<sup>14</sup> Nisbett R.E. *Starvation and the Behaviour of the Obese. Treatment and Management of Obesity*. P. 47.

<sup>15</sup> Solans L.B. Cellularity of Adipose Tissue. *Treatment and Management of Obesity*. P. 24.

жизни и в то же время имеет связь с формальными законами, управляющими неорганическим миром<sup>16</sup>.

Взаимосвязь психики и тела, о которой говорил К.Г. Юнг, более детально рассматривается в главе II.

---

<sup>16</sup> *FlyingSaucers: AModernMyth. CW 10. Par. 655.*

## Ассоциативный эксперимент К.Г.Юнга

В начале своей карьеры Юнг разработал эмпирический метод обнаружения того, что он впоследствии назвал чувственно окрашенными комплексами. Поначалу он просто исследовал серии спонтанных ответов на ряд выбранных стимульных слов, пытаясь установить среднюю скорость и качество таких ответов. Однако он обнаружил, что способ автономного по ведению психики, из-за которого нарушалось проведение эксперимента, важнее, чем время реакции. Он понял, что невозможно исследовать изолированные психические процессы и, таким образом, обнаружил чувственно окрашенные комплексы, которые до этого всегда квалифицировались как неудачи реагирования. Он определил комплекс следующим образом:

Это образ определенной психической ситуации, который сильно эмоционально акцентуирован и к тому же несовместим с привычной установкой сознания. Этот образ имеет мощную внутреннюю связанность и слаженность, присущую только ему целостность и вдобавок относительно высокую автономность, а значит, подлежит контролю сознательного разума лишь в ограниченной степени и проявляет себя как одушевленное постороннее тело в сфере сознания. Такой комплекс обычно подавляется усилием воли, но его существование не подвергается серьезной опасности, поэтому при первой же возможности он заявляет о себе с прежней силой<sup>17</sup>.

Далее Юнг указывал на то, что внешняя ситуация может высвободить психический процесс, в ходе которого определенные содержания собираются вместе и подготавливаются к действию. Он назвал это «конstellацией»; это автоматический процесс, не контролируемый индивидом. «Конstellированные содержания представляют собой определенные комплексы, обладающие своей собственной специфической энергией»<sup>18</sup>. В экспериментальной ситуации комплексы провоцируют нарушения ответных реакций, самое частое из которых – задержка времени реагирования. Активный комплекс мгновенно обволакивает нас чарами компульсивного мышления и поведения. Юнге «достаточной степенью уверенности» предполагал, что комплексы – это «осколки психики», появляющиеся в довольно персонифицированном виде в наших снах, когда отсутствует подавляющее их запрещающее сознание. Их источником часто является травма или эмоциональный шок, который отщепляет часть психики. Одной из наиболее распространенных причин является моральный конфликт, при котором индивид не может утвердить целостности своей натуры. «Такая невозможность предполагает непосредственное расщепление, независимо от того, известно об этом сознанию или нет»<sup>19</sup>.

Чем более бессознательным является индивид, тем больше автономностью обладает комплекс, вплоть до того, что он может ассимилировать Эго, в результате чего возникает мгновенное изменение личности, известное как «идентификация с комплексом». В Средние века это называлось одержимостью или околдованностью. «*Viaregiak* бессознательному, – говорил Юнг, – являются все же не сновидения, как принято считать [Фрейд], а комплексы, которые предстают архитекторами снов и симптомов»<sup>20</sup>.

В наши дни во время проведения ассоциативного эксперимента испытуемому предъявляют простое стимульное слово, в ответ на которое он должен произнести одно слово. Используется заранее подготовленный список из ста слов; время каждого ответа тщательно фикси-

---

<sup>17</sup> *A Review of the Complex Theory*. CW 8. Par. 201. [Рус. пер.: Юнг К.Г. Обзор теории комплексов // Юнг К.Г. Структура и динамика психического. М.: «Когито Центр», 2008.]

<sup>18</sup> Ibid. Par. 198.

<sup>19</sup> Ibid. Par. 204

<sup>20</sup> Ibid. Par. 210.

руют с помощью секундомера, а также отмечают эмоциональные реакции. После завершения работы со всем списком испытуемого просят повторить свой ответ на каждое слово. Экспериментатор отмечает замедленные реакции, мнестические ошибки, повторения, эмоционально окрашенные ответы и т. д. и далее просит испытуемого давать ассоциации на те слова, которые вызвали волнение. Тщательный анализ проблемных областей и ассоциативного материала позволяет дать достаточно точную качественную и количественную оценку комплексов.

## Ассоциативный эксперимент и ожирение

В попытке понять психическую динамику, скрывающуюся за ожирением, я провела юнговский ассоциативный эксперимент с двадцатью женщинами, страдающими ожирением. (Я предпочла работать только с женщинами, поскольку после проведения эксперимента с тремя мужчинами с ожирением я увидела, что их проблемы были совершенно иными и заслуживали отдельного изучения.) Эксперименты проводились индивидуально, по описанной выше схеме, и каждый из них занял от двух до четырех часов. Определенные области страха и сопротивления мгновенно бросались в глаза во всех двадцати случаях. Некоторые слова неизменно вызывали запинки и эмоциональное напряжение. Ниже приведены несколько примеров с некоторыми типичными ответами:

*пытаться*: сильнее, провал, снова

*голод*: боль, пустота, влечение (жажда, тоска, нетерпение), комок, слабость, страх

*лакомство*: жирность, округлость, полнота, пудинг (желеобразная масса)

*бой*: битва, убить, убийство, удар

*ждать*: тяжело, прибавлять, жир, контроль, раздуваться, я

*зло*: дух, дьявол, смерть, темнота, женщина, я

*выбор*: нет, прочерк, где

*плавать*: вода, топить, страх, холодная, тонуть, рыба

В нескольких случаях во второй части теста, направленной на оценку памяти, женщины не могли вспомнить эти слова или те, которые следовали сразу после них. Чувство неуспеха ясно различимо в упаднических ответах на стимульные слова *пытаться* и *выбор*; пищевой комплекс проявляется в ответах на слова *голод*, *лакомство*, *ждать*; агрессия кроется за отсроченными ответами на *бой* (ни одна не услышала его как *свекла*<sup>21</sup>); страх перед бессознательным может быть спрятан за ответами на *зло* и *плавать*. Эти заключения основаны на мнестических ошибках, замедленных ответах, эмоциональных реакциях и дополнительных факторах, не всегда непосредственно очевидных по самим словам.

Если проблемы ассоциирования вызывали группы слов, они расценивались как целое, например: *злой*, *презирать*, *мерзкий*, *бой*, *зло*, *обида*. В случае, если я замечала волнение при ответе, я просила женщину давать свободные ассоциации на это слово. Обычно это вызывало у нее сильный аффект. Пока она говорила, я записывала ее высказывание дословно. Примеры этого приводятся чуть ниже в этой главе.

Проведя эти двадцать экспериментов, я обработала данные в поисках паттернов ответов, сфокусированных на повторяющихся темах, определяя таким образом области активных комплексов (столбцы 1 таблиц 1 и 2). Все высказывания были сгруппированы мною или по прямым утверждениям, или по их скрытому значению. (Мой выбор категорий при интерпретации высказываний, безусловно, до некоторой степени субъективен.)

Для того чтобы обнаружить, существует ли какое либо значимое различие в психической динамике у женщин с ожирением и с нормальным весом, я провела еще одну серию экспериментов с контрольной группой из двадцати женщин. Эксперименты были организованы таким же образом, с одним лишь отличием. В конце каждого эксперимента я сообщала испытуемой цель моего исследования и просила ее ответить на ряд вопросов, построенных на основе автобиографических данных людей с ожирением. Без этих вопросов не было бы основания для сравнения этих групп по их отношению к проблеме еды, поскольку последняя никогда не упо-

---

<sup>21</sup> Игра слов: beat – удар, бой, ритм, beet – свекла. – Прим. пер.

миналась ни одной из женщин в контрольной группе как фактор первостепенной важности. Показательно то, что эти вопросы часто казались им нелепыми. Всегда, когда вопрос касался сильно выраженных пищевых нарушений, участницам требовалось время, чтобы понять, что данный вопрос вообще может означать.

