
РАЗРЕШИ СЕБЕ ЖИТЬ!
Первая в серии книга рецептов женского счастья
Диана Гурцкая,
Эвелина Блёданс,
Ксения Энтелис,
Эльвира Болгова
Блогеры:
Катерина Хохлова,
Marisha de'Boshir,
Anush
Проект «Разреши себе» Инессы Холодениной
100 000 читателей по всему миру

Международный конкурс женских историй

Разреши себе

Разреши себе ЖИТЬ
Книга рецептов женского счастья

Женские истории о жизни
Проект Инессы Холодениной «Разреши себе»

Издательство «Москва», 2021 г.

Холоденина И.Н.
Разреши себе ЖИТЬ

М.: «Москва», 2021 г. – 274 с. илл.
ISBN 978-5-6044768-8-8

В ваших руках не просто книга рецептов женского счастья, это «самолечебник» для женской души. В этом сборнике звучат голоса женщин из разных уголков планеты, как известных, - Дианы Гурцкой, Эвелины Бледанс, Эльвиры Болговой и других, так и совершенно незнакомых широкой публике.

Авторы открывают свою душу читателю, чтобы рассказать о том, как на пути к счастью они преодолевали самые трудные испытания; показать, что в этой жизни ВСЕ ВОЗМОЖНО, что сбываются даже самые невероятные мечты. А сам путь, какой бы ни была исходная точка, — это и есть наша уникальная жизнь, и только от нас самих зависит, чем ее наполнить.

Более 50 уникальных женских историй, лайфхаков, советов и практических рекомендаций психологов собраны в первой книге Международного конкурса женских историй «Разреши себе», которая может стать для вас настольной и будет помогать в самых разных ситуациях вашей счастливой жизни, которую вы после прочтения себе уж точно разрешите!

ISBN 978-5-6044768-8-8 © Издательство «Москва», 2021 г.

Оглавление

Вместо введения и предисловия 7

Обращение руководителя проекта «Разреши себе» 7

Слово от партнера.....9

Глава 1. Принять себя 11

Катерина Хохлова, первая леди мира NL, фотограф, фотомодель, многодетная мама, счастливая жена. Я стала той женщиной, которой мечтала быть.....13

Светлана Шкляева (Пермь). Искусственное и настоящее 19

Ануш (Новосибирск). Уродливая красота, или как скульптор вылепил меня 24

Ирина Кавин (Санкт-Петербург). Нос 27

Ольга Шатило (Беларусь, Минск). Фея-крестная 29

Александра Богданова (Санкт-Петербург). Похудение – не панацея!.....34

Алёна де Никойа (Мексика). Жить, есть и бороться 36

Анастасия Машина (Липецк). Какое счастье – быть собой! ...39

Ольга Боровских (Москва). Разреши себе творить свою жизнь.....44

Экспертное заключение психолога Светланы Рамбелли.....47

Глава 2. Мечтать..... 52

Диана Гурцкая, заслуженная артистка РФ, певица, общественный деятель, мама и счастливая жена. Мечта – это наш завтрашний день.....55

Ксения Староверова (Киров). Хватит с меня, «девочки!» 60

Елена Горовая (Израиль). Как я переехала в Грецию 62

Елена Калинина (Москва). Сначала наденьте кислородную маску на себя! 64

Валентина Казакова (США, Сан-Франциско). Мечты исполняются.....68

Ольга Корсак (Казань). Разреши себе делать только то, что хочешь 70

Ирина Пашковская (Санкт-Петербург). Немодная 76

Марина Рожкова (США, Калифорния). Метаморфозы.....78
Тата Маляр (Краснодарский край, Новороссийск). Боливар не выдержит двоих, или Как подарить себе впечатляющий день рождения 80
Татьяна Анисимова (Краснодар). Жизнь, которая закончилась в понедельник 82
Экспертное заключение психолога Маргариты Ивановой-Погромской.....88

Глава 3. Не сдаваться 93

Эльвира Болгова, российская актриса театра и кино, кинорежиссер, сценарист. Перелом в теле и в жизни. Или история о том, как *правда* и *благодарность* пришли 95
Зарина Бикмуллина (Москва). Счастливая 103
Татьяна Гордон (Московская область, Серпухов). Иначе – нельзя! 104
Элина Легкодух (Украина, Донецк). Синие шпильки 110
Алёна Карнаухова (Красноярск). Жизнь после тебя 115
Елена Васильева (Томск). Расширение 118
Ольга Усенко (Владивосток). Девочка с военным характером разрешила себе жить! 121
Светлана Фомина (Ярославль). Бороться или умереть красиво 123
Лара Михельсон (Якутск). Лекарство от прокрастинации.....127
Анастасия Бархатова (Иркутская область, Усолье-Сибирское). Ты – красотка! 131
Ирина Цхай (Барнаул). Надежда есть всегда.....135
Экспертное мнение психолога Светланы Рамбелли 137

Глава 4. Не такие, как все 142

Эвелина Блёданс, актриса театра и кино, певица, телеведущая, мама сына с синдромом Дауна. Уникальная мама с уникальным ребенком – это вы сами.....143
Светлана Лещук (Красноярский край, с. Большие Ключи). Полотно моей жизни.....146
Антонина Зайкова (Новосибирск). Я – дефектолог!.....150
Елена Майхровская (Москва). Инопланетянин.....156
Екатерина Аронова (Новосибирск). Солнышко на качелях..159
Анастасия Бескова (Новосибирск). Пока бьется сердце 160

Экспертное мнение психолога Маргариты Ивановой-Погромской 166

Глава 5. НеВОЗМОЖНОСТИ 170

Ксения Энтелис, актриса театра и кино, сценарист. Откровение 172

Марина Баженова (Кипр). Глобальная или почти глобальная авантюра 177

Мария Бейлина (Краснодарский край, Сочи). ПОТОМ – не будет! 181

Аноним. Девочка из Бодайбо 185

Татьяна Иванова (Воронежская область). Птица феникс 189

Алёна Давыдова (Челябинск). Женина Душа 193

Валентина Дробышевская (Беларусь, Минск). Живущий в любви может творить чудеса 196

Наталиа Атиф (США, Сан-Франциско). Разрешено жить. Снова! 205

Танзиля Галиакберова (Уфа). Отпусти обиду 210

Татьяна Маркинова (Кемеровская область, Белово). Жизнь нужно жить… 217

Диана Халикова (Рязанская область, с. Щетиновка). Обмен колёс на крылья 220

Экспертное мнение психолога Маргариты Ивановой-Погромской 223

Глава 6. Без возраста 227

Marisha de'Boshir. Блогер-миллионник, 55 лет, автор курса «Воздух», мама знаменитого бьюти-блогера Melannett. Я есть, чтобы жить здесь и сейчас 229

Екатерина Святова (Нижегородская область, Дзержинск). На пенсии жизнь только начинается 237

Вера Альшаева (Санкт-Петербург). Зачем в 60 лет выходить на подиум 244

Марина Финкельштейн (Израиль). После 50 жизнь только начинается 245

Людмила Воронова (Новосибирск). Если бы мама знала 247

Елена Росяева (Москва). Бабушка, разреши себе переплыть Босфор 252

Экспертное мнение психолога Светланы Рамбелли 257

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 263

Топ-3 полезных упражнений для РАЗРЕШЕНИЯ СЕБЕ всего самого важного в жизни от эксперта Светланы Рамбелли 264

Упражнение для принятия решения 264
Упражнение для разрешения проблемной ситуации 264
Упражнение на исполнение желаемой цели 265

Об экспертах 266

Вместо введения и предисловия

Обращение руководителя проекта «Разреши себе»

Дорогие читательницы, в ваших руках сейчас находится то, что я называю «самолечебник для женской души». В этой книге – голоса женщин, которые по праву могут считаться, пусть это прозвучит даже пафосно и громко, продюсерами своей жизни. Они – главные в ней Героини. Они однажды РАЗРЕШИЛИ себе взять верх над самой собой, над своими страхами и сомнениями, над превратностями судьбы и даже такими обстоятельствами, которые кажутся непреодолимыми. Они живут среди нас; стоят вместе с нами на остановках и сидят рядом в театре; они летят с нами в самолете и ищут, как и мы, «ну где же включается этот дурацкий наушник»; это они, как и мы, неумело плюхаются с метровой вышки в бассейн, обдавая водой всех окружающих; это они, как и мы, ползут по крайней правой, зачастую не смотря в зеркала. Но при этом в них – несокрушимый стержень уверенности, поборовшей страх; авантюризма, взявшего верх над сомнениями, и блеск в глазах, сменивший недавние слезы. Это они – преодолевшие тяжелые потери, вошедшие в ремиссии, переехавшие жить в другие страны в возрасте «кому за», переплывшие Босфор под взгляды крутящих у виска пальцем знакомых. Это они сбежали от домашнего насилия и вышли замуж за принцев, да-да, настоящих принцев!



Это они. На вид такие же, как все, необыкновенные женщины, живущие среди нас. И мы – такие же, как они, – просто еще не

ощутившие силу своего собственного духа и ради собственного блага не наплевавшие на мнение окружающих.

Они сегодня сойдут со страниц этой книги к вам, поделятся своими радостями, пришедшими после сложнейших жизненных ситуаций.

