



АНГИАНСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ

Марион Вудман

# Сова была раньше дочкой пекаря

Ожирение,  
нервная анорексия  
и подавленная  
женственность



**Марион Вудман**  
**Сова была раньше дочкой**  
**пекаря. Ожирение,**  
**нервная анорексия и**  
**подавленная женственность**  
**Серия «Юнгианская психология»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182669](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182669)*

*Сова была раньше дочкой пекаря. Ожирение, нервная анорексия и  
подавленная женственность: Когито Центр; Москва; 2009  
ISBN 978-5-89353-334-7*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Введение                             | 8  |
| Глава I                              | 15 |
| Первичное и вторичное ожирение       | 16 |
| Ассоциативный эксперимент К.Г.Юнга   | 22 |
| Ассоциативный эксперимент и ожирение | 26 |
| Комплексы и личностные черты         | 34 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 36 |

**Марион Вудман**

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

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





# Введение

Когда то полнота расценивалась положительно. Люди «смеялись и жирели»; лишь немногие счастливицы «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 экспери-

---

<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



ментальные 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 «милейшей 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 малень-

кий 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 имевшую 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:

...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

---

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

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 от-

---

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

вергает у черного входа, материализуется в чудовище у парадных дверей. Неспособная даже крикнуть по человечески, она выпускает три совиных 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 плесть из лютика, крапивы...

Ей травами увить хотелось иву,  
Взялась за сук, а он и подломись,

---

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

И, как была, с копной цветных трофеев,  
Она в поток обрушилась. Сперва  
Ее держало платье, раздуваясь,  
И, как русалку, поверху несло.  
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 лицезрения 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

---

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

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>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) начина-

---

<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.



ется 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 тем, кто набирает вес в пубертате, свойственна менее выраженная гиперцеллюлярность при некотором увеличении размеров жировых клеток. Второй тип ожирения характеризуется наличием увеличенных жировых

---

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

клеток, но их количество соответствуют 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.

Более того, есть предположение, что гиперцеллюлярность побуждает гипоталамус стимулировать увеличение объемов принимаемой пищи<sup>13</sup>. В соответствии с этой теорией пище-

---

<sup>13</sup> Calow P. Biological Machines: A Cybernetic Approach to life. P. 63–64: «У млекопитающих 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 *глюкостатический механизм* обеспечивает последовательное ежедневное регулирование подачи энергии. Однако более длительная регуляция подвергается воздействию другого, несходного, так называемого *липостатического механизма*. Считается, что послед-

вые 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

---

ний 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»».

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 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: A Modern Myth. 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 высвобождать 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 яв-

---

<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.*

ляется 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 большей 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 фиксируют 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 вы-

---

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

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



звали 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,

*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 дан-

---

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

ные 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 упоминалась 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, участникам 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, ворую 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 раз виты. Характеристика «интеллект выше

среднего» (таблица 1, строка 33) в этой группе означает, что участницы, будучи студентками, хорошо учились, о чем свидетельствуют 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>.

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

---

<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 важно отличать чувство – как рациональную, оценивающую функцию – от эмоции, которая исходит из активизированного комплекса.

чувства женщины, вкладывающий в ее уста из битые 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 переживания 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 достаточную уверенность, 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 дол-



жен, 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 включает 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,

---

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

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 компенсировать 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.

# 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.