Вопросы для контрольной группы были следующими:

1. *Были ли Вы толстой в детстве? В подростковом возрасте? Был ли хотя бы один из Ваших родителей толстым?*
2. *Вы когда-нибудь едите или отказываетесь есть для привлечения внимания?*
3. *Едите ли Вы, когда испытываете депрессию? Когда тревожитесь?*
4. *Едите ли Вы тогда, когда не можете выразить свою злость?*
5. *Ели ли Вы когда-нибудь, чтобы заменить секс?*
6. *Вы испытываете какое либо удовлетворение, воруя еду?*
7. *Думаете ли вы, что можете вознаградить свое тело едой?*
8. *Можете ли вы так сильно разозлиться на свое тело, что для наказания его готовы съесть такое количество пищи, которое оно не способно переварить?*
9. *Думаете ли Вы о голодании как о награде для своего тела?*
10. *Думаете ли Вы о голодании как о наказании для своего тела?*
11. *Вы когда-нибудь злились на себя из-за своего тела?*
12. *Вы когда-нибудь злились на судьбу из-за своего тела?*
13. *Сколько калорий в день Вы можете съесть, не набирая вес?*
14. *Считаете ли Вы, что Ваше тело правильно использует съедаемую Вами пищу?*
15. *Имеются ли у Вас какие либо хронические физические проблемы, связанные с едой или сексом?*

Полученные в экспериментах данные и ответы двадцати участниц контрольной группы представлены в столбцах 2 таблиц 1 и 2.

При составлении данных для таблиц 1 и 2, т. е. при определении интенсивности ответов, мне пришлось давать субъективную оценку, основанную на высказываниях или эмоциональных реакциях. Например, «гиперсензитивность» (таблица 1, строка 34) – понятие относительное, но для характеристики тех случаев, когда жизнь контролируется страхом того, как отреагируют другие люди, и страхом своих собственных физических реакций на эмоциональную боль, гиперсензитивность кажется подходящим словом. Аналогично, характеристика «перфекционист» (таблица 1, строка 31) в этом исследовании относится к человеку, доводящему себя до изнеможения в стремлении соответствовать своим собственным внутренним требованиям и стандартам. Оценка осложняется тем, что многие из этих женщин являются неординарными, творческими и артистичными личностями. В этом отношении очень сложно отличить мощный порыв от внутренней потребности в творческом совершенстве. (Роль творческой женщины в патриархальной культуре является одной из главных тем этой книги.) Все участницы были интеллектуально развиты. Характеристика «интеллект выше среднего» (таблица 1, строка 33) в этой группе означает, что участницы, будучи студентками, хорошо учились, о чем свидетельство вали их оценки и стипендии.

У меня есть ощущение, что проблемы с весом связаны с психологической типологией. Безусловно, люди интуитивного типа кажутся более склонными к пищевым нарушениям, а чувствующего типа – менее, но этот вопрос в целом заслуживает отдельного исследования<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup> В соответствии с моделью психологических типов Юнга существует две личностные направленности (интроверсия и экстраверсия) и четыре основные функции: ощущение, мышление, чувство и интуиция. (Definiton. Psyetiological Types. CW 6.) Вкратце: ощущение говорит нам о том, что нечто существует; мышление говорит нам о том, чем это является; чувство говорит нам, насколько это ценно для нас; и интуиция говорит нам, что мы с этим можем делать (возможности). В практических целях

Для пояснения табличных данных ниже дословно приведены комментарии, данные женщинами с ожирением во время эксперимента. Если те или иные темы повторялись постоянно, я выбирала те высказывания, которые наиболее лаконично описывали отношение к ним. (Они перечислены в случайном порядке, чтобы сохранить анонимность участниц.)

Конечно же, комплексы должны местами перекрываться, и в них всегда присутствуют определенные скрытые течения. Например, влияние «негативного Анимуса» (одна из форм околдованности) отравляет всю личность. Снова и снова в комментариях мы слышим голос, отрицающий истинные чувства женщины, вкладывающий в ее уста избитые мнения, высасывающий ее энергию в попытках угодить окружающим или интроецированным родителям. С детства ригидность матери и перфекционистские стандарты отца вынуждали ребенка «проглатывать» свой страх и обиду, заглушать свои эмоции едой. Возникающая в результате тревога часто приводит к формированию в раннем возрасте паттерна переедания в сочетании с чрезмерной зависимостью от самоконтроля. Эта форма поведения может настолько укорениться, что способна впоследствии стать серьезной преградой для проявления гибкости во взаимоотношениях.

В анализе – например, в случае позитивного переноса – женщина может обрести достаточно уверенности, чтобы облегчить свою строгую диету. Она сможет позволить себе получать удовольствие от еды и, что еще важнее, позволить себе спонтанные реакции в отношениях с окружающими. Если, однако, перенос является или становится негативным, женщиной может овладеть тревога, которая заставит ее вернуться к изначальному контролю, а с вместе с ним – к компульсивному перееданию. До той поры, пока она сознательно придерживается строгой диеты, она, вероятно, относится к аналитику и ко всем окружающим людям одинаково поверхностно. В этом случае невозможно задействовать в переносе более глубокие инстинктивные уровни, и, таким образом, нет никакой надежды на оздоровление.

Голос негативного Анимуса громко кричит: «Ты не должен, ты не должен, ты не должен!» Зажатый в тиски этой негативности, ребенок очень рано начинает задействовать защитные механизмы и развивает защитный панцирь, который можно принять за сильное Эго. Однако это реактивная форма поведения, которая заключает сознание реальной личности в клетку и оставляет ее в неведении относительно ее собственных потребностей. Так, например, толстая девушка в детстве часто выглядит старше своих сверстников, а во взрослом возрасте – младше своих лет. Ее заимствованные чувства не имеют корней в ее собственной реальности, и из-за этого ее непознанный внутренний ребенок оказывается похороненным в ее взрослом теле. Пока ее собственный ребенок голодает, она питает своего Анимуса – его ярость, жадность, уродство и зависть – и вынуждена жить, не имея позитивного мостика к своему собственному бессознательному.

## Комплексы и личностные черты

### 1. Еда

Тщательное изучение данных сразу раскрывает тираническую мощь пищевого комплекса (таблица 1, ряд 16). Пища становится фокусом *депрессии* (таблица 2, ряд И), *подавленной злости* (таблица 2, ряд 12), *тревоги* (таблица 2, ряд 13) и *подавленной сексуальности* (таблица 2, ряд 15). Она превращается в средство, при помощи которого человек пытается контролировать собственную судьбу, способ выражения сопротивления чужому контролю (таблица 2, ряд 10), неповиновения закону и общественным традициям (таблица 1, ряд 28, таблица 2, ряд 14) или даже вызова природе и Богу (таблица 2, ряд 21).

Восемь женщин, страдающих ожирением, признали, что они отказывались от еды в ходе семейных трапез, которые были им неприятны, предпочитая «варварски хватать куски» из холодильника; несколько женщин получали наслаждение, воруя сладости в супермаркетах. Слова «милая, дорогая, моя сладкая»<sup>23</sup> используются для выражения нежности, привязанности; от колыбели до могилы мы ищем у тех, кого любим, «пищу». Тем самым потребность в любви легко можно пере путать с потребностью в еде. Из-за того, что любовь является очень существенной частью жизни, пробовать еду – то же, что и пробовать жизнь, но и наоборот, избегание еды может быть избеганием жизни. Система наказания и вознаграждения при кормлении тучного тела становится вопросом мора ли. Когда такие женщины чувствуют себя отвергнутыми другими, они стараются скомпенсировать свою потерю тем, что едят (таблица 2, ряд 16); когда они злятся на себя, они наказывают свое тело тем, что едят (таблица 2, ряд 17); когда они счастливы, они награждают свое тело тем, что не едят (таблица 2, ряд 18). Только одна из женщин с ожирением предположила, что добровольное голодание было наказанием для ее тела (таблица 2, ряд 19). Короче говоря, еда становится козлом отпущения при любой эмоции и формирует ядро, во круг которого вращается личность.