Итак, в ваших руках книга «рецептов женского счастья», и вы услышите голоса русскоговорящих женщин из шести стран мира – победительниц пяти сезонов международного конкурса женских историй «Разреши себе» в номинации «ЖИТЬ». Поэтому и книга называется «Разреши себе ЖИТЬ». Это книга женских историй о жизни, и обязательно со счастливым финалом.

Это книга о самой жизни во всем ее разнообразии, прелести и сложности. Это книга о принятии себя и борьбе, о силе и слабости, о предательстве и измене, о верности и самоотверженности, о своем собственном пути к счастью.

Скорее всего, при прочтении книги вы не раз захотите поделиться и своей историей, ведь у каждой из нас, как мне кажется, найдется по истории буквально в каждую книгу. У вас есть такой шанс! Попасть в одну из следующих книг вполне возможно. Подайте заявку на один из следующих конкурсов женских историй «Разреши себе», который проходит в Интернете по адресу: www.razreshisebe.com с 15 августа по 30 сентября каждого года, по одной из основных номинаций: «ЖИТЬ», «ЛЮБИТЬ», «ТВОРИТЬ» или по сезонной спецноминации. И вполне вероятно, что и ваша история станет для кого-то откровением, примером или маяком на пути к счастью.

А если у вас есть потрясающая история и нет сил ждать нового сезона конкурса, просто напишите мне, руководителю проекта «Разреши себе», на мою почту coordinator@razreshisebe.com, и мы обязательно примем вашу историю вне сезона. Ведь прочитанная вовремя хорошая жизненная история может стать для кого-то спасением!

Инесса Холоденина,
руководитель проекта «Разреши себе»
www.razreshisebe.com

Слово от партнера

Помню с детства, что на все дни рождения обязательно дарили книги. Говорили, что книга – лучший подарок. Это тогда для нас, озорных мальчишек, подобный презент ничего не стоил, мол, лучше бы машинку или наган! Но со временем ценности меняются. Как меняется все: вкусы, нравы, ощущения и, конечно, жизненные ориентиры. Так произошло и со мной.



Сегодня, будучи самодостаточным бизнесменом, я с превеликим удовольствием поддерживаю выпуск этой книги, книги международного проекта для женщин, и хочу посвятить ее своей маме – Валетовой Екатерине Анатольевне из далекого города Киренска Иркутской области, где, собственно, родился я сам. И хочу ей ее подарить. Поскольку знаю теперь, что лучший подарок – это действительно книга, особенно такая. Эта книга составлена из историй женщин, которые, как и моя мама, встретили столько превратностей судьбы, что описания всей жизни каждой из них хватило бы на отдельную рукопись.

Я не знаю отца, вернее, не помню его в своем детстве совсем. Все мои воспоминания – только о моей маме, которой пришлось непомерно много работать, поднимая нас с братом. Я помню, как по ночам она тихо плакала и прятала от нас свои слезы. Не принято было, чтобы мама показывала свою слабость. И она старалась ради нас. Старалась, чтобы мы не чувствовали ее страха и сомнений. Она отдавала нам всю свою любовь и ласку. Без остатка. Она так и не построила новую семью. Мы с братом остались ее семьей. Как и смыслом ее жизни.

И сегодня со страниц этой книги я хочу с любовью сказать своей маме мое СПАСИБО.

Спасибо за то тепло, которое я до сих пор чувствую на своих ладонях. Тепло маминых рук. Спасибо за ее доброту, которую

мы ощущали даже в моменты воспитательных мероприятий. Спасибо за то, что всегда была милой, уютной, домашней, все понимающей, принимающей и прощающей.

Пусть эта книга станет для мамы подарком, а для наших читательниц –путеводителем, помощником и другом на всем жизненном пути.

Генеральный директор «ОФТ»,
партнер проекта «Разреши себе»
Валетов Антон Тагирович

Глава 1. Принять себя



Когда видишь чужую жизнь на страницах глянцевых журналов или в профилях социальных сетей, обязательно думаешь: «А вот у меня не так. А у нее вон что!» И – как бы мы ни гнали от себя мысли о чужом благополучии, пытаясь разобраться в нашем бессознательном, – они все сильнее бьют по нашей и без того заниженной самооценке, зачастую сформированной советским, да и постсоветским семейным воспитанием, мнением окружающих, в том числе слишком умных доброжелателей и завистливых подружек. И это абсолютное откровение, когда понимаешь простую истину: «А ведь *моя собственная* жизнь уже давно началась! И идет. И… о Боже, а что, уже виден ее горизонт, ее завершение?! И в эти важнейшие мгновения наконец осознаешь, что надо срочно что-то менять. Пока непонятно что, но точно надо!

Уже после приходит ощущение, которое я называю «влюбленность в собственную жизнь». Это состояние, когда хочется вставать рано, успевать больше, дышать глубже, побывать дальше, прочитать о чем-то интересном, увидеть что-то незнакомое, встретиться с чем-то удивительным, постичь нечто неведомое и при этом – наполниться впечатлениями! Но вот между осознанием того, что перемены необходимы, и подобным состоянием – пропасть. Пропасть из страхов, комплексов и сомнений, из горести, жалости к себе, а порой – и абсолютного отчаяния, когда совсем нет сил, чтобы вести эту *собственную жизнь.*

Истории женщин, которые вы прочтете в главе «Принять себя», как раз об этой пропасти. О том, как они оттуда выбрались, как сократили путь от осознания себя к вдохновению. Это истории о самом важном: как принять себя и свою жизнь здесь и сейчас, – принять, понять и простить. Себя. И идти с самой собой – вот такой, какая есть, в свою жизнь. Интересную, яркую и счастливую по исключительному праву вашего рождения.

Читайте, вдохновляйтесь и обязательно разрешайте себе встать на путь к собственному счастью. Для этого наши эксперты-психологи подготовили практические задания, которые вы найдете в конце главы.

Именно сейчас *ваша* жизнь тоже может начать меняться в лучшую сторону. Для этого нужно всего-то лишь время на прочтение, блокнот и ручка. И, конечно, желание быть счастливой на своем пути, на пути длиною в жизнь. И не важно, в какой части ее вы сейчас находитесь.

Не поздно – никогда.

Потом = никогда.

А самое лучшее время – сейчас!

Инесса Холоденина

Катерина Хохлова, первая леди мира NL, фотограф, фотомодель, многодетная мама, счастливая жена. Я стала той женщиной, которой мечтала быть

Я поняла, что любима и нужна я САМА СЕБЕ.

Уверенность и глупость, свойственная 18-летним; влюбленность и первый брак с чувством собственной никчемности в ежедневных «Да посмотри на себя, да кому ты такая нужна?»; полная безнадежность: с маленьким ребенком на руках и без средств к существованию, чувство вины перед собой, дочкой, родителями, ведь пришла с малышкой я именно к ним, чтобы спрятаться от этой «чудесной» жизни»; работа над собой, первые вылазки из беспросветного отчаяния, выход на работу. И были на пути моем люди. Те, кто в худой, изнеможденной женщине с тусклым взглядом видел потенциал, видел душу и стержень. Кто без устали вливал в меня энергию для возврата к жизни. Такими людьми стали руководитель одной из модельных студий и мой нынешний муж.



Просто представьте. Когда мы познакомились с Димой (Дима – Дмитрий Хохлов, бизнесмен, президент международного холдинга NLInternational), пред ним предстала женщина в состоянии глубочайшей депрессии, нелюбви к себе и абсолютной неуверенности. В тот момент своей жизни я была одна с ребёнком, постоянно слышала укоры бывшего и чувствовала, что уже дав-

но никому не нужна. Близких отношений с мужчинами у меня не было на тот момент уже больше двух лет. А весила я всего 49 килограммов: впалые щеки, тонкие ноги, бледный цвет лица. Я до сих пор искренне не понимаю, как будущий муж обратил на меня внимание, глядя на свои фото того времени. Наверное, всему виной любовь. Будучи влюбленным в меня, Дима просто-напросто не видел моих недостатков. Он чувствовал мою энергию, искренность моей души, и мой изможденный вид его не смущал. Тогда мы были очень похожи своими судьбами и, наверное, поэтому очень быстро сошлись. В тот момент Дима был единственным человеком, который оказывал мне серьезную психо-эмоциональную поддержку, да и сейчас остается таковым. Я слышала из его уст, что я – богиня, и он позволил мне впервые почувствовать себя этой самой богиней. Наверное, именно это меня и спасало!

Но как только я впервые почувствовала вкус собственной полноценности, буквально в эту же секунду со всех сторон начали доноситься «слова поддержки», что, мол, я ему не нужна. Что встречается он со мной «по часам», что это бредовые отношения. Мама, подруги, – никто не сказал тогда: «Благословляю тебя, красотка, крутой мужик!» И я не могла никому объяснить, как много я получала тех эмоций, которых не хватало многие годы. Я так ценила их, что все остальное было не важно. Вовремя сказанная женщине фраза «Ты красивая» снимает камень с ее души и просто творит чудеса. Женщина чувствует доверие, открывается, в ее душе появляется теплота. Услышав от мужчины слова о том, что она красивая, женщина старается поддерживать свою красоту, заботиться о себе. Впервые за много лет! Это очень сильно повлияло на меня тогда. После встречи с Димой я поняла самую важную вещь: первое, что нужно сделать, – это дать самой себе что-то важное, сделать что-то ДЛЯ СЕБЯ. Купи себе красивый графин для воды, если уж не можешь придумать, с чего начать. Создай приятный утренний ритуал: пить воду, чтобы быть красивой, здоровой, молодой. Купи его, выбери какой нравится, разреши себе любить. Сделай что-то ТОЛЬКО для себя, позволь себе это. И мир начнёт давать свои блага, свою любовь.