Необходимо помнить про обсессивное могущество этого комплекса, чтобы понимать интенсивность эмоций, лежащих за другими комплексами. Тучные женщины стараются избегать темы еды или приуменьшать свои эмоции по отношению к ней. Только когда они выражают свое безграничное чувство пустоты и описывают свои суицидальные стремления, картина их беспомощности перед лицом обсессии раскрывается во всей полноте. Возникающие в результате страх и ярость проникают во все другие комплексы.

---

<sup>23</sup> Honey – мед, sweetheart – букв. «сладкое сердце», sugar – сахар (англ.). – Прим. пер.

**Таблица 1**  
**Комплексы и личностные черты женщин с ожирением  
и в контрольной группе**

Ряд	Комплексы и личностные черты	Ожирение (20 чел.)	Контроль (20 чел.)
1	Негативная мать	16	5
2	Позитивная мать	4	15
3	Идентификация с матерью	6	12
4	Мать, властвовавшая дома с помощью Анимуса	18	11
5	Негативный Анимус	20	8
6	Позитивный отец	12	12
7	Негативный отец	8	8
8	Идеализированный отец	8	2
9	Отцовская Анима	15	8
10	Любовь к учебе	17	13
11	Агрессия	20	9
12	Смерть	11	2
13	Запертость в клетке	20	13
14	Религия	11	10
15	Сексуальность	17	9
16	Еда	20	0
17	Нехватка телесного контакта в детстве	12	7
18	Потеря образа тела	17	5
19	Потеря женской идентичности	17	8
20	Изначальный страх жизни	19	5
21	Страх отвержения	19	10
22	Любовь к природе	19	18
23	Предпочтение фантазии, а не реальности	18	7
24	Тоска по райской поре детства	15	4
25	Страх ответственности	4	4
26	Стала играть материнскую роль, будучи ребенком	12	4
27	Мученица	17	4
28	Бунтарь	17	12
29	Девочка сорванец, пацанка	9	9
30	Нежеланный ребенок или девочка	3	4
31	Перфекционизм	17	8
32	Выдающиеся творческие способности	17	8
33	Интеллект выше среднего	16	11
34	Гиперсензитивность	19	14



**Таблица 2**  
История жизни, пищевые особенности и пр. при ожирении  
и в контрольной группе

Ряд	История жизни, пищевые особенности и пр.	Ожирение (20 чел.)	Контроль (20 чел.)
1	Толстая в детстве	10	0
2	Толстая в подростковом возрасте	17	2
3	Толстая мать	12	1
4	Толстый отец	2	2
5	Разлад между родителями (страх в доме)	16	8
6	Нехватка денег дома (страх голода)	10	4
7	Страх давать – жадность	9	4
8	Одиночество (оторвана от группы сверстников – мальчиков)	15	9
9	Одиночество (оторвана от группы сверстников – девочек)	14	7
10	Еда как контроль	18	0
11	Еда при депрессии	20	2
12	Еда при подавленной злости	20	0
13	Еда при тревоге	20	0
14	Еда как недозволенное удовольствие	8	0
15	Еда как замена секса	19	1
16	Еда как награда для тела	10	19
17	Еда как наказание	13	0
18	Воздержание от еды как награда для тела	19	1
19	Воздержание от еды как наказание для тела	1	0
20	Злость на себя	18	1
21	Злость на судьбу	16	1
22	Вина за неспособность контролировать тело	18	0
23	Лишний вес как защита от мужчин	7	0
24	Лишний вес как защита от собственного зверя	3	0
25	Набор веса при 1000 ккал/день	13	0
26	Диагностированная водянка, отеки	3	0
27	Тело неправильно усваивает пищу	10	0
28	Менструальные проблемы	4	1
29	Операции на женских органах	6	1
30	Хронический запор	11	4
31	Одежда	0	3
32	Алкоголь	0	2
33	Курение	0	3
34	Физические упражнения и садоводство	0	12

### **Комментарии на тему еды (таблица 1, ряд 16)**

*Я чувствую себя возвышенно, когда я на диете. Мне кажется, что отказывать себе – это хорошо.*

*Я уже сыта по горло мыслями о еде. Должен быть иной, лучший способ жить. Уже 25 лет я не могу вырваться из этого круга, как белка в колесе. Это не по-людски.*

*Если я счастлива или влюблена, я теряю вес.*

*Когда приходится справляться с проблемами, я забываю о своих 900 килокалориях. Когда появляется проблема, я начинаю вести себя неправильно.*

*Я всегда теряю вес, когда играю или пишу. Я всегда великолепно себя чувствую, когда занимаюсь творчеством. Я никогда не чувствую слабость, несмотря на нехватку еды.*

*Я бросаюсь в крайности – полный контроль всего или никакого контроля вообще. Это называется «синдром маятника».*

*Я думаю, что идея «болеутоляющего» верна. Еда уничтожает боль. Когда жизнь невыносима, еда – лучший способ забыться. Она также помогает уклоняться от дел. Когда я не могу убедить себя что-то сделать, я грызу, пока принимаю решение.*

*Я ем, чтобы угодить другим. Еда всегда является обязательным атрибутом визита в гости. Кто-то передает мне свою любовь через еду. Я очень стараюсь угодить окружающим.*

*Когда я обжираться, я чувствую себя моральной размазней.*

*В нашем доме была тяжелая атмосфера, царил жесткий контроль. Пища давала утешение, служила поддержкой, средством отдыха. Она была радостью, наслаждением. Она была взяткой и проявлением гостеприимства. Я стала реагировать на своих собственных детей посредством еды. Если бы они курили «траву», я бы спросила их, не хотели бы они чего-нибудь поесть.*

*Иногда, когда я вижу, что другие едят, а я – нет, я чувствую себя нравственно свободной. Я не обязана есть. Они едят. В другое время я чувствую себя безнравственной из-за того, что вес имеет власть надо мной. Им не надо беспокоиться о такой глупости. Они свободны. А я – нет.*

*Я никогда не была худой, даже в голодное военное время. Я не могу сбросить вес, потребляя 400 килокалорий в день. Врач считает, что мой военный опыт позволил моему телу выживать на том, что в него помещали.*

*Я люблю печь, но мне не нравится, когда я испытываю искушение поесть. Это похоже на прерывание полового акта непосредственно перед оргазмом. Я не могу дождаться старости, чтобы стать по настоящему жирной.*

*Мой вес чем-то похож на высокое давление. Я набираю вес, когда я напряжена, независимо от того, что я ем.*

## **2. Мать**

Юнг, описывая растущий страх, окружающий человека, уклоняющегося от адаптации к реальности, пишет следующее:

Страх перед жизнью является не просто воображаемым пугалом, а совершенно реальной тревогой, которая кажется диспропорциональной только потому, что ее реальный источник находится в бессознательном и поэтому спроецирован: юная, растущая часть личности, если ее отгораживать от жизни или контролировать, порождает страх и превращается в страх. Страх кажется идущим от матери, но на самом деле это смертельный страх инстинктивного, бессознательного внутреннего существа, отрезанного от жизни вследствие

постоянного избегания реальности. Если мать ощущается как препятствие, она становится мстительным преследователем. Естественно, это не реальная мать, хотя она также может серьезно навредить своему ребенку патологической заботой, которой она преследует его при вступлении во взрослую жизнь, тем самым поддерживая его инфантильную установку дольше, чем следует. Это скорее имаго матери (образ матери), превратившееся в вампира. Однако материнское имаго представляет бессознательное, и бессознательному так же жизненно необходимо присоединиться к сознанию, как сознанию – не потерять контакт с бессознательным<sup>24</sup>.

Женщин, участвовавших в этом исследовании, при вступлении во взрослую жизнь преследовала скорее не «патологическая забота» матери, а сохраняющаяся зависимость от обожающего отца или своя собственная мечта о таком отце муже. Однако «юная растущая часть личности» во многих случаях ригидно подавлялась Анимусом матери и материнским «смертельным страхом инстинктивного, бессознательного» внутренней женщины.