В то время, когда я осталась одна с ребёнком и жила у родителей, у меня было пособие, которое составляло 4 тысячи рублей. На эти деньги можно было купить одежду ребенку, еду, или

можно было отдавать их родителям. И только сейчас я понимаю, что на них нужно было баловать себя: купить классный крем, скрабик для тела, эфирные масла. Позволить себе что-то, чтобы чувствовать настоящий кайф от жизни. Но тогда мне было не до этого. У меня была рутина: нет мужчины, багаж обид, всё плохо, бессонница. Ребёнок просыпался по 10 раз за ночь, в отличие от сына, который сейчас спит всю ночь. Можно много спорить на эту тему, но я уверена, что дело лишь в том, насколько сильно мама ЛЮБИТ СЕБЯ.

С первым ребёнком я проваливалась в сон, моя мама приходила с работы, и я знала, что у меня есть 15 минут, чтобы уснуть. Я была в изнеможении, чувствовала себя опустошённой, совсем забыла об одной простой истине: «Надень кислородную маску сначалана себя, потом на ребенка» – ведь именно так нам говорят в самолете. Найди что-то, от чего тебе будет хорошо. И сделай для себя ЭТО! Когда женщина несчастна, ей сложно получить удовольствие от простых вещей, поэтому необходимо сделать себе хорошо каким-то искусственным способом. Эффект будет оглушительным, правда. Я это на себе прочувствовала. Сейчас я получаю удовольствие от всего: деревья – зеленые, ветер подул, – все прекрасно!

Кстати говоря, есть такая психологическая практика, когда нужно осознать, что нет ничего: семьи, друзей, мужчины. Визуализировать потерю всех и только в этот момент найти то, что может тебя радовать. Нужно поднять голову вверх и увидеть солнце! Поэтому нужно всегда поднимать голову к небу. Звучит как сказка, соглашусь, но это и правда работает. Вселенная даёт все, о чем мы ее просим, она слышит, поэтому нужно стараться культивировать в себе только позитивные мысли.

Я помню, как в студенческие годы мы с подругой говорили о том, что мы не из богатых семей и поэтому не можем претендовать на обеспеченных, самодостаточных мужчин. Но! Нужно уметь брать: энергию мужчины, его комплименты. И когда я находилась в ситуации невыносимой депрессии, то хватала каждое слово Димы о себе; поднялась какая-то планка внутри меня. Во мне стало достаточно энергии, и она позволила поверить в себя и в свою мечту, помогла заполнить внутреннюю пустоту. У меня появилось внутреннее ощущение стабильности. И тогда я осмелилась выйти на некий новый уровень. Я ослабила внутри себя какую-то натянутую пружину. И кстати, в это время

отношения с Димой тоже перешли на новый уровень, влюбленность переросла в страсть, и вскоре я родила нашу дочку.

В этом месте можно стоя захлопать и сказать: все, жизнь удалась! Кажется, лучше не бывает. ОН – взрослый, сильный, видный, обеспеченный, ОНА – яркая, эффектная, молодая, – любовь, красивая жизнь, семья, даже дочку мою старшую он к этому моменту называл своей дочей и признавался ей в любви. Все, живи и кайфуй! Но, увы, так бывает только в сказках. Даже в тот момент я все равно не чувствовала уверенности в себе.

Наверняка многие из вас, так же как и я, с детства слышали, что «умная не может быть красивой, а красивая не может быть умной». И наверняка мало кто задавался вопросом: почему женщина не может быть умной и красивой одновременно? А еще любящей и мягкой? Да вообще многогранной, разной. Но нет. В подсознании было именно это! Если красивая – не умная. Если умная – ну точно не может быть красивой. Все! Раз я теперь знаю, что я красивая (а Дима мне это дал почувствовать на сто процентов), то значит, я глупая! Мне и правда стало казаться, что я глупая. На мои рассуждения муж отвечал, что он не мог бы быть с глупой женщиной. Но я не принимала этого, я не верила, я стала доказывать себе самой, что я умная. И умная, и красивая. Я стала ходить по всяким тренингам, читать какую-то непонятную литературу, в общем, делать все, чтобы вдруг срочно «поумнеть».

В какой-то момент и эта планка (поставленная мною самой себе) тоже была взята. Дима вторил, что я очень умная. И как только осознание этого серьезно укоренилось во мне, нежданно-негаданно пришла другая крайность: раз я умная, значит, недостаточно красивая. И теперь я срочно должна стать еще красивее. В этот момент я увеличивала губы, стриглась, ходила на разные процедуры, выматывалась в тренажерном зале, истязала себя упражнениями. Но увы, уверенность в себе так и не приходила.

Когда в отношениях закончился этот конфетно-букетный, романтичный период страстной влюбленности, начались сложности, пошли какие-то ссоры. И вновь я думала, что я какая-то не такая, что я делаю что-то неверно. И мы с Димой начали вместе разбирать все эти вопросы. Мы начали ставить цели: какой женщиной я хочу быть. Именно женщиной, потому что внутренне я была еще той неуверенной в себе забитой девочкой. Ведь что

такое Женщина? Это магнетизм, исходящая изнутри уверенность в себе. И я поняла, что мне придется пройти этот путь, вырасти из девочки в Женщину. Но расти – это долго. Я подумала, что самым быстрым будет просто задвинуть девочку подальше, и тогда появится Женщина. Я начала целенаправленно губить эту свою внутреннюю маленькую девочку, и из меня через какое-то время получилась женщина-вамп.

О, что это было за время! Столько лет быть маленькой хорошей беззащитной девочкой, и тут – на тебе! Я, как маятник, отскочила в роль «плохой девчонки», начала поражать окружающих своими выходками, утопая в своей «плохой» стороне. Я добирала всё, чего не хватило ещё в школьные годы. И поначалу это все было даже как-то ненатурально и утрированно. Я вела себя в соответствии со всеобщими стереотипами, переставала быть собой, становилась даже для себя – чужой. До сих пор не понимаю, как муж все это время терпел мои трансформации, ведь в ему-то как раз нужна была моя искренность, открытость и доброта, которые присущи той внутренней девочке. Но именно он, мой Мужчина, придал мне в тот момент сил и дал опору, причем неосознанно: конкретными действиями, нужными словами. Он словно всем своим естеством кричал мне: «Катя, поверь в себя!»

Наши близкие, партнер, которого мы выбираем, всегда языком бессознательного говорят нам, как стать лучше. И я вдруг остановила эту гонку за самой собой. Я начала анализировать происходящее и делать выводы. Я поняла, что нужно обратиться к базе, вернуться к отношениям с родителями, понять, что и почему не нравится в себе сейчас. Для этого мне понадобился психолог. Психолог говорила мне о моих проблемах, но я не могла это принять, не хотела ее услышать. Это была ежедневная работа над собой, которая длилась несколько лет. Было очень страшно, я не чувствовала себя в безопасности, оставаясь беззащитной девочкой. Тренинги, разные занятия, телесные практики – шаг за шагом я снимала с себя стереотипы и шаблоны, открывая себе самой истинную Кэт. Вы не поверите, но я продолжаю делать это по сей день, понимая, что все еще в начале пути. Я всю жизнь была хорошей девочкой, но я настоящая – это все-таки баланс между хорошей и плохой. А год назад я еще и узнала, что такое личные границы. Пожалуй, именно это открытие больше всего перевернуло мою жизнь. Я начала от-

страивать свои личные границы даже несмотря на то, что это давалось очень тяжело, в том числе физически. Но любой путь можно осилить даже робко ступая шаг за шагом. Прошел целый год, и теперь мои личные границы никто не может нарушить.

Сейчас мне 31. И в 31 год я стала такой, какой мечтала быть, создав список правил моего успеха:

– Будь уверена в себе. Ошибайся. Совершай глупости. Будь собой! Ищи себя!

– Разреши себе быть такой, какая ты есть.

– Узнай себя. Без оценки – хорошая ты или плохая. Без любой оценки. Если будут перекосы – не страшно. Пусть баланс найдётся естественным образом.

– Полюби себя такую, какая ты есть: после занятий спортом, плачущую, красивую, со сломанным каблуком на сцене – любую. Это даст тебе уверенность.

– Выстрой границы! Научись, если не умеешь.

– Не бери чужую ответственность на себя. Даже за детей, даже за мужа. Только свою и за себя.

– Не навязывай помощь тем, кто тебя о ней не просит. Я решала вопросы мужа, в которых ничего не смыслила. Когда поняла границы, я перестала лезть в дела, в которых ничего не понимаю.

– Раскрывай свои таланты. Будь лучшей версией себя вчерашней. Все женские проблемы – ревность, неуверенность – устраняются без психолога при поиске интересного дела. Мне кажется, нужно просто найти своё дело. Вкладывай частичку души и частичку себя в этот мир, и он тебе ответит взаимностью! Проверено мною.