Грехи матери передаются из поколения в поколение, и прогрессирующая утрата женственности в нашей культуре может быть одной из основных причин увеличения количества молодых женщин, отвергающих свое собственное тело и прячущихся за созданной ими самими эгидой<sup>25</sup> Афины. Не которые из них достаточно чутки, чтобы осознавать, что от них ожидают подражания карикатурной женственности, и они просто отказываются совершать этот *ritedepassage*<sup>26</sup>. Какими бы ни были причины, фемининное либидо заблокировано, женская богиня оскорблена и посылает Эго свой ультиматум через раздутое тело. Только благодаря установлению связи с этой бессознательной силой тело может быть окончательно исцелено, а женский дух освобожден.

#### **Комментарии на тему матери (таблица 1, ряды 1–4)**

*Мать всегда говорила: «Это не то, что ты думаешь». Я слишком остро реагировала на ее ригидный стиль воспитания.*

*Моя мать лишила моего отца чувства мужского достоинства. Она обострила его чувство несостоятельности. Она очень старалась показать нам, насколько она изнурена. «Вы не заботитесь о своей матери», – не раз говорила она.*

*Я чувствовала, что была для нее вечной помехой. Впоследствии, тратя на нее деньги, я пыталась уменьшить чувство вины.*

*Она была религиозно добродетельна – непорочна – носила белые перчатки – была отрезана от жизни. Мои чувства к матери были очень смешанными. Она пережила мои академические успехи. Ее позиция выражалась фразой: «Любая девка может родить ребенка».*

*Когда родился мой брат, чувства матери ко мне превратились в ненависть. Я переняла отношение своей матери – ее ужасное чувство превосходства. Я ненавижу себя за это. Мой папа был маленьким провинциальным мальчиком.*

*Наш дом, как мне кажется, – это естественная сила, противостоящая естественным ритмам – жирных морских свинок, жирных котов, жирных птичек, жирных детей, жирной матери.*

*У меня нет никаких ассоциаций со словом «любовь». Ни людей, ни предметов, которые могли бы ассоциироваться с этим словом. Меня никогда не любили – никогда. Меня никогда не обнимали мои родители. Моя мать пыталась сделать аборт, когда была беременна мной. Это не получилось. И вот она я – большой воздушный шар.*

---

<sup>24</sup> Symbols of Transformation. CW 5. Par. 457.

<sup>25</sup> Эгида (греч. миф.) – щит Зевса. – Прим. ред.

<sup>26</sup> Rite de passage (фр.) – переходный обряд. – Прим. ред.

*Я бы хотела что-нибудь сделать, но я боюсь. Внутри я – маленькая девочка. В сорок два мне все еще нужно одобрение матери во всем, что я делаю.*

*Когда я была маленькой, моя мать никогда не обнимала меня. Она ненавидела пеленки и то, что меня рвало всем, что бы она мне ни давала, и это попадало на нее. С самого начала я чувствовала себя отвергнутой из-за своих телесных функций. Я сразу же поняла, что меня не любят из-за моих экскрементов. Теперь у меня постоянные запоры.*

*Мать никогда ничего мне не позволяла. Я даже на велосипеде не могла ездить. У меня нет понятия ни о чем творческом. Она всегда выставляла напоказ свою грудь. И делает это до сих пор. Ее отец хотел сына. Пытался сделать из нее мужчину. Она – воплощенное отрицание. Ни друзей, ни интересов. Я боюсь быть такой, как она, и я знаю, что я такая же.*

*Во всем, что касалось секса, мать была демоном. Я думаю, она была одержима. Я думаю, что она сама прошла через такое же отвержение своей пуританской матерью и так никогда и не смогла оправиться.*

*Моя мать всегда считала, что я обязательно буду толстой. (Она сама была толстой в детстве.) Я стала одержима этой идеей; к одиннадцати годам я растолстела. Мать молилась, чтобы произошло чудо – чтобы, когда мне исполнится пятнадцать, я стала худой. Я умела печь превосходные шоколадные торты. Я верю в то, что это основная роль женщины – кормление. Я люблю людей на кухне. Я люблю детей. Я бы хотела выйти замуж и иметь детей вместо этих проклятых книг.*

### **Комментарии на тему базового страха жизни (таблица 1, ряд 20)**

*Рассказы матери о том, как она нас рожала, несчастье за несчастьем, никак не способствовали появлению желания иметь детей. Когда-то я хотела иметь детей, но я боялась, что они разочаруются в жизни, как и я. Я боялась за них.*

*Я не хочу детей. Если мне удастся сделать произведение искусства из собственной жизни, этого вполне достаточно. Я хоть что-то спасу от свалки.*

*У меня нет детей. Я упустила самое важное в жизни.*

*Когда я боюсь, я мерзну. Мне холодно большую часть времени.*

*Я испытывала ужас дома и в школе. Постоянно в ужасе. Теперь я могу скрывать свой ужас.*

*Я никогда не жила. Если бы только я могла умереть и начать все заново. Я уже устала от бесплодных попыток. Я горюю по своей непрожитой жизни.*

*Меня до сих пор беспокоит, что я никогда не хотела того, что другие женщины воспринимают как само собой разумеющееся – дом, дети, муж.*

*Все, что я делаю всю мою жизнь, – сбиваю себя с толку и терплю поражение.*

*Я боюсь рассчитывать на что-нибудь, что приносит мне радость. Оно всегда лопается прямо у меня перед носом. Моя философия: ничего не ожидай, тогда ты реже будешь разочарована.*

*Я всегда чувствовала, что недостаточно умна, чтобы справляться с какими либо незнакомыми ситуациями.*

*Все всегда сводится к одному и тому же. Я не могу найти никакого смысла в жизни. Я смотрю из-за своей решетки и удивляюсь, по чему другие люди выглядят такими счастливыми.*

### **Комментарии на тему страха отвержения (таблица 1, ряд 21)**

*Я эгоистка, но ненавижу, когда обо мне так думают. Я выпускаю дымовую завесу вежливости, чтобы понравиться. Если бы я говорила людям то, что я думаю, я бы уничтожила их.*

*Я чувствую себя недостойной любви из-за моего тела. Я полна самоуничижения и чувствую, что меня не за что любить.*

*Я не могу смотреть на себя в зеркало. Я чувствую, что все ненавидят меня. Я ненавижу себя. У меня нет никакого чувства само уважения.*

*Взрослые пугают меня. Я боюсь их. Я общаюсь с молодежью.*

*Я всегда боялась мужчин. Я чувствую отвержение со стороны как мужчин, так и женщин.*

*Я не знаю, кем я хочу быть, чтобы я могла себя принять.*

*Я пришла к выводу, что я хныкающая трусиха – боящаяся разговаривать с людьми, боящаяся обстоятельств. «Ты всегда будешь душой, – говорю я себе. – Всегда ничтожеством. Никто никогда не полюбит тебя. Толстую, страшную дуру».*

### **3. Утрата образа тела, сексуальности и женской идентичности**

То, как мы воспринимаем наши тела, является «пластичным представлением, которое строится на основе всех сен сорных и психических переживаний и постоянно интегрируется в ЦНС»<sup>27</sup>. У тучных женщин образ тела нарушен.

Последующие комментарии предполагают, что образ тела в некотором смысле предшествует строению тела и определяет его. Тучная женщина должна задаться вопросом, как психическая сфера отражается в ее теле. Ребенок впитывает отношение других к своему телу. Если оно не соответствует общественно приемлемому образу, он оказывается под невыносимым давлением. Размеры тела тучной женщины могут быть результатом нарушения не только чувства голода, но и также других ощущений тела. Она должна стараться понять, как ее отношение к своему телу отражает ее представление о том, как воспринимают ее значимые другие и, что еще важнее, ее отношение к ее собственной жизни. С помощью снов и активного воображения она может овладеть своим телом и тем самым – своей собственной реальностью.

#### **Комментарии на тему утраты образа тела (таблица 1, ряд 18)**

*У меня хорошие отношения с собственным телом, но мне не нравится быть привязанной к умирающему животному.*

*Я знаю, что выгляжу как пирамида, перевернутая вверх ногами, но я ничего не могу с этим поделать.*

*Я понятия не имею, где я начинаюсь или где я заканчиваюсь. Я все время трогаю свое тело, пытаюсь определить его границы.*

*Тело – это ничто. Я знаю, что, если бы я умерла завтра, мой дух продолжал бы жить.*

*Я нахожусь в пустой тюрьме.*

*Может быть, мои родители меня и обнимали, но уж точно не было никаких игр нагишом.*

*Вчера вечером я впервые танцевала. Я не боролась с этим чертовым телом. Я была танцем.*

*Иногда мне кажется, что я не могу больше тащить этот груз по жизни. Сама жизнь кажется ужасным грузом.*

*Я люблю покупать одежду, но я никогда не представляю ее на себе.*

---

<sup>27</sup> Bruch H. Eating Disorders. P. 127.

*Тяжеловесность – это защита. Мужчины не будут смотреть на меня. Я прячусь за ней. Когда я смотрюсь в зеркало, я вижу себя такой, какой я хочу вы глядеть.*

*Я отвергнута своим телом. Мой жир, я ненавижу его. Я ненавижу себя, потому что я неудачница. Я сама во всем виновата.*

*Я ненавижу быть жирной, но мне не хватает силы воли, чтобы изменить это. Мне пятьдесят один, и я не настолько наивна, чтобы поверить в то, что я снова могу сесть на диету.*

*Конечно, иногда я испытываю жалость к себе. Я вынуждена жить в этом теле. Другим людям приходится терпеть его всего лишь несколько часов. Я думаю, что другие считают меня омерзительной.*

*Поскольку мое тело никогда не было нормальным, мне пришлось развить психическую эмпатию; это единственный способ моего общения.*

*Я ужасно боюсь дезинтеграции (распада, расщепления). Иногда мне кажется, что я развалилась бы на части, если бы у меня не было моего пояса, связывающего меня в единое целое. Это клетка – физическая и психическая, – но я не могу функционировать без нее.*

*Внутри меня, под слоями жира, живет стройная, желанная, красивая женщина, ожидающая рождения.*

*Мне нравится разговаривать с людьми по телефону или в темноте. Тогда я могу расслабиться и быть самой собой. Я знаю, что им не мешает мое уродство.*

*Не все так плохо в полноте. Другие люди не могут командовать мной. Я чувствую себя реальной, когда я толстая. Я не чувствую себя реальной, когда я худая.*

*Я чувствую себя человеческим существом в доспехах из жира.*

*Я чувствую себя подобно муравью, живущему в стакане.*

*Когда я толстая, я не в ладах со своим телом. Когда я худая, я с ним дружу. Когда я могу разговаривать с ним, я на девять десятых выхожу из депрессии.*

*Я опасюсь терять вес. Я привыкла быть толстой. Снижение веса не сделает жизнь такой уж замечательной.*

*Моя машина важнее для меня, чем мое тело, она является большей частью меня. Когда я думаю о себе, я думаю о своем разуме. Когда у меня разбилась машина, я эмоционально страдала. Я плакала. Я не выношу боли.*

### **Комментарии на тему сексуальности и утраты женской идентичности (таблица 1, ряды 15 и 19)**

*Я на самом деле ничего не знаю относительно собственной сексуальности. Необходим реальный опыт, а я боюсь оказаться отвергнутой.*

*Мой размер защищает меня и огораживает меня от любви мужчин. Я чувствую себя несостоящей.*

*Я знала, что никогда не забеременею.*

*Я горюю с момента смерти моего любовника. Моя реальная проблема с весом стала тогда невыносимой. У меня нет никакой мотивации ее решить. В глубине души я боюсь снова потерпеть крах, поэтому я и не пытаюсь.*

*Мое тело никогда не стояло между мной и любым мужчиной, которого я хотела. Если мужчинам не нравится мое жирное тело, ну и пусть.*

*Я не пользуюсь контрацептивами, никогда не пользовалась. Я знаю, что никогда не забеременею. Я не считаю себя женщиной. Я просто я, чем бы это ни было.*

*Все, что ниже пояса, пугает меня. Это все грязно.*

*Мать просто давала мне читать книги и говорила мне, что секс – ужасно грязное дело. Когда я начала встречаться с мужчинами, она делала вид, что ей это очень не нравится, но*

*с другими женщинами она разговаривала только о моих друзьях. Я воплощала в жизнь ее мечты, желания.*

*Я ужасно боялась забеременеть, так как это стало бы для всего света свидетельством того, что мы с мужем занимаемся сексом. Но я чувствовала, что у меня должен быть сын, потому что, подарив моим родителям внука, я бы оправдала свое существование. Они так никогда и не смирились с тем, что я девочка.*

*Моя мать всегда старалась защитить меня от опасности, идущей от мужчин. Она никогда не наряжала меня в розовое и шифон. Я носила армейские рубашки... Секс в нашем браке – нечто животное. Я чувствую себя подобно плевательнице... Габариты отца делали его внушительным. Ему никогда не приходилось утверждать свой авторитет перед другими. Он был как гибралтарская скала. Он был большим и щедрым во всех своих проявлениях. Бессознательно я смирилась с тем, что я толстая. Я – как он, и я рада, что похожа на него.*

*Я знала, что ни один мужчина меня никогда не полюбит.*

*Я ненавижу быть женщиной, ненавижу занимать вторые места. «Женщина» – это унижительное слово, относящееся к непристойным греческим богиням, сиренам и строящим козни ведьмам.*

#### **4. Отец**

У двенадцати женщин в каждой из групп были хорошие отношения со своими отцами («позитивный» отец, таблица 1, ряд 6). У восьми в каждой из групп были плохие отношения с отцами («негативный» отец, таблица 1, ряд 7). Однако восемь тучных женщин идеализировали своего негативного отца. «Негативным» я называю отца, отсутствующего из-за работы, алкоголизма, развода или смерти, в связи с чем их воображение сфокусировалось на идеальной любви, заменяющей его.

Только две женщины из контрольной выборки демонстрировали подобную тенденцию.

Важное различие между участницами контрольной и экспериментальной групп заключается в личности отца и динамике отношений между отцом, матерью и дочерью. Для участниц контрольной группы позитивный отец был авторитетной фигурой – мужчиной, вышедшим во внешний мир и помогавшим девочке строить отношения с внешней реальностью. Среди тучных позитивный отец ощущался святым, идеалистичным, нежным пуэром (юношей), обращенным, главным образом, к своему собственному внутреннему миру.

В тех случаях, если между родителями имелись расхождения во мнениях, мать Анима отца часто проецировалась на дочь, которая, к несчастью, принимала ее («Я выгляжу точно так же, как мать моего отца. Я горжусь этим, как и он»). Эта ситуация дополнялась восприятием девочкой матери как негативной. Анима участниц контрольной группы была направлена на достижение физических целей, в то время как Анима тучных женщин стремилась к духовным и научным достижениям, иногда с сексуальным оттенком. Невозможно измерить эмоциональный накал этих отцовско-дочерних отношений. В целом можно сказать, что тучные женщины говорили о своих отцах – живых или мертвых – с непосредственностью и страстью, предполагающими, что определенные отношения еще не были разрешены. Женщины из контрольной группы, с другой стороны, тратили свою энергию на регулирование напряжения, ежедневно возникающего в их отношениях с мужчинами сверстниками. Мрак в психике тучных женщин, в котором парил «призрачный любовник», казалось, был гораздо гуще, чем мрак в психике участниц контрольной группы.