Одно из моих дел – материнство. Осознание того, что я мама, было каждый раз новым. Первый раз – страх, второй – утрата иллюзий и бесконечная любовь, а в третий раз – просто вылет в новую галактику. Именно дети вдохновили на изучение себя. Бесконечный внутренней монолог привел к новым открытиям.

Женственность – природный дар, который я раскрывала лепесток за лепестком.

Обширная работа, сотни часов тренингов и путешествий по всему миру в поисках своего истинного «я».

Знаете, мне кажется, будь я мужчиной, того и гляди отбила бы себя у мужа. Уж больно хороша. Плавная, мягкая, настоящая

кошка, естественная и бесконечно чувственная.

Моя сила в чувствовании. Я чувствую людей и то, как надо поступить. Меня как будто ведут. И я плыву как лава.

Я никогда не сдамся. Буду бороться до последнего вздоха. И как бы ни было плохо, мой рецепт счастья доступен каждой девушке: подними глаза, посмотри на небо и улыбнись. Вокруг тебя есть целый мир. И ты не одна.

Светлана Шкляева (Пермь). Искусственное и настоящее

Букеты все несли и несли. Кабинет начальницы стал похож на филиал цветочного магазина. Под них уже забрали и мусорную корзину, и кувшин для морса. Валерия решила предложить свое кашпо из-под искусственной орхидеи. С высунувшегося из букета цветка закапала вода… Что это? Оказывается, уборщица несколько недель старательно поливала искусственные цветы.

Рассмеявшись, Лера схватила сумку и, как школьница, помчалась к лифту. Она торопилась домой, чтобы узнать, что нового сегодня приключилось у Даши.

С Дарьей Лера никогда не встречалась, но плотно «подсела» на блог этой незнакомки.

Чужая жизнь манила. Милейшие фото с узких улочек Черногории, широких пляжей Барселоны; кафе и кофе, цветы… Казалось, Дарья питается только макарунами, камамбером и клубникой. Она стильно одевалась и не боялась экспериментов: надевала шапку горца с длиннейшим мехом, яркую обувь, пальто необычного фасона. А дома они с Денисом ходили в пижамных комбинезонах а-ля Тигра и Стич.

Идя по городу, Лера представляла, что может столкнуться с Дашей в любой момент. Вдруг она сейчас выйдет вот из этого кафе… А придя домой, обнаружила, что Даша провела вечер на фестивале местных художников. На следующий день в раздевалке Валерия случайно услышала, как одна ее коллега, Танечка, собирается на эту самую выставку, и как-то так получилось, что девочки отправились туда вместе.

«Сколько же вокруг талантливых людей! Ярких и смелых», – думала Лера.

– Мне даже захотелось научиться рисовать, – поделилась своими мыслями Таня.

– Знаешь, и мне тоже, только я не делала этого с седьмого класса, – разоткровенничалась в ответ Лера.

С выставки они вышли с кипой книжек по рисованию, мольбертом, холстами разных размеров и большим набором акриловых красок. Этим же вечером Лера начала творить. Строго по инструкции… и, несмотря на длительный перерыв в этом деле, у нее получилось. Прикладывать к свеженанесенной краске смятые куски полиэтилена оказалась весело. А в результате получилась стильная картина. Такую и подарить не стыдно.

Невыспавшаяся, но довольная Лерочка шла на работу, а сама уже предвкушала, как вечером снова попробует что-нибудь новенькое. Рисование мыльными пузырями, например.

После обеда за чашечкой кофе Лера просматривала «Инстаграм» Даши.

– А ты не пробовала сама писать? – заглянув через ее плечо, спросила соседка по столу. – Я читала твои заметки в «Фейсбуке». Мне кажется, ты пишешь занимательно.

– Я? Сама? Да я даже не представляю, как вести блог, где регистрироваться, какую тему выбрать!

Букет гортензий на прикроватном столике, кованая кровать, на покрывале из хлопка в мелкую розочку – свежие журналы, диски с музыкой и планшет. Подпись: «Планы на вечер». 2230 лайков в пользу Даши.

«Эх, вот ведь как можно! Так-так-так. А мы тогда займемся апгрейдом своего интерьера». Лера смахнула пыль со стоящего на балконе столика, доставшегося от бабушки, и начала покрывать его темной краской. Умбры хватило только на верхнюю поверхность, ножки пришлось докрашивать синим. «Где там подаренные мне свечки? – Лера шарила по кухонным ящикам. – Ага, пройдемся парафином по ребрам столика, покрасим сверху белым и потом еще пошкурим, кое-где обнажая нижние слои краски. Вот тебе и шебби-шик!»

На следующий день была куплена ткань в бледную полоску и еще одна – с милыми ангелочками. Перед сном на Лериной кровати появились новые декоративные подушки, удачно вписавшиеся в интерьер. Пусть немного плагиат. Нет, это не плагиат даже. Скорее просто вектор, указывающий, в каком направлении хотелось двигаться.

Двигаться… Даша, в цветастых легинсах, на велосипеде, была шикарна и обворожительна. «Ну если втянуть животик, то я

тоже ничего. Или чего? Колготки сегодня с трудом натянулись. Их не обманешь!» Лерусик отыскала запись калланетики и, собрав всю волю в кулак, сползла с дивана. Отжиматься. Коленкам было больно. Попе – некомфортно. «Представьте, что вы поднимаете своими руками что-то тяжелое», – призывала с экрана девушка в сиреневом трико. Фантазии Лере было не занимать, и она очень образно представляла, что ее руки, как вилочный погрузчик, поднимают огромные коробки на складе.

Утром руки и ноги отказывались слушаться. Теперь они даже без подключения фантазии были тяжелыми. Надо было как-то вдохновиться перед рабочим днем. В новостях Лера увидела: «Сальса. Открытые занятия». Латинские танцы были Лериной давнишней мечтой. Но уговорить знакомых парней на это дело не получалось. И надежда научиться танцевать в какой-то момент погасла. «Мы найдем вам партнера», – обещало объявление.

Немного перепутав время, Лера опаздывала на занятие. Все здания в этом районе казались одинаковыми. На углу она обнаружила двух ребят, ставящих трюки со скейтбордом.

– Мальчики, вы не знаете, где тут сальсу танцуют? – не особо рассчитывая на ответ, спросила Лера.

– Беги за тем парнем. Мы ему только что объяснили, куда идти.

Ошеломленная Лера вприпрыжку побежала догонять удаляющуюся фигуру.

– Марат.

– Лера.

– Будешь моей партнершей?

– Да-а-а-а!

Все-таки не зря сегодня в трамвае попался счастливый билетик!

– У нас строгая дисциплина, – сказала девочка-организатор собравшимся в школе, – вы либо ходите, либо нет!

Круто, круто, конечно, ходим. И Лера сразу приобрела абонемент, позволявший без ограничений посещать тренировки. Если хочешь – хоть шесть дней в неделю. Учиться сальсе было непросто, но от кубинской музыки плечи сами начинали двигаться, группа подобралась на редкость общительная, а преподаватели казались богами танца. Лера летела на занятия с горящими глазами. Хотя иногда, чтобы добраться до дома, приходи-

лось брать такси: через три часа занятий ноги просто подкашивались от усталости.

А после уроков, вернувшись домой, Лера писала. Она завела свой блог, где описывала танцы, ребят, забавные случаи во время практики. Сначала ей казалось, что она пишет в пустоту и никто ее не читает. Но однажды в разговоре кто-то из знакомых процитировал ее пост, а потом один за другим стали появляться комментарии в ее журнале.

«А еще бы хорошо научиться готовить и красиво фотографировать еду, как Даша», – вдруг подумалось Лере. Она зашла в магазин, заполнив до верха холщовую сумку с нарисованными на ней (собственноручно!) котиками. Дома на стол были выложены груши для баскского пирога с заварным кремом, фета и тыква для салата, а также куриные бедрышки, кунжутные семечки и много чего другого.

Лере вспомнилось, как шефиня обронила на днях: «Фотографии еды должны выглядеть так, чтобы у зрителя текли слюнки и ее сразу хотелось съесть». Что делать? Посмотрим, что говорит по этому поводу великий Google. Ха-ха… «Не-е-ет, – рассмеялась Валерия, – я пока не готова использовать коричневый крем для обуви, чтобы только что зажаренное сырое мясо казалось сочным, или клей ПВА – вместо молока, для фотографий хлопьев и сухих завтраков».

В первый день фото зеленых кабачковых оладушек на фоне зеленой же тарелки выкладывать Валерия не стала, хотя съедены они были очень быстро. Подписалась на несколько сообществ, обучающих азам фотографии, и понеслось…

Лера переставляла приготовленную еду бесчисленное количество раз, меняла угол съемки, залезала на стол, чтобы найти удачный ракурс. Прикупила симпатичных кружек, вазочек и коллекцию антикварных столовых приборов из серебра. А потом опять сидела допоздна, обрабатывая снимки, не в силах заставить себя прекратить это увлекательное занятие.

С утра переводила будильник на десять минут вперед снова и снова, откладывая подъем до последнего. Потом подскакивала, кидала в сумочку косметику (накрашусь на работе); еду, обнаруженную в холодильнике (позавтракаю там же); натягивала первое, что попадалось под руку (обычно это оказывались серые брюки и водолазка), и мчалась в офис.

А вот Дарья была просто иконой стиля. Несмотря на нестан-

дартные цвета и фасоны, Даше удавалось создать бесчисленное количество луков. Казалось, что задняя стенка ее платяного шкафа ведет не в Нарнию, конечно, но в торговый центр точно. Но для того чтобы выглядеть стильно, просто сходить в магазин недостаточно. Каждый раз после шопинга Валерия приносила безликие трикотажные кофты-клоны. Хватит спускать деньги напрасно, решила она. Пусть это будет вопиющее копирование, но я позаимствую несколько идей у Даши. И вот в выходной, ровно в десять утра, Лера была у дверей магазина. Еще сонные продавщицы не могли взять в толк, почему девушка требует у них именно розовую шапку крупной вязки, если нынче в моде мятный цвет, и почему топсайдеры должны быть непременно красными, а шарф – в нежно-сиреневую полосочку.

Забежавшая на обещанный пирог Таня восхитилась нарядом Леры. На следующий день коллеги были опять приятно поражены. Через два месяца Валерия начала сама интуитивно разбираться в гардеробе. Теперь знакомые хвалили образы, созданные уже самой Лерой.

Лера разглядывала фото, достойное быть напечатанным в модном журнале: на оштукатуренной серой стене Дэн в белой майке писал валиком, окунув его в белую краску: «TI AMO». «Бывают же у людей такие чувства…» – вздохнула Лерочка. Ей тоже очень-очень хотелось встретить свою половинку.

Размышляя о том, как можно обыграть идею с черно-белой фотосессией, Лера шла на занятия по танцам. В голове роилось множество задумок. Боковым зрением заметила мужчину, пошедшего на обгон. Но, поравнявшись, он сбавил ход и произнес банальное: «Девушка, можно с вами познакомиться?» Лерочка быстро смерила его взглядом и… решила дать ему шанс.

Спустя три месяца около примерочной Лера столкнулась с девчонкой, державшей в каждой руке по дюжине кофт-сарафанов. «Дэн, я буду в третьей», – крикнула та. Лера автоматически повернула голову, чтобы посмотреть на Дэниса… И тут ее озарило: это же они, ее кумиры. Только совсем-совсем не такие, как в виртуальной жизни. Он – высокий, худой, безликий, а она… ноги торчали из бесформенных сапог с мехом наружу; на плечи было накинуто пончо, которым можно было бы накрыть всю Мексику; волосы собраны в непонятный хвостик; угрюмое лицо. Обыкновенные ребята. Радужным настроением, гламуром, креативностью даже и не пахло.

Все еще не веря своим глазам, Лера, проследовала за Дашей и зашла в соседнюю примерочную. Это было настолько неожиданно, что Лера в ступоре опустилась на банкетку. Хотелось плакать. Разрушилась легенда. Она копировала ту жизнь, которой на самом деле нет… Зачем?! Почему?!

Посидев еще немного, Лерочка вдруг успокоилась. На нее снизошло озарение.

Пусть даже ненастоящие, эти образы из Интернета помогли ей измениться, побудили к творчеству, придали силы и смелости, чтобы жить ярко. Лера приобрела новых знакомых, похорошела, научилась танцевать, вкусно готовить, хорошо выглядеть и, самое главное, встретила любимого человека.

На душе стало легко и радостно. Проходя мимо кабинки, в которой скрылась ее любимица, Лера произнесла: «Спасибо, Дашенька».

Придя домой, нажала «Отписаться от Dasha» и начала печь пирог для своего любимого.

Ануш (Новосибирск). Уродливая красота, или как скульптор вылепил меня

… Бледная девушка-подросток с трясущимися коленками и большим носом сидит в кабинете пластического хирурга. Она готовится к завтрашней операции и обсуждает детали с врачом. Мне тогда было 15. Родители никогда не говорили мне, что я красивая, принцесса, или как ещё ласково называют маленьких девочек. Да и вообще никто не говорил. А я считала себя уродливой и ненавидела своё тело. Мне было настолько некомфортно в нем, что я решилась на пластическую операцию. Самостоятельно. Никто не знал об этом.

Ну почему, почему именно мне из всех возможных тел досталось именно такое? Это ужасное чувство грызло меня всю мою юность. Почему мне нельзя было выдать обычное тело, как у большинства девочек, – небольшого роста, с курносым маленьким носиком, кудрявыми пышными волосами, а не гладильную доску с длинными конечностями, тонкими прямыми волосами и этим горбатым носом, который сводил меня с ума. Мальчишки меня называли «носачкой». А девочки дразнили Гоголем из-за

причёски каре, осунувшегося лица и непропорционально большого носа. В автобусе показывали на меня пальцем. Я настолько мучилась от несовершенства своего профиля, что всегда, когда чувствовала, что на меня смотрят сбоку, сразу поворачивалась так, чтобы меня видели анфас, или отворачивалась совсем, как бы засовывая все глубже внутрь своё несовершенство. Я ревела ночами. Не смотрелась в зеркало. И старалась не фотографироваться.

Итак, я, со своим уродливым лицом, сидела у пластического хирурга, у меня бешено колотилось сердце. Надо отметить, в то время я очень стеснялась людей, боялась заговорить с незнакомцами на улице, выйти к доске; до сих пор удивляюсь, как мне хватило смелости записаться к хирургу на консультацию, самостоятельно приехать, обсудить новые формы моего лица и весь ход операции. Мы назначили день икс через две недели. У меня было 14 дней. Точнее, у моего тела. Родители не стали возражать. И я начала морально готовиться.

Но… через несколько дней в моей жизни произошло одно из самых удивительных событий. Подружка (я звала её Катькой) позвала меня за компанию в мастерскую к известному в Новосибирске скульптору. Она была у него натурщицей. Я, испытывающая сильнейшую тягу к искусству, конечно же, поехала вместе с ней. Мы приехали; пока я рассматривала все уголки святая святых, скульптор смотрел на меня. Пристально. Долго. С каким-то еле уловимым восхищением рассматривал меня, но не как мужчина женщину (этот взгляд к 15 годам я уже могла отличить) У него же был взгляд творца, изучающего форму. На меня смотрели так впервые. Я испытала новое, доселе незнакомое чувство. Он ничего не сказал, лишь спросил, от кого мне достался такой аристократичный профиль. Я смутилась, пробормотала что-то невнятное. Он доделывал Катькину скульптуру, а я как заворожённая наблюдала за его быстрыми искусными движениями, за рождающейся из глины формой – скульптурной второй Катькой. Они закончили сеанс. А в конце, как бы невзначай, он мне кинул: «Мне нужно слепить твой бюст (голову), приезжай завтра». Такое решение не предполагало возражений. Это был даже не вопрос, меня просто поставили перед фактом. Я ничего не успела промямлить в ответ. А на следующий день приехала. Это был тоже скульптор тела, как и тот, в больнице, только этот ничего не отрезал и не менял Природу, а творил самые пре-

красные формы. И создавал прекрасное. Через день я снова приехала позировать. Потом ещё раз. Мне было жутко интересно, что же у него там получается, но он мне не показывал. А лишь как сумасшедший носился по мастерской, прищуривался, мерил пропорции моих черт, метал глину в разные стороны, сопел. И наконец в очередной раз он сказал, что практически закончил и что я наконец-то могу посмотреть. На глиняную форму. На себя. Я подошла к этому куску глины, ещё недавно лежавшему в каком-то жестяном тазу, а теперь сформированному в виде моей головы. И замерла. Это была не я. Или я. С большими глазами, высокими скулами, красивым черепом. И носом с горбинкой. Но несовершенство формы как будто ещё больше подчёркивало все другие достоинства. И пропорции мне показались в тот момент абсолютно идеальными, а все части головы совершенно дополняли друг друга и стыковались между собой. Какая-то глубинная волна любви, благодарности и нежности охватила меня. Я влюбилась. В эту глиняную голову, в этого скульптора, в этот Мир. В саму себя. И разрыдалась. Тогда я до конца не поняла, что произошло со мной, только новое огромное чувство заполнило моё существо.

Операцию я отменила. Отрастила волосы. Тело налилось соком и стало более мягким, пропорциональным в своих формах. Меня почему-то перестали дразнить «носачкой», а я совсем перестала стесняться своей внешности. Я наконец разрешила себе быть собой. И у меня случилась самая большая любовь. С самой собой. Я стала обожать свою непохожую на других внешность.

Помню, как через несколько лет сидела на каком-то семинаре в рабочей группе с очень красивой девушкой, с правильными чертами лица и копной кудрявых волос. В течение всего тренинга я любовалась ею и вдруг смотрю: она плачет. Я спрашиваю: «Ты чего ревёшь, что случилось?» А она отвечает: «Ты такая красивая, хочу такой же нос, как у тебя».

Сейчас у меня есть молодой человек, это самый прекрасный мужчина на Земле, он боготворит моё тело, совершенное в своих несовершенствах. Много фотографов хотят работать со мной благодаря моей незаурядной внешности. Я постоянно получаю комплименты и восхищённые взгляды знакомых и незнакомых людей. И сейчас я стала художником. Пишу портреты женщин. И точно знаю, что Бог сотворил каждую из них совершенной. Толь-

ко чтобы эта Красота проявилась, важно, чтобы случилась Любовь с самой собой.