#### **Комментарии на тему отца (таблица 1, ряды 6–8)**

*Я никогда не встречала мужчину, который был бы таким добрым; мой отец был святым человеком – таким застенчивым, таким мягким.*

*Из-за своего отца я слишком доверяю мужчинам. Я ожидаю слишком многого. Я пытаюсь жить с этим, но всегда обжигалась.*

*Я такая же, как сестра моего отца, – интеллектуальная, мужеподобная.*

*Я обожала своего отца, но сейчас я понимаю, что он ценил меня за мой интеллектуальный блеск.*

*Маленьким ребенком я ужасно боялась Отца. Я боялась сделать что-нибудь не так и быть отвергнутой им. Я знала, что он не любил меня, когда я делала что-либо расстраивающее его. Он был защитником – пока он был рядом, я была в безопасности.*

*Я старалась угодить Отцу в детстве. Теперь считается, что я должна угождать своему мужу. Он счастлив, когда я хожу вокруг него как сомнамбула. Он думает, что я такая и есть, когда я никогда не перечу ему или не причиняю никакого беспокойства.*

*С отцом мы самые близкие люди. Мне хотелось бы считать себя его девушкой. Я такая же чувствительная, как он. Мне хотелось быть ближе с ним, чем с моей мамой. В десять я поклялась никогда не быть похожей на нее. Все ее высказывания наполнены сарказмом. Иногда я слышу, что сама говорю так же. Я ненавижу это.*

*Я должна была быть мальчиком. Мир, в котором мы живем, – это мир мужчин. Я на самом деле хотела бы родиться мальчиком. Мои качества как мужчины были бы признаны. Для женщины они являются барьером, ограничивают. Качества моего отца – мои сильные стороны.*

#### **Комментарии на тему любви к учебе (таблица 1, ряд 10)**

*Я собираю книги. У меня был свободный доступ к библиотеке моего отца.*

*Папа начал читать со мной, когда мне было три. Мне не терпелось вырваться из школы, чтобы прибежать домой и почитать вместе с ним.*

*Моя любовь к поэзии, мои литературные пристрастия ассоциируются у меня с отцом.*

*В моем мире ловушке книги – мой единственный шанс выжить. Отец учил меня любить Библию. Я читаю ее и сейчас, потому что люблю ее.*

#### **Комментарии на тему отцовской Анимы (таблица 1, ряд 9)**

*Я была папиной девочкой.*

*Отец говорит: «Если бы ты только была красивой. Если бы ты только сделала что-нибудь со своим весом и волосами». Я набиваю свой желудок до отказа, когда я нахожусь со своим отцом. Он не дает мне никакой любви, хотя я для него невероятно сексуально привлекательна. Он бесконечно жаден. Он высасывает меня. Я не могла бы его удовлетворить. Штотка, уборка – я делаю все. Но это го не достаточно. Даже если бы я легла с ним в постель, другая бы сделала это лучше. Он никого больше не хочет в своем доме. Он без конца талдычит мне, как красивы другие девушки. Тогда я запихиваю еду себе в рот.*

*Папина маленькая Анима должна быть такой женщиной, какую он хочет, чтобы она была матерью четверых детей: Матвея, Марка, Луки и Иоанна. Мне бы хотелось вырастить маленькую девочку – ребенка в себе, который никогда не родится.*

*Лишний вес защищал меня от отцовской сексуальности. Когда я была подростком, я боялась, что, если я когда-нибудь займусь сексом, я стану диким животным.*

*Мой отец всегда высмеивал моих приятелей. Он говорил, что мы залюбим их до смерти. Они всегда уходили.*

*Период моего пубертата очень возбуждал моего отца. Его на самом деле надо бы пристрелить.*

*В моих мыслях отец был идеальным, блестящим, чувственным, духовным человеком. И он любил меня – Боже, как он любил меня. Но за это я должна была заплатить всем.*

*Мой отец давал мне деньги, когда бы я ни попросила, и взамен сосал мои жизненные соки. Я думала, что он был самым замечательным отцом, пока не поняла, что он забрал даже мою интеллектуальную свободу.*

*Отец хотел, чтобы я осталась в раю, который он создал для меня – для нас. Он боялся жизни и планировал, что мы останемся вместе, пока он будет жив.*

## 5. Религия

За позитивным отцовским комплексом или бессознательной идентификацией с позитивным отцом лежит образ (имаго) «любящего Бога». Поклоняющаяся Ему девочка учится превыше всего ценить храбрость, рациональный контроль и духовные цели. От нее требуется совершенство, и она требует совершенства от других. Идеальная схема не поощряет слабость, глупость, страх или обжорство. Когда она не может справиться с собственным чувством голода или когда ее тело отказывается сбрасывать вес, она чувствует себя бессильной, и проблема переходит в сверхличное измерение.

На ранних стадиях борьбы она чаще испытывает личную вину и утрату самоуважения, но питает определенную дерзкую надежду. Постепенно ее чувство справедливости порождает вопросы к Богу, которого она так сильно пыталась ублажить, но который, тем не менее, наказывал ее, «наступая» на самое больное место. Как и Иов, она верит в то, что ее добродетель превышает чувства долга, и поэтому ее ситуация непонятна ей. Постепенно (отчасти за счет чувства депривации, а отчасти из-за физической и психической усталости) она впадает в молчаливое отчаяние. Она может говорить о воле Господа с детской верой, но злобно высмеивает свою собственную слабость и неспособность контролировать свою жизнь. Из тех женщин, которые участвовали в исследовании, только те, кто проходили анализ, имели в виду под «злом» нечто большее, нежели абстрактное понятие; для других же «зло» было проекцией, и они ощущали себя жертвами темно го рока – всегда в связи с собственным весом. Главное, они не осознавали собственную тень, принявшую соматическую форму в их отвергаемых телах.

### **Комментарии на тему религии (таблица 1, ряд 14)**

*Раньше я могла обращаться к Богу, как к отцу; сейчас я вижу его и как дьявола.*

*Я не могу следовать традиционной религии. Я почти теряю со знание во время причастия. Но я верю в Бога. Раньше я представляла Его добрым, любящим отцом. Сейчас же я в полной растерянности. Как мог любящий Бог подвергнуть меня такому? Это несправедливо.*

*Я мечтала, что из моих толстых бедер родится Христос.*

*За мной гонится Небесный Цербер. Когда я не могу бежать достаточно быстро, я ем.*

*Раньше я считала, что в Бога верят слабые люди. Они не могут управлять своей собственной жизнью. Меня должны были полностью разрушить, чтобы я научилась смирению. Чтобы принять дар смирения, надо иметь силу.*

*Я испытываю ужасное чувство вины. Я не знаю почему. Мне кажется, что я должна делать все, что мой муж хочет от меня, иначе я чувствую себя виноватой. Мне кажется, что я эгоистка, если хочу чего-то для себя. И тогда я не могу делать что либо для себя.*

*Я приняла свою боль и свое прощение, но я боюсь, что Сатана может напасть на меня через моих детей.*

*Я стремлюсь делать все правильно – или то, что люди считают правильным. Меня всегда переполняли сомнения насчет того, что «правильно», а что нет.*

*Я сторонюсь зла своих немощных рук. Я подвержена лени.*

*Я думаю, что это грех, что у меня недостаточно здравого смысла для того, чтобы исправить свою жизнь, – я просто продолжаю есть. Гора на месте, и Мухаммед так и не сдвинул ее.*

### **Комментарии на тему злости на судьбу (таблица 2, ряды 20 и 21)**

*Я злюсь на судьбу из-за своего тела. Я стараюсь не слишком много думать об этом. Стараюсь извлечь лучшее из всего. Я раньше фантазировала, но сейчас уже нет.*

*«Неужели нет Кого-то, кто мог бы мне помочь?» – спрашиваю я. Я чувствую себя поверженной. Но я научилась жить на автопилоте. Если я проигрываю, я знаю, как подняться. Я устраиваю вече ринку, готовлю еду и т. д. Депрессия заставляет меня работать; она никогда не мешает мне делать что-либо.*

*Мне сложно любить Бога, сделавшего меня такой. Лучше бы я была калеккой. По крайней мере, люди бы не думали обо мне как о жирной размазне. Иногда я думаю, что я больше не вынесу этого, но у меня не хватает духу совершить самоубийство.*

*Я думаю, что Бог возложил это на меня. Меня воспитали с верой, что Иисус Христос идет рядом со мной. Меня заставили взглянуть на Его темную сторону... Если бы все было правильно с Богом, все было бы правильно с моим телом. Если я не в надлежащих отношениях с Богом, я в ненадлежащих отношениях с собой. Если у меня не складываются хорошие отношения с мужчиной, у меня не может быть хороших отношений с Богом. Когда я не получаю духовную пищу от человека или Бога, мне надо поесть. Я пожирала еду.*

### **Комментарии на тему совершенства (таблица 1, ряд 31)**

*Я – шедевр моего папы. Этот шедевр должен оправдывать свое существование.*

*Я пытаюсь выйти за пределы своей выносливости. Я была перфекционисткой двадцать лет назад. Мне хотелось бы думать, что я повзрослела. Некоторые вещи могут быть совершенными, другие – нет.*