Ну да, есть и ещё один маленький секрет, теперь я точно знаю: мы (художники, скульпторы) – немного Волшебники!

P. S. А тот мой глиняный бюст на какой-то из выставок занял почётное место.

Ирина Кавин (Санкт-Петербург). Нос

Мне двенадцать. Я стою на крыше девятиэтажки, в которой живёт моя подруга Наташка. Это местный небоскрёб – вокруг теснятся лишь неказистые хрущёвки в пять этажей. В одной из них светятся окна нашей квартиры. Знала бы мама, где я. Она-то думает, я торт Наташкин лопаю и “Хэппи бёздей” с набитым ртом распеваю, а мне не до песен. Я, может, больше торты вообще есть не буду. Ой, да что я несу – буду, конечно! И на крышу эту зря притащилась. Плевать на них: и на Наташку, и на Женьку, который ей в любви признался. Что я, не проживу без него, что ли? Мне тринадцать через месяц – я и звать его не буду! А Наташку… Эх, лучшей подругой была! И надо было ей поддакнуть ему: “Пекинес! Пекинес!”? Знает ведь. И про то, что в Женьку я влюбилась, и про нос.

“Ты должна любить себя такой, какая есть”, – говорит мама.

Нос у меня папин. Приплюснутый, чуть вздёрнутый – за него пекинесом прозвали. А ещё он немного набекрень. И каждый спрашивает: “Ты что, нос ломала?” Нет. Не ломала. С таким родилась. Смеются. Думают, пошутила.

Мне четырнадцать. Я распотрошила мамину косметичку, и мы с Наташкой упоенно ковыряемся в сваленных на моей кровати баночках, тюбиках, флакончиках. Наташка малюет забористую синеву над глазами, а я приноравливаюсь наносить тональник так, чтобы нос выглядел прямее. Для этого, учит Google, нужно по центру переносицы добавить более тёмный оттенок. Получается криво.

– Ну операцию сделаешь, – пожимает плечами Наташка. – Вон, в Корее все глаза разрезают.

– До восемнадцати не делают, – отвечаю я, уже успевшая погуглить. – Да и денег родители не дадут.

– Ну не знаю тогда. Подожди до восемнадцати, а там сама

заработаешь.

“Успех и счастье в жизни не зависят от внешности. Посмотри на Сару Джессику Паркер”, – говорит мама.

Мне шестнадцать. На летние каникулы я устроилась официанткой в кафе. И влюбилась. Нет, не так, как в Женьку, – с ним и не любовь была вовсе. То ли дело теперь…

Кирилл – старший в нашей смене. Высоченный, темноглазый. Меня на мойку поставили, а я три чашки разбила, на него заглядевшись. Из зарплаты вычтут, ну да ладно: зато знаю, что и он ко мне неровно дышит: первым подскочил, осколки помог собрать. Так смотрел, что я ещё и воду выключить забыла – залила весь пол. В наказание нас обоих оставили убираться после смены, а он даже не разозлился.

Закрытое кафе, и мы вдвоём. Я ношусь из угла в угол как заведённая, натирая каждый миллиметр пола так, как будто от этого зависит мир во всём мире. Кирилл, для виду привычно помахивая тряпкой, удивляется моему рвению и предлагает перекусить. Мы сидим на барной стойке, лопаем сэндвичи, и Кирилл рассказывает о том, как на спор нёс на голове поднос с заказом, но споткнулся, и тарелка спагетти оказалась у него на макушке. Я смеюсь. Как вдруг он наклоняется ко мне, и его лицо оказывается слишком близко. Я судорожно сглатываю, а веки сами собой смыкаются. В животе что-то сжимается в тугой комок. Сейчас. Вот-вот его губы коснутся моих… Секунда. Две. Три. Ничего не происходит, и я открываю глаза. Кирилл пристально рассматривает что-то на моём лице.

– Когда нос-то успела сломать? – спрашивает.

В душу как будто стекла насыпали.

“У тебя ещё столько этих Кириллов будет – со счёта собьёшься!” – говорит мама.

Пока не сбилась.

Мне восемнадцать. Я учусь в институте и весь последний год кручусь на двух подработках, чтобы накопить на вожделенную операцию. Половину уже собрала. Оставшуюся сумму скрепя сердце добавили родители – сломались. В тот вечер я побила мировой рекорд по прыжкам в высоту: скакала по квартире как сумасшедшая. Завтра же я побегу в единственную в нашем городе клинику, где делают ринопластику. Завтра. Завтра!

Вдруг пилилюкнуло оповещение, я бросилась к ноутбуку и открыла «ВКонтакте», предвкушая, как Наташка упадёт со стула,

узнав мои новости. Словно в ответ на мои мысли сообщение оказалось от неё. Прочитав, я приросла к месту.

Наташка нос сломала. Операция нужна. Срочно. Иначе кость не срастётся как надо и останется она на всю жизнь с кривым носом. Конечно, денег у них с родителями нет – собирают по знакомым, кто сколько даст.

Я стою на крыше Наташкиного дома. В окнах пятиэтажки через две улицы горит свет. Знала бы мама, где я. Она-то думает, я у Наташкиной постели, её утешаю. Но завтра операция. Не у меня – у Наташки. Я деньги ей отдала. И осталась с носом.

Мама меня не ругала.

– Главное в человеке – душа, – сказала она.

Мне двадцать. Я знаю, что главное в человеке – душа. Что счастье даётся не за внешность. И про Сару Джессику Паркер знаю. И про то, что надо любить себя такой, какая есть. Любить каждую частичку себя. Я люблю – как не любить.

Я осторожно снимаю послеоперационную повязку. Синяки ещё не рассосались, но нос под плотной марлей уже не папин. Мой.

Нет, в тот день я не стала кем-то другим – этого я никогда не хотела. Я всего лишь наконец разрешила себе стать самой собой. И ни разу не пожалела об этом.

Ольга Шатило (Беларусь, Минск). Фея-крестная

Воскресенье, второе сентября.

Меня зовут Мария, и вы вряд ли обратите на меня внимание, если увидите. Я брюнетка тридцати лет, во мне восемьдесят килограммов веса и ни грамма привлекательности. Я не замужем, живу одна в городе Минске и работаю в офисе. Выполняю рутинную работу, которую больше никто делать не хочет. Когда-то я хотела стать дизайнером или художником, но я даже с основной работой не справляюсь.

Моя жизнь – сплошная череда черных и серых дней, наполненная скукой и разочарованиями. Наверное, когда на небесах раздавали счастье, я стояла в очереди за пирожными.

***

Пятница, седьмое сентября.

Эта неделя была ужасной. Аврал на работе, мамино стремление «сделать из меня человека»… Мы опять поссорились. Почему в моей жизни все наперекосяк? Даже с мамой двух минут не могу нормально поговорить.

Хочу пирожных, корзиночек с кремом. Буду толстой, и все лицо покроется прыщами. Почему бог, давая мне любовь к пирожным, не дал еще и быстрого метаболизма?

Я уже шла в магазин, когда мне на глаза попался салон красоты. Один из тех, что имеют выцветшую вывеску и расположены на первых этажах жилых домов. Всегда хотела сделать себе педикюр, чтобы ноги выглядели красивыми, ухоженными. Но разве это меня спасет? Тридцать лет, толстая, угрюмая, нелюдимая. Работы непочатый край, какой тут педикюр? Педикюр – для красивых, ухоженных дамочек.

Но вдруг я никогда не стану достаточно молодой, стройной и богатой, чтобы был смысл ходить по салонам? Тогда чего мне ждать?

Один раз – не водолаз, я попробую.

***

Среда, одиннадцатое сентября.

Хорошо, когда есть хотя бы одна часть тела, которая не вызывает раздражения, даже если это розовые ноготки на ногах.

Сегодня я впервые решилась надеть на работу босоножки. Они такие старые, что смотрятся дико на ухоженных красивых ногах.

Хочу новые. Изящные греческие сандалии. Я все равно их куплю, хотя меня и колет чувство вины за то, что деньги можно было бы потратить с большей пользой. На спортзал и покупку плана питания, например.

***

Суббота, пятнадцатое сентября.

Я всю неделю жду выходных, а когда они приходят, совершенно не знаю, чем себя занять.

Сегодня я хотела бы погулять в парке, но для меня это смерти подобно. Немедленно перед глазами предстает моя учительница физкультуры, высокая, худая и вечно злая женщина, которая кричит, что более неспортивного и неловкого ребенка она не видела.

Мне кажется, что, как только я туда приду, все будут смотреть на меня и думать: «Господи, что она тут делает? Она должна закрыться в спортзале и есть куриную грудку и сельдерей».

Почему, почему я никак не могу похудеть? Мне стыдно пойти гулять, стыдно покупать еду в магазине, стыдно есть, стыдно даже смотреть в зеркало. Все из-за моего жира. Что я вообще могу, если даже похудеть не могу?

Я устала от постоянной ненависти к себе и стыда за себя. Разве я имею меньше прав на прогулки, чем все остальные? Да, я не такая красивая, стройная и спортивная, как другие, но… Я все-таки пойду в парк и выдержу все смешки за спиной.

***

Четверг, двадцатое сентября.

Когда я была в парке, никто не смеялся надо мной. Никто не смотрел, не показывал пальцем. Так глупо, я только сейчас поняла, как глупо вела себя. Я ведь уже не в школе, никто не будет меня дразнить. Кажется, другим вообще нет до меня никакого дела.

Значит, могу делать, что хочу. Прогулка, педикюр – все это дало мне какую-то уверенность, и я попробовала сдвинуть с мертвой точки одну свою проблему.

Обычно мама звонит мне каждый день тогда, когда мне неудобно разговаривать. А сегодня я позвонила ей сама. Спросила, как у нее дела, рассказала пару смешных сплетен. Проболтали с ней полчаса, почти как подружки.

После этого разговора я задумалась: почему я так боюсь маминого гнева, что не могу попросить ее звонить в другое время? И почему я уверена в том, что мама знает, что для меня лучше?

Я ведь уже взрослая и сама знаю, что лучше для меня. Я должна сама о себе заботиться.

***

Четверг, двадцать седьмое сентября.

Мне нужно купить новое платье: старые совсем износились. Мое обычное платье черное, сдержанное и ноское. Я привыкла к таким. В конце концов, что бы я ни надела, я все равно буду выглядеть плохо. А эти хоть не привлекают внимание.

Я зашла в магазин, и мой взгляд упал на голубое платье в

стиле бохо. Длиной до пят, с небольшим вырезом, легкое, летящее и потрясающе красивое. Такие вещи сразу навевают мысли о свободе, лете. Я могла бы носить его, если бы была художником. Оно было будто символом той жизни, которой я всегда ждала.

Странно, но у них есть мой размер. Может, мне подойдет по размеру и все остальное, о чем я мечтала?

***

Пятница, двадцать восьмое сентября.

Сегодня я впервые надела в офис свое новое платье-бохо и новые сандалии. Мне безумно понравилось мое отражение в зеркале: красивая смелая женщина, шаманка.

Несмотря на это, я шла на работу и боялась: а что люди скажут? А вдруг начальник накричит? А вдруг надо мной будут смеяться? Почему, черт возьми, я опять боюсь?!

Самое смешное то, что никто, кроме пары приятелей, ничего не сказал по поводу моего нового имиджа. А я весь день любовалась своим отражением, проходя мимо зеркала.

Не знаю, что со мной происходит, у меня будто открываются глаза и расправляются плечи. Сколько же еще моих «разумных опасений» – просто пустышка?

***

Понедельник, первое октября.

Сегодня я впервые купила еду. Обычно в моем холодильнике брокколи, яйца и всякое такое: пытаюсь питаться правильно, но все равно постоянно срываюсь и ненавижу себя за это. А сегодня я впервые купила домой макароны, фарш, все остальное и приготовила пасту.

В доме витали потрясающе вкусные и уютные ароматы, я уже буквально чувствовала на языке вкус пасты и томатной подливы с розмарином.

Когда я положила пасту на тарелку и села есть, то внезапно почувствовала стыд. У меня пятьдесят четвертый размер, весы утром опять показали плюс. А я тут собралась макароны есть. Не так уж я и голодна.

Паста пахла так вкусно, что я внезапно ощутила усталость. От постоянного стыда за каждый съеденный кусочек, ежеутренних и ежевечерних взвешиваний, висящих в шкафу брюк «когда

похудею».

Я вышла из кухни и подошла к шкафу в комнате, достала оттуда джинсы сорок восьмого размера.

Я смотрела на них, такие прекрасные и недоступные. Я была бы самым счастливым человеком, если бы смогла влезть в них. Я стала бы носить вещи в облипку и ходить виляя бедрами. А мужчины провожали бы меня взглядами.

Но я не такая. Я не умею вилять бедрами, и мне больше идут юбки, чем джинсы. И я не могу есть только салат из огурцов.

Черт возьми, мне нужна еда, даже если ее будет больше, чем пристало есть женщине! У меня пятьдесят четвертый размер, и, возможно, никогда не будет сорок восьмого.

Я еще раз посмотрела на джинсы, взяла их под мышку и выбросила в мусорное ведро.

К черту все! К черту постоянные неврозы и чувство вины, к черту постоянное ожидание момента, когда я похудею и начнется «настоящая жизнь».

Моя настоящая жизнь – сейчас. Я устала откладывать ее на потом.

***

Среда, семнадцатое октября.

Я ем. Впервые за много дней я сажусь за стол минимум трижды в день и ем точно до того момента, пока не наемся. Пасты, мясо, салаты…

Я выбросила весы, ненавистный сельдерей и всю неподходящую мне одежду. Удивительные ощущения.

Я столько сил тратила на то, чтобы подготовить себя к другой жизни. К жизни, в которой у меня сорок восьмой размер и в которой я настоящий художник. Я так готовила себя к той жизни, что забывала обращать внимание на эту.

Впервые я дышу полной грудью.

***

Четверг, восемнадцатое октября.

Стоило мне перестать гнобить себя, как все встало на свои места. Все эти мелочи – педикюр, платье, выброшенные джинсы – словно помогли мне собрать себя по кускам. Я увидела женщину, которая всю жизнь ждала, что кто-то ей поможет.

Всю мою жизнь я ждала фею-крестную. Всю жизнь я думала,

что если буду хорошей, буду всем угождать, то в конце концов фея-крестная подарит мне все, что мне нужно. Я годами ждала, что добрая волшебница придет, обнимет и пожалеет меня, накажет обидчиков и подарит чудесное платье и туфельки.

Я не знала только, что эта фея-крестная – я сама. И это я сама могу дать себе все, что нужно.

И еще я не знала, что для появления феи-крестной главное – быть хорошей для себя, а не для других.

***

Четверг, двадцать пятое октября.

Мне так хорошо и спокойно. Я накопила столько сил, что решилась на еще один храбрый поступок.

Я опубликовала свое резюме.

Один бог знает, чего мне стоило найти свои старые работы, загрузить их в портфолио и нажать кнопку «Опубликовать».

Я опубликовала резюме для вакансии «Дизайнер».

Голос в моей голове кричит, что я слишком зарвалась, куда мне в дизайнеры. Но я все равно верю, что смогу. Меня не пугает, что мои работы могут раскритиковать, а на мое резюме – не откликнуться. Меня не пугают ни трудности, ни чьи-то злые слова.

Мало что может быть хуже того, что я сама себе устроила. Я обращалась с собой как с девочкой для битья и позволяла так обращаться с собой другим.

Я много лет жила в собственноручно созданном аду и сейчас чувствую себя так, словно впервые воспарила. Мои легкие переполняет кислород, а руки сами собой тянутся к планшету. Я словно впервые за тридцать лет живу.

И это я ни на что не променяю.

Александра Богданова (Санкт-Петербург). Похудение – не панацея!

Мне 8 или 9 лет. Я самая толстая девочка в классе – понятно, что это звучит как приговор. Со мной никто не хочет дружить, меня все травят и оскорбляют. Слово «жирная» преследует меня повсюду. Это моя основополагающая характеристика. Мой вес упоминается к месту и не к месту. Не упомянуть про него считается даже чем-то странным. Все, кто должен быть им

обеспокоен, – обеспокоены, и кто не должен – тоже обеспокоен. Бабушка, дедушка, папины друзья, моя далеко не стройная мама. «Тебе надо худеть» – это звучит как мантра и обещает все земные радости и блага, если похудение произойдет.

Мне 13 лет. Я мечтаю стать моделью. С таким же успехом я могла бы мечтать полететь на Луну. Или получить Луну в подарок на день рождения. О своем желании я, разумеется, никому не говорю, это вызовет эффект разорвавшейся бомбы. Боюсь, некоторые умрут от избытка шуток. Лучше буду говорить, что хочу стать президентом. Это как-то более реалистично звучит.

Мне 17 лет. При росте 170 я вешу 70 кг. Это много. Идеалом девушки считается 42-й размер одежды. Моя огромная грудь никуда не влезает, я не могу вместить ее ни в один купальник. Я должна радоваться любому проявлению мужского внимания, так как я толстая, а любят худеньких, а я не худенькая, и так далее по кругу… Как-то в руки попадается журнал, где дочка какого-то американского певца не стесняется пышных форм и снимается в качестве модели. Не воодушевляет… В Африке, например, едят сырое мясо, но какое отношение это имеет к России? Здесь вам не там. Так и в этом случае – как будто прочитала о милом обычае, существующем на другой планете. Только душу растравила…

Мне 21 год. Я вешу 85 кг. Я самая уродливая женщина на этой земле. Да нет, я вообще бесполое существо, на которое ни один достойный мужчина не посмотрит. Встречные женщины говорят мне: «Постыдилась бы, а то вывалила жиры и идет». Я обречена на страдания. Если я не похудею, мне просто незачем жить…

Мне 25 лет. Я вешу 50 кг. Каждый день я выкуриваю пачку-полторы сигарет, пью газировку без калорий и жую жвачку, чтобы заглушить дикий голод. Если вижу на весах 52 кг – я себя ненавижу. Должно быть ровно 50 или меньше. Похудение – единственное мое достижение в жизни, моя отрада, доказательство, что я достойна… Вот только чего? Все мыслимые и немыслимые блага так и не появились. Где мой принц, который может полюбить меня только стройную, где моя престижная работа, бешеная популярность, моделинг? Разве на все на это не выдается сертификат за 30 сброшенных килограммов? Нет? А ради чего я себя мучаю? Все это большой обман… Но отступить я уже не могу, иначе и единственного в жизни достижения не

останется…

Мне 30 лет. Моей дочке 1 год. Я вешу… А собственно, не важно. Как и у всех молодых мам – цель похудеть. Несмотря на все пережитые ранее страдания. Как-то в социальных сетях натыкаюсь на фото российской модели плюс сайз, но мне-то куда. Ей так идет, а мне нет. Я же создана быть неземным созданием… Мне худеть надо. Не обсуждается!!! Хотя группы для полных смотреть продолжаю, и даже вдохновляюсь.