*Мой дом похож на театральные декорации. Мне нравится переставлять вещи снова и снова. Мне нравится думать, что он выглядит уютно, но я не связана с ним. Я хочу, чтобы люди, которые приходят сюда, были совершенными – особенно мой муж. Если они показывают мне свое несовершенство, я ненавижу их. Если я совершаю ошибку, я годами мучаю себя из-за этого.*

*Совершенство. Совершенство. Это все, о чем я мечтала. До сих пор приходится следить за собой. Мне до сих пор кажется, что я должна оправдывать свое существование, потому что я способная.*

*Делать все настолько хорошо, насколько это возможно. Это мой девиз. Выжимать максимум из каждого дня – океан амбиций и лужица достижений. Я человек крайностей. Если я ставлю свое имя на чем-либо, я хочу, чтобы это было сделано хорошо.*

*Я презираю глупость в себе и других. Я перфекционистка.*

*Совершенство достигается не тогда, когда больше нечего добавить, но тогда, когда нечего отнять. Поэтому то я и не выношу свое толстое тело.*

*Я знала, что я была важна, но это зависело от моих успехов. Я была созданием, шедевром. Поэтому я и не могла иссякнуть (уменьшиться в размерах).*

## **6. Предпочтение фантазии взамен реальности**

В отношениях, где отец боялся реальности, его дочь также была заражена этим страхом и мечтала укрыться с ним в фантазийном мире. Восемнадцать из женщин с ожирением предпочитали фантазию реальности, и пятнадцать мечтали о рае, о котором они узнали от своих отцов или мечтали вместе с ними. Контрольная группа была более реалистичной. Не сколько женщин из обеих групп выразили сомнения по поводу отцовской любви по отношению к ним как к личностям. Оглядываясь назад, они видели себя куклами, которыми манипулировали, чтобы угодить идеалам их отцов. В случаях, когда обстоятельства вынуждали девочку принять

материнскую роль еще ребенком, до сих пор была очевидна тоска по детству, которого она никогда не имела (таблица 1, ряд 26).

**Комментарии на тему предпочтения фантазии реальности(таблица 1, ряд 23)**

*Я ем вместо того, чтобы бороться со своими проблемами. Я не готова к столкновению с жизнью.*

*Я не могу выспаться. Я не вижу себя в своих снах. Во сне мне не важно, толстая я или худая.*

*Мне нравится видеть сны, мечтать. Я убегаю от одержимости, от навязчивых мыслей.*

*Моя жизнь – конфликт. Конфликт между той, какая я есть, и той, которой я мечтаю быть.*

**Комментарии на тему тоски по раю детства (таблица 1, ряд 24)**

*Хотелось бы мне остаться семилетней. Тогда я была счастлива. На мне не лежало никакой ответственности.*

*Ребенком я была «маленькой мисс Солнышко». Мое сердце не знало горя, пока я не пошла в школу.*

*Я чувствую себя невинным, как ребенок, созданием, прячущимся где то. Я до смерти боюсь не справиться с проблемами в этом мире.*

*Я чувствую, что потерялась в своем детстве. Теперь мне хотелось бы растянуть мое детство на всю жизнь.*

*Меня вытолкнули во взрослую жизнь в десять лет. Я часто возмущалась тем, что у меня отняли детство и юность; я тащила на себе всю гребанную семью.*

*Я взвалила на себя взрослые обязанности в пять лет. Моя мать была больна, и я чувствовала себя в ответе за младших детей. Я не знаю других ролей, кроме материнской. Сейчас я не боюсь ответственности, но не хочу ее.*

*У меня никогда не было детства. Всю свою жизнь я провела в тени своей матери. Ее отец был Иисусом Христом, хотя Он, бывало, и побивал ее. Мать никогда не принимала меня такой, какой я была. Она спроецировала на меня свою креативность. Я тащила ее про кляющую ношу с самого начала.*

## 7. Агрессия

Толстые женщины редко выражали беспомощную ярость. По большей части они скромно держались в тени – уступчивые маленькие девочки, чьей главной радостью в жизни было угодить папе. Мать наказывала их за спонтанные взрывы злости, радости или слез, и они бессознательно направляли свою агрессию против самих себя. Их невыраженные чувства живут в клетке их навязчивых влечений в ожидании того момента, когда они смогут прорваться. Обычно они понимают, что в их теле заблокирована энергия, но бессильны высвободить ее. Одной из их задач является осознание воспоминаний, которые хранятся в их теле с младенчества. Все их страхи отвержения и уничтожения заперты в клетку их толстого тела вместе с компенсационной злостью и желанием власти. Женщина, толстая с детства, она, вероятно, изначально чувствует себя парией в обществе, и развитие ее Эго может быть сильно нарушено.

Эстер Хардинг, обращаясь к теме Эго комплекса, пред шествующего образованию сознательного Эго, пишет:

Если у современного взрослого человека Эго развито неадекватно и не стало сознательным, мы обнаруживаем, что Эго комплекс остается в бессознательном и действует оттуда. В сознании индивида, находящегося

на этом уровне развития, может явно не хватать концентрации и центрированности, характеризующих личность с более сознательным развитием Эго; при этом эгоизм и желание власти, которых неразвитая личность не осознает, могут, тем не менее, присутствовать и оказывать свое неизбежное влияние на всех, с кем эта личность вступает в контакт... [Когда] эгоизм и своеволие находятся в бессознательном... они проявляют себя в соматической, т. е. препсихологической, форме.

Когда Эго вступает в сознание и индивид начинает осознавать себя как Я, реакция на трудности или преграды больше не будет появляться в физической форме в виде симптомов, а будет присутствовать в сознании в виде эмоций. По другому говоря, реакция станет психологической... По явление Эго из бессознательного приносит с собой новую проблему, проблему воли к власти<sup>28</sup>.

Если женщина хочет освободиться от невротических симптомов, она должна отказаться от бессознательных методов добиваться своего и смотреть в лицо жизни более открыто. Таким образом она сможет обрести реальную власть и над собой, и над обстоятельствами.

Если в дальнейшем женщина подчинит себе свой голод с помощью Эго контроля, она сможет признать, что сама способна контролировать свою судьбу. Но это Эго на самом деле может быть очень слабым, потому что оно было построено за счет исключения себя из основного течения жизни посредством суровых диет. Оно построено больше на негативной, а не на позитивной потребности. При реальном жизненном кризисе такое Эго может оказаться неэффективным, потому что женщина не осознает, в чем заключаются ее собственные потребности. Бессознательное снова затопит ее. Она будет протестовать против Судьбы; ее вздутое тело может стать выражением ее безвластного Эго и ее страха уничтожения.

Амбивалентность мученичества-бунтарства (таблица 1, ряды 27 и 28) лежит в основе этого конфликта. Часть ее вынуждена принять то, что она считает своей судьбой; часть ее восстает против «фальшивой справедливости». Эго, собирающееся подняться против Судьбы, пытается узурпировать власть Самости; оно мечется от черного к белому, от эмоционального подъема к депрессии. Женщина может освободиться от своего компульсивного поведения только тогда, когда ее Эго твердо укоренится в ее собственной женской чувственности.

### **Комментарии на тему агрессии (таблица 1, ряд 11)**

*Ужасно смотреть на тигра в клетке. Вся эта силища ловит собственных блох.*

*В нашей семье не было принято выражать злость. Это разрушает, потому что она остается внутри. Я игнорирую свою злость или не чувствую ее, а затем неожиданно – «БАХ!».*

*Переедание – это самонаказание. Это абсолютно разрушительное действие, за которым всегда следует депрессия.*

*У меня несносный характер. Я не выношу беспорядок.*

*Я могу быть злой. Ярость ослепляет меня, но я никогда не скандалю. Я часто просыпаюсь от собственного крика во сне.*

*Когда я злюсь на Дика, я распахиваю настесь холодильника, хватаю первое, что попадется под руку, и с жадностью проглатываю.*

*Я способна на убийство. Бывало, я лежала на полу и билась головой. Меня не просто вывести из себя, но, если уж я разозлюсь, я пугаю людей.*

*Я редко конфликтую – нет необходимости. Я горжусь тем, что не вступаю в ссоры. Но затем я всегда встаю против себя самой нем. Иногда я приставляю к себе нож. Ничто не может остановить меня. Я никогда не считаю, что это неправильно. После этого я испы-*

---

<sup>28</sup> Harding E. Psychic Energy. P. 210–211.