Мне 32 года. Мой вес 86 кг. Я финалистка конкурса красоты для полных девушек, модель плюс сайз, натурщица и активный борец с дискриминацией полных людей. Бороться приходиться со многим: и с навязанными обществом стандартами, и российским хамством, и с тем, что люди не принимают сами себя. Но я не сдаюсь. Я точно знаю, что похудение не дает ни любви других людей, ни любви к самой себе. Это не панацея. И красивая женщина – не обязательно значит стройная женщина. Я с гордостью несу свою полную красоту миру, принимаю и люблю себя…

Алёна де Никойа (Мексика). Жить, есть и бороться

Пациентов наших больниц легко можно было бы разделить на две группы. В одной, менее многочисленной, оказались бы толстосумы, важные шишки и кое-какие приторные милахи с глазами как у кота из «Шрека». Медсестры им улыбаются, спрашивают: «Как дела?» и даже, бывает, слушают, что те скажут в ответ. А в другой – такие, как я. На меня вечно орут, угрожают, а когда ни то ни другое не приносит результатов, пытаются выторить – они это еще называют «выписать». Так происходит потому, что я не веду себя как примерная пациентка, не жру всякую гадость и вообще открыто даю понять, что презираю все попытки меня «вылечить». Я не больная. Я просто хочу выглядеть так, как нравится мне. Это мое тело, и я имею на него право!

Забавно, но в «лечении» всегда особенно усердствуют самые толстые медсестры. Я знаю, что в душе они мне завидуют, у самих-то кишка тонка бороться с собой, с зависимостью от еды. Вот и срываются на мне. Сегодня, например, сестра Тамара, тряся щеками как самка бульдога, орала, что силой заставит меня съесть очередную порцию больничного варева. Ага, размечталась. Ни мамины слезы, ни папины угрозы не заставили

меня есть, куда она-то лезет?!

Если разобраться, то я большая молодец: похудела на 24 килограмма, это с моим-то стартовым весом в 60. Не каждой это удается. Но я знаю, что могу лучше, хочу сбросить еще чуть-чуть, чтобы бедра можно было обхватить пальцами. Вот так…

Трудно поверить, что именно таким был ход моих мыслей тогда, пять лет назад. Я болела анорексией. Начиналась эта болезнь с невинной попытки похудеть к летним каникулам. Я училась в престижном университете, и большинство моих однокурсниц выглядели настоящими моделями. А я на их фоне – толстухой. Моей ахиллесовой пятой был живот, который, когда я садилась, мягко сворачивался в три складки. Из зеркала на меня угрюмо смотрела тетка с рыхлым телом, вроде тех, что на картинах Рубенса, а я готова была умереть, чтобы только видеть в зеркале современную, желанную и успешную женщину.

Я решила худеть. Сначала запретила себе есть мучное, сладкое и стала активно заниматься спортом. Однако после месяца издевательств над душой и телом я сбросила лишь жалкие полкилограмма. Этот результат меня не устраивал. Я усилила физическую нагрузку и стала экспериментировать с различными таблетками и добавками. Вес то шел вниз, то снова возвращался. Тогда я решилась на кардинальные меры: стала «забывать» позавтракать, пообедать, поужинать, и только тогда организм сдался: я начала стремительно терять килограммы. Я была счастлива: не есть получалось у меня гораздо лучше. Это было существенно легче, чем изнурять себя упражнениями или терпеть побочные эффекты таблеток для похудения. "Не есть" стало моей палочкой-выручалочкой, единственным действенным способом в борьбе с весом. Что-то я, конечно, еще ела, но с такими перерывами и в таких маленьких количествах, что и вспоминать страшно.

Месяцев через пять голодания я начала подбираться к точке невозврата, когда организм вообще перестает принимать какую-либо пищу. Тогда эти результаты означали для мня победу. Я привыкла добиваться своего: в университете шла на красный диплом, учила три языка и всегда старалась быть первой во всем.

Именно тогда, когда в моей «копилке» уже числились голодные обмороки, несколько принудительных госпитализаций, сотни километров на беговой дорожке (пока я еще могла бегать), а

главное – много-много не употребленных в пищу калорий, я остановилась. Я перестала худеть почти так же резко, как начала. Разрешить себе жить меня заставила история Карлы.

А произошло это так: я лежала на диване, выписанная после очередного неудачного лечения в клинике. Врачи тогда впервые серьезно сказали маме, что я могу умереть. Мама, естественно, устроила мне истерику. Несколько часов подряд она уговаривала меня, плакала. А я, едва справляясь с ужасным приступом слабости, даже не слушала ее. Когда мама наконец ушла, я включила телевизор, чтобы его звук отвлек меня от мыслей и боли.

Я увидела репортаж, посвященный убийствам женщин в Мексике. Услышала историю Карлы. Страшную историю: после нескольких лет все нарастающего домашнего насилия муж избил ее на глазах у пятилетней дочки и трехлетнего сына, а потом повесил на телефонном проводе в ванной. Я была в шоке. Внутри будто что-то щелкнуло. Я не могла оторваться от экрана телевизора. Я была поражена тем, сколько цветов принесли на место гибели Карлы и какими пустыми были глаза ее матери. Матери, потерявшей дочь. А еще – той волной сопротивления, которую подняла смерть Карлы. В стране начались митинги протеста, женщины протестовали против домашнего насилия. Все это сделала одна смерть, смерть отдельно взятой молодой женщины.

Я вдруг явственно представила себе, как умру. Как будут обмывать мое тело, похоронят, как будет жить мама, когда меня не станет, как будут обсуждать мою смерть бывшие одноклассники, врачи, однокурсники. И он, тот, ради которого я начала худеть, но не призналась в том даже себе самой.

Я впервые поняла, что я часть этого мира и мое тело, как и моя смерть, принадлежит не только мне. Если я умру от анорексии, мое исхудавшее тело превратится в манифест. В постыдное свидетельство того, что в мире все из рук вон плохо. В глазах других людей я стану жертвой моды, глянцевых журналов, еще одной бедной больной девочкой. Они никогда не узнают, каких усилий мне стоило пройти через все это, и не оценят силу моей воли. Они станут рассказывать мою историю за меня, интерпретируя мои поступки и мотивацию. Будут угрожать мной знакомым девочкам, которые решатся худеть. Я вдруг осознала, что, отстаивая свое право на тело, на то, чтобы оно было таким,

как я хочу, я отказалась от самой себя, от той части себя, на которую я действительно имею право: от своей правды, от своей истории.

Именно в тот момент я передумала, я разрешила себе жить. Я сказала себе, что могу съесть немного сладкого, и сразу же позвала маму, чтобы не передумать. Каким счастьем засветились мамины глаза, описать я вряд ли смогу.

С тех пор прошло пять лет, я окончила университет, стала журналисткой, вышла замуж и переехала в Мексику. Здесь, в Мексике, я пишу о правах женщин, учусь на психолога, ем такосы и живу. Сейчас смысл моей жизни в том, чтобы рассказывать женские истории и бороться. Бороться за то, чтобы все мы могли рассказать свои истории. Я не хочу, чтобы кто-то потом рассказывал о чьих-то истерзанных телах, об окровавленных трупах в ванной, о заморенных собственным упрямством подростках. Рассказывать должны живые, выжившие. Люди, разрешившие себе жить.

Анастасия Машина (Липецк). Какое счастье – быть собой!

Мне двадцать два года. Или – как многие мне говорят – всего двадцать два. До этого мне было двадцать один, а четыре года назад исполнилось восемнадцать. Дело ведь не в цифрах, правильно? Загвоздка в том, что каждый раз, называя свой возраст, я слышала – «всего». Ну вы знаете: «Всего плюс двадцать девять по Цельсию, не запаришься» или «Всего десять километров идти осталось, не отставай». Из моего любимого: «Да ладно, всего двадцать два года, ты еще не жила!» Да, я не покорила Килиманджаро, не ненавидела бывшего мужа после бракоразводного процесса, не вырастила красавицу-дочь. Тем не менее я пережила анорексию, депрессию, предательство. Было бы чем гордиться, да?

Я смогла справиться со всеми недугами благодаря тому, что разрешила себе быть собой. Нет, пишет этот текст не мертвенно-бледное, уставшее от жизни существо весом в сорок пять килограммов. Непозволительная роскошь – сдаться, плыть по течению, притворяясь обиженной жертвой системы. Случилось по-другому. Страдая от голода, нелюбви к себе и постоянного вранья, я запрещала себе даже вспоминать о том, кто я есть на