тываю огромное облегчение. Я что-то завершила. Я должна довести все до предела, до кризиса, чтобы исправить ситуацию. У меня нет никакого желания кончать жизнь самоубийством. Я просто хочу сделать себе больно. Физическое действие доводит до сознания тот факт, что мне нужна помощь.

Я не выношу чувства злости, потому что оно направлено на себя. В моей злости всегда присутствует страх искренности.

В детстве я никогда не выигрывала. Я знаю, что никогда не выиграю.

Меня ограничивали во всем в очень строгой семейной обстановке. Я думаю, что хочу отомстить.

### **Комментарии на тему ощущения запертости в клетку (таблица 1, ряд 13)**

Мой первый рисунок для моего аналитика появился прямо у меня изнутри – черная сова с огромными пустыми глазами, из которых текли капли ярко красной крови.

Когда я счастлива, я отключаю весь контроль. Я должна быть осторожной, так как не думаю о том, как надо. Я слишком быстро веду машину. Я не соблюдаю закон. Свободная жизнь. Я свободна. Я ем все, что мне нравится, поддавшись этой свободе. Я почти боюсь свободы из-за страха, что что-то может случиться. Буду ли я есть и наберу килограммы? Или свобода сожжет калории? Сгорит ли заблокированная энергия? А может, на самом деле я потеряю вес?

Жизнь – это коробка, закрывающаяся все быстрее и быстрее. Чем сильнее я стараюсь, тем больше она закрывается.

Существует творческая часть меня, которая никак не освободится. Моему мужу не нравится, когда я веду себя ярко. Я не могу говорить о том, что чувствую.

Нет никакой свободы. Я в ловушке. Я не прошу о сладком. Я просто хочу есть нормальную еду. И именно в этот момент возникает негодование и чувство вины.

Этот вес – «знак зверя». Если бы я пребывала в гармонии с бесконечностью, не думаю, что у меня была бы эта проблема. Это всегда было невыносимым мучением, постоянной тиранией. Если у меня был правильный настрой, если бы препятствия исчезли, у меня бы не было этой проблемы.

У меня есть повторяющаяся фантазия – выбежать в поле и бегать по нему кругами, размахивая руками, крича во все горло, как будто бы меня только что выпустили из клетки, как будто бы я только что почувствовала свободу впервые в жизни.

Я часто чувствую себя уткой с крыльями, прижатыми к бокам, как внутри духовки.

Я хочу свободы. Я не могу спокойно находиться на одном месте. Моя машина – коробка, но она куда то движется. Я устала от жизненных проблем, поэтому у меня есть опасения насчет программ по самоусовершенствованию. При возникновении первой же проблемы я взорвусь, поэтому я не отваживаюсь начать.

Нет выхода. Я испробовала все диеты. Я принимала амфетамины до того момента, когда уже не могла остановить дрожь. Я посещала группы WeightWatchers и VicTanny's<sup>29</sup>. Я была у специалистов по гомеопатии и акупунктуре. К сорока шести я набрала и сбросила более 1000 фунтов, и я все еще толстая.

### **Комментарии на тему власти (нет в таблице)**

Наверное, я была бы более сильным партнером в браке. Мне бы не хотелось этого. Мне бы совсем этого не хотелось – но это, наверное, так и было бы. В нашей семье мать сильная. Мой отец терпеть не может сильных женщин, но он бы развалился на части без нее.

---

<sup>29</sup> Группы взаимоподдержки для тучных людей, стремящихся снизить свой вес с помощью различных программ. – Прим. пер.

*Я терпеть не могу выполнять приказания, особенно мужчин.*

*Я люблю свою машину. Я всегда сама за рулем.*

*Если бы я думала, что не контролирую свою жизнь, я бы очень сильно расстроилась. Не люблю идею власти Судьбы. Не думаю, что я бы смогла жить дальше, если бы я не считала, что контроль – в моих руках.*

*Я всегда была сильной женщиной. Я знала только одного сильно го мужчину – того, за которого я не вышла замуж.*

*Мне бы хотелось, чтобы обо мне заботился мужчина; я смирилась с тем, что этого никогда не произойдет. Обо всех мужчинах в моей жизни заботилась я.*

*Я не хочу власти, потому что я не хочу ответственности. Мне не нужны связанные с этим хлопоты. Было бы неплохо иметь чувство контроля; оно бы гарантировало мне свободу выбора.*

*Я тиран. Мне нравится контролировать жизнь. Я была рождена, чтобы стать сильной. Никому не нужна «дама на диване».*

### **Комментарии на тему бунта (таблица 1, ряд 28)**

*Мое чувство справедливости не имеет ничего общего с общепринятыми законами.*

*Во мне что-то отказывается голодать просто для того, чтобы стать такой же, как и другие люди.*

*Я очень тщательно соблюдаю порядок и контролирую себя, но вдруг что-то втемняшивается мне в голову – и я делаю, что хочу.*

*Мне нравятся мои маленькие интрижки. Еда важна для запретного удовольствия. Криминальная сторона почти не контролируется.*

*Жизнь, которую я веду, настолько ненормальна, что любая нормальная реакция оказывается ненормальной.*

*Я понятия не имею, что такое «нормальная» жизнь, ненавижу вписываться в шаблоны. Я всегда отличалась от своих сверстников.*

### **Комментарии на тему жертвы (таблица 1, ряд 27)**

*Я гораздо в большей степени, чем другие люди, позволяю чужим потребностям определять мои действия.*

*Я прирожденная мученица.*

*Я думаю, что неважно знать, кто я есть. Я использую свои таланты, прислуживая другим. Помощь другим – вот что важно. Я не люблю себя. Я не согласна с Фроммом, что для того, чтобы любить других, надо любить себя. Я смирилась с условиями своей жизни. Я не должна обижаться на то, с чем была рождена.*

*Я не хочу жалости. Я чувствую жалость к себе, но это моя собственная вина.*

*Мой любимый – сладкий, милый щеночек. Я полагаю, что это еще одно существо, о котором я собираюсь заботиться.*

*Я всегда должна думать о другом человеке. Я всю свою жизнь прожила нечестно. С детства я покрывала моего пьяного деда и пьяного отца.*

## **8. Смерть**

Комплекс смерти – несмотря на то, что о нем прямо сказали только 11 испытуемых, страдающих ожирением, – проявлялся в высказываниях, касающихся их страха перед жизнью и их сознательной и неосознаваемой ярости, направленной против самих себя. Не раз упоминался страх утонуть. Это можно интерпретировать как страх перед бессознательным, но также и как страх неосознанно соскользнуть в смерть. Непреднамеренное самоубийство может принять

форму не излечимой болезни. Будущее казалось им безнадежным, что делало смерть магнетически притягательной и отталкивающей. Однако статистически процент самоубийств среди тучных значительно ниже, чем среди обычных людей. Ожирение, следовательно, может иметь позитивную ценность как защитная реакция<sup>30</sup>. Но опасность совершения самоубийства все же увеличивается, когда при суровом голодании всплывают на поверхность настоящие чувства. Отчаяние может заменить еду. Такие женщины могут отказываться от жизни сознательно или неосознанно через отказ от пищи, как при нервной анорексии. В то время как тщательно выработанные пищевые ритуалы защищают страдающую анорексией девушку от ее чувств, отчаявшаяся женщина может молча решить постепенно исчезнуть из жизни с помощью голодания.

**Комментарии на тему смерти (таблица 1, ряд 12)**

*Я жутко боюсь оказаться во власти другого человека. Иногда мною овладевает Тьма. Этот страх удерживает меня от жизни, удерживает то, что я могла бы дать.*

*Меня преследует страх. Может быть, это страх Дурного Глаза. Я боюсь выразить слишком сильную радость из страха, что ее отнимут у меня. Я боюсь, что что-нибудь может случиться с моими детьми.*

---

<sup>30</sup> Bruch H. Eating Disorders. P. 87.

## **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.